Վ. Գ. ՅԱԿՈՎԼԵՎ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԴԱՍԵՐ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՅԵՎ ԴԱՍԱՏՈՒՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ՌՍՖՍՀ ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ԿՈՂՄԻՑ

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ 1938

371.7
Յ-25

01 MAR 2010

Վ. Գ. ՅԱԿՈՎԼԵՎ

371.7
Յա 25
Ա

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԴԱՍԵՐ

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՅԵՎ ԴԱՍԱՏՈՒՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ՌՍՖՍՀ ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ԿՈՂՄԻՑ

Թարգմ. ԱՐՏ. ՄՈՒՍԱՅԵԼՅԱՆ

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ 1938

09 JUL 2013

49797

2552
38

ՆԱԽԱԲԱՆ

Տարրական դպրոցի ֆիզկուլտուրային ամբողջ աշխատանքի միջով կարմիր թելի նման անցնելու յե խորհրդային ֆիզկուլտուրայի հիմնական դիրքորոշումը՝ ԽՍՀՄ-ի աշխատավորներին պատրաստել սոցիալիստական աշխատանքի և յերկրի պաշտպանության համար։

Տարեց-տարի տիրապետելով ԼԺԿ-ի ֆիզկուլտուրայի ծրագրի նորմատիվ ցուցանիշներին, աշակերտները, տարրական դպրոցն ավարտելով, պետք է այնպիսի նախապատրաստություն ստանան, վոր, նրանց 13 տարեկան դառնալուց հետո, ապահովեր ՑԵՊԱՊԻ-ի կրծքանշանի նորմաների հետագա հաջող տիրապետումը։

Այսպիսով, տարրական դպրոցում ֆիզկուլտ աշխատանքի առաջ դրված խնդիրների լուծման բնագավառում ուղղություն տվողը հանդիսանում է ՊԱՊ-ի գաղափարը, վորոնցից հիմնականներն են համարվում հետևյալները.

ա) ապահովել աճող օրգանիզմի նորմալ զարգացումն ու ձևավորումը, ամրացնել և կոփել աշա երանների առողջությունը.

բ) զարգացնել հիմնական շարժիչ ունակությունները, վորոնք աշխատանքային և մարտական գործունեության համար ունեն անմիջական նշանակություն.

գ) նպաստել դաստիարակելու ակտիվություն, ձեռներեցություն, համարձակություն, համառություն, ճարպկություն, արագ կողմնորոշում, իր ուժերը ճիշտ հաշվելու ունակություն.

դ) նպաստել դաստիարակելու կարգապահվածություն, ընկերական միաձուլություն, կոլեկտիվիզմ գործողություններում, հասարակական պարտականության և պարտքի գիտակցություն.

ե) դաստիարակել ֆիզկուլտ-կազմակերպչական և սանիտարական-առողջապահական ունակություններ.

զ) աշակերտներին տալ տարրական տեսական գիտելիքներ ֆիզկուլտուրայի բնագավառի վերաբերյալ։

Այդ խնդիրներն իրականացվում են ֆիզիկական վարժությունների դասերով, մինչև պարապմունքներն ու ֆիզկուլտրոպեները մարմնամարզություն կազմակերպելով, դասերից ազատ ժամանակը, հանգստյան օրերին և արձակուրդներին ֆիզկուլտուրային միջոցառումներ (ֆիզկուլտխմբակներ, խաղեր, դահուկներ, չմուշկներ, լողալ և լող, սպորտի մի քանի տեսակների մրցություններ, յելույթներ) կազմակերպելով, ընդ վորում այդ միջոցառումների ճիշտ կազմակերպման ամենակարևոր պայմանն է հանդիսանում ֆիզկուլտուրային պարապմունքների վրա բժշկական-մանկավարժական մշտական հսկողությունը։

Վերևում մատնանշված բոլոր միջոցառումների մեջ ֆիզկուլտուրային աշխատանքի հիմնական ձևը հանդիսանում են ֆիզիկական վարժությունների դասերը տարրական դպրոցում։

Ֆիզիկական վարժությունների դասերին յերեխաների հետ անցնում են ֆիզկուլտծրագրի ուսման նյութը, վորն ապահովում է «Յեղիր պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» և «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» կոմպլեքսների հաջորդականությունն ու սերտ կապը նրանց հետ, վորովհետև տարրական դպրոցում ֆիզկուլտուրան հանդիսանում է անխզելի օղակը ԽՍՀՄ-ի քաղաքացիների պարտադիր ֆիզպատրաստման սիստեմում (նախադպրոցական հիմնարկներ, դպրոց, տեխնիկում, բուհ, Կարմիր Բանակ), վորը կառուցված է ՊԱՊ-ի հիմքի վրա։

Իսկ այդ հաջորդականության և կոմպլեքսների հետ ունեցած կապի եյությունը հետևյալն է.

1) Ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ ծրագրային նյութի ընտրության և դասավորման հիմքում դրված է աճող սերնդի բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրացման խնդիրը, ինչպես նաև վարժությունների կենսականորեն-անհրաժեշտ («կիրառական») եյությունն ու կարևորությունը, այսինքն՝ հենց այն, ինչ վոր ամենաբնորոշն է ՅԵՊԱՊ-ի և ՊԱՊ-ի կոմպլեքսների համար։

2) ՅԵՊԱՊ-ի և ՊԱՊ-ի կոմպլեքսները, վորպես ամենակարևոր, կենսականորեն անհրաժեշտ («կիրառական») վարժություններ շոշափում են օրինակ՝ քայլքը, վազքը, ցատկումները, նետումները, մագլցումը, բարձրացնելը, տեղափոխումը, ըմբշամարտը, հավասարակշռությունը, լողը, դահուկները։

Տարրական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ծրագիրը նույնպես կիրառական վարժություններին գլխավոր դեր է հատկացնում։

3) Ուսման յուրաքանչյուր տարվա համար ֆիզկուլտուրայի ծրագրով սահմանված է ֆիզկուլտուրային գիտելիքների և ունակությունների ճիշտ ծավալը։

Տարվա ընթացքում ֆիզիկական վարժությունների դասերին սիստեմատիկորեն պարապելով, հետևյալ դասարանը փոխադրվելիս յուրաքանչյուր աշակերտ պետք է տիրապետի այդ գիտելիքների և ունակությունների նվազագույնին (մինիմումին)։

Ուսման յուրաքանչյուր տարվա համար կիրառական վարժությունների առանձին տեսակներից պահանջվող նվաճումները վորոշվում են այսպես կոչված «նորմատիվ ցուցանիշներով»։

Տարրական դպրոցի դասարանների համար այդ նորմատիվ ցուցանիշներն ընտրված են նույն հիմունքներով, ինչ վոր ՅԵՊԱՊ-ի նորմերը, բայց վորքան ցածր է դասարանը, այնքան էլ, տարիքի համապատասխան, ավելի հեշտ են վարժությունները և ավելի պակաս դժվար են վերջիններս կատարելու պահանջները։

Այսպիսով, աշակերտները տարեց-տարի տիրապետում են ավելի ու ավելի բարդ և դժվար ցուցանիշների և IV դասարանն ավարտելուց հետո կարող են հաջողությամբ սկսել ինչպես ֆիզկուլտուրային հետագա պարապմունքները V դասարանում ֆիզիկական վարժությունների դասերին, այնպես էլ ՅԵՊԱՊ-ի 1-ին աստիճանի կրծքանշանի նորմերը տալու նախապատրաստությունը։

Բայց սխալ կլիներ յերեխաների ֆիզկուլտուրային պարապմունքները սահմանափակել ֆիզիկական վարժությունների դասերով և ՅԵՊԱՊ-ի նորմերը տալու նախապատրաստությամբ։ Հարկավոր է կազմակերպել և խրախուսել այն աշակերտներին, վորոնք իրենց ազատ ժամանակը հատկացնում են չմշկելուն, զանազան խաղերին և ֆիզկուլտժամանցների թեև այդ տեսակները չկան վոչ նորմատիվ ցուցանիշներում, վոչ ՅԵՊԱՊ-ի նորմերում։ Սպորտի զանազան տեսակներով զբաղվելը, յեթե միայն այդ պարապմունքները չեն գնում ի վնաս յերեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման, վոր պայմանավորվում է դպրոցի բոլոր ֆիզկուլտուրային միջոցառումներով, և ուսմանը չեն խանգարում,—միայն բարձրացնում է յերեխաների

հետաքրքրությունը դեպի ֆիզկուլտուրան, նպաստում է նրանց ֆիզիկական կատարելագործմանը և կուլտուրական աճմանը։

Այս գրքի նպատակն է օգնել ուսուցչին (կամ ֆիզկուլտուրայի դասատուին) ճիշտ և հետաքրքիր անցկացնել ֆիզիկական վարժությունների դասերը տարրական դպրոցում, ավելի լավ կատարել ԼԺԿ-ի ֆիզկուլտծրագիրը և դրանով իսկ ապահովել 13 տարին լրացնող աշակերտներին ՅԵՊԱՊ-ի 1-ին աստիճանի նորմերը տալու հետագա հաջող նախապատրաստման հնարավորությունը։

Գրքում այդ նպատակով մանրամասն բացված է ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի համարյա այն ամբողջ նյութը, վոր ծրագրով մատնանշված է տարրական դպրոցում անցնելու համար։ Ծրագրի համապատասխան բոլոր ֆիզիկական վարժությունները և խաղերը բաժանված են ըստ դասարանների և տված են վորպես ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի դասեր տարրական դպրոցի յուրաքանչյուր դասարանի համար առանձին-առանձին, պայմանականորեն դասերն ըստ ուսման տարվա քառորդների բաշխելով։ Այդպիսով ուսման նյութը դասավորվում է նրա աստիճանական զարգացման կարգով և հաջորդականությունը հաշվի առնելով. Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքները, առանձին տեսակներ մի շարք դասերի ընթացքում կրկնվելով, ավարտվում են նրանով, վոր աշակերտներին հասցնում են համապատասխան նորմատիվ ցուցանիշներին։ Բայց անհրաժեշտ է մատնանշել, վոր ուսուցիչն իր աշխատանքի պրակտիկայում այստեղ բերված օրինակելի դասերը չպետք է լրիվ չափով այնպես վերարտադրի, ինչպես վոր նրանք գրքում նկարագրված են։ Նյութի նման օգտագործումը մեծ մասամբ սխալ և նույնիսկ պարզապես անհնար կլիներ։

Տարբեր պայմաններն ու իրադրությունը, վորոնց մեջ պարապմունքները տարվում են, միշտ էլ կազդեն այս կամ այն փոփոխության վրա ինչպես մեթոդիկայում, այնպես էլ դասի բովանդակության մեջ։ Միևնույն դասը, օրինակ, չի կարելի ճշտությամբ տալ քիչ պատրաստված և այն յերեխաներին, վորոնք վաղուց և հաջողությամբ պարապում են ֆիզկուլտուրայով, չի կարելի համապատասխան սարքավորում պահանջող վարժությունը միատեսակ հաջողությամբ անցկացնել հատուկ ֆիզկուլտդահլիճում և այն շենքում, վորտեղ գործիքներ բոլորովին չկան և այլն։

Բացի դրանից, այստեղ նկարագրված դասերը գործնական կիրառման համար վորպես պատրաստի «դեղատոմսեր» օգտագործելն արդեն սխալ կլիներ հենց այն պատճառով, վոր յուրաքանչյուր դասարանի համար գրքում բերվում է 25-ական դաս. դասերի այդ քանակն այստեղ պայմանական է, բխում է միայն գրքի ծավալից և մոտավորապես կազմում է միայն դասերի այն քանակի կեսը, վոր յուրաքանչյուր դասարան ուսման տարվա ընթացքում իրոք ստանում է։

Յուրաքանչյուր դասի մեջ նկարագրվում է միայն նոր նյութ կամ բարդացրած նախորդ նյութը. բայց ինչպես անցած նյութի կրկնողությունն անհրաժեշտ է յերեխաների ստացած գիտելիքներն ու ունակությունները ամրացնելու համար։ Այս կապակցությամբ ուսուցչին հանձնարարվում է գրքում նկարագրված «հիմնական» դասերի նյութն օգտագործել ըստ ուսման տարվա քառորդների. հաշվի առնելով, վոր յուրաքանչյուր քառորդում փաստորեն դասերի թիվն ավելի յէ, քան գրքում ցույց է տրված. ուսուցիչը կատարյալ հնարավորություն ունի այն դեպքերում, յեթե հիմնական դասի նյութն այս կամ այն մասով յերեխաները լավ չեն յուրացրել, հետևյալ դասերին անպայման կրկնել։ Յուրաքանչյուր դասում վարժություններով և խաղերով բեռնվածությունը, գլխավորապես, հաշված է միջակ առողջության տեր աշակերտի համար (վորն ունի «առաջին» բժշկական խումբը)։ Սակայն տեքստում տրվում են նաև ցուցումներ վարժությունների և խաղերի դոզավորման վերաբերյալ

երեխաների այն խմբերի համար, որոնք իրենց առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման մեջ այս կամ այն շեղումներն ունեն:

Այսպես, օրինակ, (½) նշանը ցույց է տալիս. 1) փաստորեն առողջ, բայց թուլացած երեխաների համար («երկրորդ» բժշկական խմբակի) վարժության կամ խաղի բեռնավորման չափորոշման դոզավորումը մոտավորապես մինչև կեսն իջեցնելու անհրաժեշտությունը 2 տալ նվազագույն դոզավորում այն երեխաներին, որոնք ուժեղ վարժություններից ազատված են, կամ այդ երեխաներին տվյալ վարժությունից բոլորովին ազատել. վերջապես տվյալ վարժությունը փոխարինել մեկ ուրիշով (բժշկական «երրորդ» խմբի համար): (0) նշանը ցույց է տալիս. 1) բեռնվածության մինիմալ դոզան, որի պայմանով կարելի յե «երկրորդ» խմբի համար տալ իսկական վարժություն, և 2) «երրորդ» խմբի երեխաներին լրիվին ազատել տվյալ վարժությունից:

Ֆիզիկական վարժություններով և խաղերով բեռնավորելու դոզավորումը կարգավորվում է շարժումների քանակի և կատարման արագության փոփոխմամբ, վարժության վրա ծախսված ժամանակի քանակով, խաղի կանոնների կամ վարժության պրիոմների հեշտացմամբ կամ բարդացմամբ և այլն:

Տարբեր դասարանների ստորև նկարագրված դասերն ուսուցչին տալիս են պատկերացում տարրական դպրոցում ֆիզիկական վարժությունների դասեր կազմելու և անցկացնելու հիմնական սկզբունքների մասին: Այսպես, առաջին երկու դասարանների նյութը մեծ մասամբ բաղկացած է խաղերից և իմիտացիոն շարժումներից և մասամբ տարրական մարմնամարզական վարժություններից: Երրորդ և չորրորդ դասարաններում խաղանյութի հետ միասին բավական լայն չափով գործադրվում են մարմնամարզական վարժություններ. մտցվում են մրցողական խաղեր, որոնց մեջ էստաֆետները մեծ տեղ են բռնում:

Ֆիզկուլտուրայի վերաբերյալ հատուկ զրույցներ լինում են միայն չորրորդ դասարաններում. սակայն ուսուցչին այդ չի ազատում անցնելիք նյութի վերաբերյալ այս կամ այն բացատրությունները տալու պարտականությունից նաև ավելի ցածր դասարաններում: Օրինակ, ուսման տարվա սկզբին ֆիզիկական վարժությունների առաջին դասից առաջ ուսուցիչը դասարանում պետք է կարճ ներածական զրույց ունենա («մենք հիմա ինչով ենք զբաղվելու և ինչու համար» և այլն), նորմատիվ ցուցանիշներն ընդունելիս, օրինակ, բացատրի կանոնները և տվյալ նորմատիվ ցուցանիշները հաջող տալու նշանակությունը և այլն: Այստեղ առաջարկվող դասերում հաշվի յեն առնված հետևյալ մեթոդական պահանջները.

1) ամբողջ օրգանիզմի համաչափ վարժեցման ապահովում.

2) օրգանիզմի աստիճանաբար աշխատանքի մեջ ներգրավելը.

3) դասի ժամանակ պարապողների համար առույգ վիճակի ձեռքբերում՝ առանց հոգնածության և ավելորդ գրգռվածության երևույթների:

Դասերի կառուցման հիմք վերցրած է ԼԺԿ ֆիզկուլտծրագրի ֆիզիկական վարժությունների դասի տիպական սխեման:

1-ին մաս—ներածական (5—7 րոպե).

2-րդ մաս ընդհանուր նախապատրաստական (8—10 րոպե):

3-րդ մաս—հիմնական (20 25 րոպե).

4-րդ մաս—եզրափակիչ (3 5 րոպե):

Սակայն այդ սխեման կարող է փոփոխվել, նայելով այն տարբեր պայմաններին, որոնց մեջ դասն ընթանում է: Օրինակ, եթե ֆիզիկական վարժությունների դասը ուսման դասացուցակով վերջին է ընկնում, ապա ուսուցիչը դասի երրորդ մասը փոքր չափով երկարացնելով, կարող է չորրորդ մասը կրճատել: Հով եղանակին դասը հրապարակում անցկացնելով, ուսուցիչը կարող է երկրորդ մասից

առաջ տալ երրորդ մասը, որի ուժեղ վարժությունները կամ խաղերը երեխաներին արագ տաքացնեն դասն ավելի աշխույժ և արդյունավետ կանցնի և այլն:

Գրքում ցույց են տված տիպական սխեմայի վարիանտները: Նշված են դասարանում ֆիզկուլտրապորտների սերտումով սկսվող դասերը, կամ ձմեռային քայլքով դասերը:

Իսկ ինչ վերաբերում է դրված խնդիրների համապատասխան դասի առանձին մասերի համար նյութ ընտրելուն, ապա այստեղ ի նկատի յեն առնվում ծրագրի հետևյալ դրույթները:

Դասի առաջին մասը պետք է ապահովի մանկական կոլեկտիվի կազմակերպումը և նպաստի պարապողների մեջ աշխույժ տրամադրություն առաջացնելուն:

Դրան համապատասխան, դասի առաջին մասում հնարավոր է անցկացնել՝ քայլք, քայլք երգով, շարքի տարրերը, կարճատև խաղեր, մարմնամարզության հերթական վարժություններ մինչև պարապմունքներ սկսելը, ֆիզկուլտրապորտներ (նրանք դասարանում ֆիզիկական վարժությունների դասի սկզբում սերտելու կարգով, որից հետո անցնելու յեն հրապարակ կամ շենք՝ դասի մյուս մասն անցկացնելու համար):

III դասարանից դասն սկսվում է դասաժամի հերթապահի՝ ուսուցչին տված զեկուցով:

Դասի երկրորդ մասը նպաստում է օրգանիզմի ընդհանուր զարգացմանը, ճիշտ կեցվածք մշակելուն, շարժումների ճշտության և ռիթմի կատարելագործմանը, կողմնորոշմանն ու ժրությանը և վարժեցնում է իր շարժումներին գիտակցորեն տիրապետելուն. հենց սրանց մեջ կարող են մտցվել այն վարժությունները, որոնք նպաստում են կիրառական ունակությունների լավագույն տիրապետմանը:

Դասի երկրորդ մասի մեջ կարող են մտնել. ա) մինչև պարապմունքներն ու ֆիզկուլտրապորտները մարմնամարզության զանազան վարժությունների սերտում. բ) հանրանախապատրաստական մարմնամարզական առանձին տարրերը (բաղկացուցիչ մասեր) և կոմբինացիաներ (համակցություններ), գ) շարժական խաղեր, որպես վարժություններ, որոնք մշակում են վարժություն շարժումներում և ժրություն, օրինակ, խաղեր գնդակով, հավասարակշռման տարրեր պարունակող խաղեր:

Դասի երրորդ մասն ուղղված է կիրառական նոր ունակությունների ուսումնասիրությանը, ինչպես նաև արդեն առաջուց յուրացրած ունակությունների մարզելուն ու կատարելագործմանը, փոփոխվող իրադրության մեջ (խաղում) կիրառական ունակությունների ճշտության դաստիարակելուն և առավել խնայողաբար գործադրելուն:

Դասի երրորդ մասում գործածվում են շարժական խաղեր, որոնք պարապողների մեջ առաջ են բերում սրտի ուժեղացրած աշխատանք (խաղեր ընդհանուր վազքով, ցատկումներով, ըմբշամարտով և այլն):

Դասի երկրորդ և երրորդ մասերում վարժությունները դասավորելիս հաշվի յե առնվում. որ ուշադրության և շարժումների ճշտության վարժությունները (նետումներ, հավասարակշռումներ) նախորդեն ուժային բնույթի վարժություններին և որ ուժային վարժությունները նախորդեն վազքի, ցատկումների վարժություններին: Վարժությունների տեխնիկական ուսումնասիրությունը պետք է նախորդի համապատասխան ունակությունների ամրացմանը և նրանց մեջ մարզվելուն:

Դասի չորրորդ եզրափակիչ մասի նպատակն է ապահովել պարապողների օրգանիզմին հանգիստ վիճակ տալը և երեխաներին հետևյալ դասին նախապատրաստելը:

Դասի եզրափակիչ մասում մտնում են. հանգիստ քայլք, քայլք վոտների ծայրերի վրա, շարժումների տարրեր: Դասի եզրափակիչ մասի վերջում կարելի յե տալ քայլք երգով:

Դասի չորրորդ մասի վերևում թված բոլոր վարժությունները կարող են փոխարինվել երեխաներին արդեն ծանոթ հանգարտ խաղով, վոր նրանց ուշադրությունը չի հոգնեցնում և նորից չի գրգռում: Դասերն անցկացնելիս սովորաբար ուշադրություն է դարձվում այն բանի վրա, վոր բոլոր վարժությունները կատարելիս

աշակերտները խորը և ըստ հնարավորության համապատասխան շնչեն (վորպես կանոն՝ քթով)։

Իսկ ամբողջ դասի ընթացքում հատուկ ուշադրություն է դարձվում ճիշտ կեցվածք մշակելու վրա։

Ինչպես սխեմայում, այնպես էլ դասի նյութի բնույթի մեջ նույնպես հնարավոր է լինում զանազան պատճառներով կատարել վորոշ փոփոխություններ. օրինակ, ֆիզիկական վարժությունների այն դասին, վոր հաջորդում է յերեխաներին հոգնեցնող դասարանային պարապմունքներին (կոնտրոլ աշխատանք, խնդիրների լուծում և այլն), ուսուցիչն իրավունք չունի առաջարկել այնպիսի նյութ, վոր աշակերտներից ուշադրության մեծ լարվածություն է պահանջում (ազատ վարժությունների նոր կոմբինացիաների ցուցադրում, ձևավոր շարժումներ և այլն). յեթե ֆիզիկական վարժությունների դասից առաջ յերեխաները շարժումներ շատ են կատարել, ապա այդ դասը պետք է ավելի հանգիստ անցկացնել, յերեխաներին չհոգնեցնելու և նորից չգրգռելու համար. յերբեմն պատահում է, վոր աշակերտները հին նյութը բավականաչափ յուրացրած չեն լինում, այդ դեպքում ստիպված ենք լինում ծրագրված նոր նյութի մշակումից նահանջել և կանգ առնել կրկնողության վրա և այլն։

Վորպես կանոն՝ ուսուցիչը պետք է ձգտի յուրաքանչյուր դասն առավել լիարժեք և արդյունավետ ձևով օգտագործելու. ուսուցչին և յերեխաներին պետք է պարզ լինեն յուրաքանչյուր պարապմունքի խնդիրն ու արդյունքները։ Յուրաքանչյուր դաս առաջշարժում է դեպի մի վորոշ նպատակ՝ դեպի նորմատիվ ցուցանիշներ իրագործում, դեպի այն, վորպեսզի հետագայում յերեխաները կարողանան հաջողությամբ ձեռնարկել ՅԵԳԱԳ-ի կոմպլեքսի պահանջները յուրացնելուն։ Յուրաքանչյուր դաս միաժամանակ յերեխաների համար պետք է լինի հետաքրքիր և գրավիչ և ծրագրային նյութը տալու ձևերով՝ բազմազան։ Ուստի յուրաքանչյուր դասի մեջ անցնելու համար պետք է նշված լինի ծրագրի «գլխավոր» նյութի վորոշ մասը։ Ինչպես վերևում ցույց տվեց, ծրագրի «գլխավոր» նյութը կազմում են կիրառական վարժությունները. տարրական դպրոցում այդ վարժությունների կատարման վորակի վրա պետք է ուշադրություն դարձվի։ Կիրառական վարժությունների առաջատար դերի հետ միասին մեծ նշանակություն ունեն այն վարժությունները, վորոնք օգնում են ամենակարճ ճանապարհով տիրապետել կիրառական այս կամ այն վարժության տեխնիկային (օրինակ՝ վազքի, ցատկումների, նետումների նախապատրաստական վարժություններին)։ Բացի դրանից, պետք է վորոշ առավելություն տալ այն նախապատրաստական վարժություններին, վորոնք առանձնապես բնորոշ են տվյալ դասարանի համար և ծրագրի մեջ նշված են վորպես ստուգիչ վարժություններ։ Այս նյութին անցնելու ծավալն ու վորակը վորոշվում են՝ հաշվի առնելով յերեխաների ընդհանուր վիճակը, նրանց պատրաստվածության աստիճանը, նայած սեզոնի և այն իրադրության պայմաններին, վորի մեջ դասն ընթանում է։ «Գլխավոր» նյութը (բացառությամբ այնպիսի սեզոնային տեսակների, ինչպես, օրինակ, դահուկները, նետումները հեռուն) ամբողջ տարվա մեջ այնպես է բաշխվում, վոր այդ վարժություններն իրար հաջորդեն և մի շարք դասերի մեջ կրկնվեն, վորով ապահովվում է յերեխաների մշտական հետաքրքրությունը դեպի այդ վարժությունները և դրանց լավագույն յուրացումը։

Իսկ ծրագրի օժանդակ նյութը—խաղերը, նորմատիվ ցուցանիշներ չունեցող մի շարք վարժություններ,—դասի մեջ մտցվում են մի հիմնական նպատակով՝ նպաստել «գլխավոր» նյութը յերեխաների հետ ավելի հաջող անցնելուն։

Նայած տարբեր դասարաններում «գլխավոր» նյութն անցնելու յեղանակներին, օժանդակ նյութը դասերի մեջ մտցվում է մեծ կամ փոքր ծավալով։ Օրինակ, առաջին դասարաններում խաղերը լայն չափով օգտագործվում են վորպես դասերի

ժամանակ յերեխաներին կազմակերպելու միջոց։ Խաղերի միջոցով յերեխաներին նախապատրաստում են հիմնական շարժողական ունակություններին տիրապետելու համար։

Համենայն դեպս տարրական դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասատուն, իր աշխատանքը պլանավորելով, պետք է հիշի, վոր դասերը կազմելիս պետք է ամենից առաջ կողմնորոշվել «գլխավոր» նյութի վրա, սակայն, մանավանդ փոքր դասարաններում, պատավոր տեղ տալով նաև խաղերին վորպես ֆիզկուլտուրայի միջոցի, վորը դաստիարակչական մեծ նշանակություն ունի։

Դասը հաջողությամբ անցկացնելու լավագույն պայման հանդիսանում է իրեն՝ ուսուցչի լավ նախապատրաստությունը դասին։ Յուրաքանչյուր դասի ուսուցիչը պետք է գա այդ դասի համար նախօրոք կազմած պլանով։ Պլանի մեջ պետք է նշանակված լինի. դասի նպատակը, դասի հերթական համարը, ամսաթիվը. նշվում է դասի հերթական համարը, ամսաթիվը նշվում է դասարանը, վորտեղ դասն անց է կացվելու. մանրամասն ցույց է տրվում դասի յուրաքանչյուր մասի բովանդակությունը կողմնորոշիչ ծանոթություններով այն ժամանակի մասին (րոպեներով), վոր կպահանջվի յուրաքանչյուր մասն անցկացնելու համար։ Բացի դրանից, հենց այստեղ էլ պետք է տեղ տրվի ծանոթություններին դասն անցկացնելու պրոցեսում հնարավոր փոփոխությունների մասին։ Ուսուցիչը պետք է իմանա, թե դասին ինչ ձեռնարկներ պետք կլինեն, վորպեսզի ժամանակի նվազագույն ծախսումով հասնի դասի առավելագույն արդյունավետության։ Շատ կարևոր է դասից առաջ լինել շենքում, հրապարակում, վորտեղ պետք է պարապմունքներն անցկացվեն, համոզվելու համար, վոր պարապմունքների տեղը համապատասխանում է սանիտարական-առողջապահական պահանջներին և կան պահանջվող պիտույքները. յերբեմն հարմար է լինում վաղօրոք նախապատրաստել և դասավորել դասի համար անհրաժեշտ սարքերը։ Վերջապես, անհրաժեշտ է նախօրոք հաշվի առնել վորոշ վարժություններ ուրիշ վարժություններով փոխարինելու հնարավորությունը, լավ մտածել, տեղի և ժամանակի խնայողության տեսակետից ամենահարմար և ձեռնտու, անհրաժեշտ շարափոխումներն ու պարագաների դասավորումը. հաշվի առնել յերկու յենթախմբերի հետ միաժամանակ պարապելու հնարավորությունը։

Վորպես կանոն՝ ուսուցիչը պետք է դասին գա ֆիզիկական վարժություններով պարապելու համար համապատասխան զգեստով, այդ տեսակետից յերեխաների համար ծառայելով վորպես օրինակ։

Ֆիզիկական կուլտուրայի ճիշտ դրվածքը դպրոցում պահանջում է, վոր այդ աշխատանքն անպայմանորեն հաշվի առնվի։

Հարկավոր է հաշվի առնել.

1) նորմատիվ ցուցանիշների և ստուգիչ պարապմունքների կատարումը։

2) աշակերտների կարգապահությունն ու վարքը.

3) տեսական գիտելիքներն ու ֆիզկուլտուրային-կազմակերպչական ունակությունները,

Դասերին անցած նյութի յուրացման հաշվառումը կարելի է կատարել յուրաքանչյուր դասին։ Գնահատությունը վորոշվում է՝ նայած առանձին առաջադրությունների կատարման ճշտությանը՝ անհատապես (նախապատրաստական վարժություններ, բարձրության ցատկումներ և այլն) կամ ամբողջ դասարանով խաղեր։

Աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության գնահատության համար վճռական է հանդիսանում կատարման վորակը և քանակական արդյունքները նորմատիվ ցուցանիշներ տալիս (օրինակ՝ ցատկման բարձրության հետ միասին հաշվի առնել կատարման տեխնիկան)։ Նորմատիվ ցուցանիշները հաշվի առնելու համար յեռամսյակի վերջին պետք է առանձնացվի ֆիզիկական վարժությունների մեկ-յերկու հա-

տուկ դաս։ Նորմատիվ ցուցանիշների ընդունումն այնպես է կազմակերպվում, որ յերեխաները չափից ավելի չծանրաբեռնվեն, չհոգնեն։

Աշակերտների կարգապահ լինելու և վարքի հաշվառումը (համապատասխան կոշիկ-տապոչկաներ կրելը, զգեստի կանոնավորությունը, մաքրությունը, հաճախումը, դասին անկազմակերպված արարքների դեպքեր և այլն) նույնպես կատարվում է յուրաքանչյուր դասին։

Երեխաների ստացած տեսական գիտելիքների հաշվառումը կատարվում է ֆիզվարժությունների դասին ստուգիչ զրույցի միջոցով ամեն մի անցած թեմայից հետո։ Ստուգիչ զրույցի վրա ծախսվում է ոչ ավելի քան 10—15 րոպե։

Ֆիզկուլտ-կազմակերպչական ունակությունները կարող են հաշվի առնվել ինչպես ֆիզիկական վարժությունների դասերի ժամանակ դասարանը ծոծրակով շարելու, խաղացողներին շարժական խաղի համար դասավորելու կարողություն և այլն), այնպես էլ այդ դասերից դուրս՝ դասարանում (ֆիզկուլտրոպե անցկացնելու ունակություն), զբոսանքների ժամանակ փողոցում ման գալու կարողություն, դասարանում պարզ տեղաշարժումների ժամանակ առաջնորդող լինելու կարողություն և այլն)։

Ուսումնական աշխատանքի վերոհիշյալ բոլոր բաժինների հաշվառումը կատարվում է ընդհանուր դասարանական մատյանում. յուրաքանչյուր յեռամսյակի սկզբում դասարանական մատյանի էջը գծվում է՝ հաշվի առնելով տվյալ առարկայի դասավորման առանձնահատկությունները, այն է՝ աշակերտների ազգանունների դիմաց տեղ է հատկացվում բժշկի գնահատականների համար «առողջական վիճակը և պարապմունքների նկատմամբ ունեցած հակացուցումները»։ Հետևյալ տասը սյունակը հատկացվում է հաճախումները, ուշացումները, կոստյումի առկայությունը հաշվի առնելու և աշակերտի առաջադիմության ընդհանուր գնահատման համար։ Հետևյալ 4—5 սյունակն անհրաժեշտ է թողնել յեռամսյակի նորմատիվ ցուցանիշները հաշվի առնելու համար։ Հետո պահվում է յերկու սյունակ ֆիզկուլտ-կազմակերպչական ունակություններն ու տեսական գիտելիքները հաշվի առնելու համար։ Վերջին սյունակում նշվում է աշակերտների առաջադիմության ընդհանուր բնութագիրը։

Առաջադիմության ընդհանուր բնութագիրը տրվում է՝ յելնելով ուսումնական աշխատանքի բոլոր մատնանշված ցուցանիշներից։

Տարին ոչ պակաս քան յերկու անգամ բժիշկը կատարելու յէ բժշկական քննություն։

Ի վերջո, անհրաժեշտ է ստորև բերվող գործնական նյութն օգտագործելու վերաբերյալ անել մի քանի դիտողություններ։

Աշխատելով այս գրքի օգնությամբ, ուսուցիչը կարող է.

1) տեղական պայմանների և իրադրության հաշվառման հիման վրա, որի մասին խոսվեց վերևում, իր դասերը կազմելու համար վերցնել իրեն անհրաժեշտ նյութ։

2) առանձին վարժություններ և խաղեր անցկացնելու համար օգտվել մեթոդական ծանոթություններից։

3 ինչպես առանձին դասերի կառուցման հարցերին, այնպես էլ ըստ կիսամյակների ուսման պլաններ կազմելու վերաբերյալ ստանալ համապատասխան հետևություններ։

III և IV դասարանների նյութն օգտագործելու ժամանակ անհրաժեշտ է ծանոթանալ գրքի նախորդ մասի բովանդակությանը, որովհետև I և II դասարանների դասերում տեղավորված մի շարք ցուցումներ իրենց նշանակությունը պահում են նաև ավելի բարձր դասարանների հետ աշխատելու համար։

Հեղինակ

I ԴԱՍԱՐԱՆ

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՌՈՐԴԸ

Հոգ տարեք, որ ֆիզիկական վարժությունների դասերին բոլոր յերեխաները գան տապոչկաներ հագած

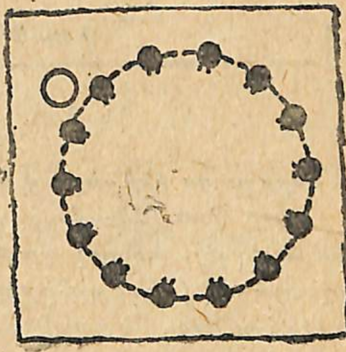
ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ. շենք։
Կահույքը՝ 1 վոլեյբոլի գնդակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(8—10 րոպե)։ Յերեխաները դասարանում շարվում են զույգ-զույգ և կազմակերպված, առանց աղմուկի, ուսուցչի ուղեկցությամբ անցնում են պարապմունքի վայրը։*

Այստեղ յերեխաներին առաջարկվում է կազմել շրջան՝ բռնելով իրար ձեռքից (նկ. 1)։ Շրջան կազմելով, աշակերտները ձեռներն իջեցնում են և կանգնում ազատ։



Նկ. 6

Յերեխաները սովորում են ճիշտ ցույց տալ աջ, ձախ ձեռքը, յուրաքանչյուր անգամ բարձրացնելով վեր և իջեցնելով ցած այն ձեռքը, որն անվանում է ուսուցիչը («բարձրացրեք աջ ձեռքը», «իջեցրեք». «հիմա բարձրացրեք ձախը», «իջեցրեք»)։ Սխալ կատարելու դեպքում անել ուղղումներ։

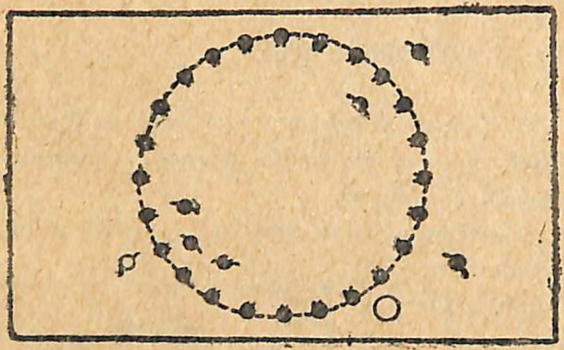
Յերեխաներին առաջարկվում է կատարել դարձում (շրջել 1/4 շրջան) դեպի աջ կամ դեպի ձախ, համապատասխան բարձրացրած ձեռքի։ Դարձումը կատարվում է ազատական, բնական վոտափոխումով։

Քայլք շրջանով (մեկը-մյուսի «ծոծրակի») դեպի մեկ և մյուս կողմը, «դեպի մյուս կողմը—մարշ» հրամանով։ Մատնանշվում է, որ քայլքի ժամանակ չի կարելի կռանալ, գլուխն իջեցնել ցած (չնայել ոտների տակը), ձեռքները պետք է ազատ շարժվեն. աշխատել չընկնել մեկը մյուսի վրա, բայց և յետ չմնալ առաջից գնացողից՝ ձգած ձեռքից ավելի հեռավորությամբ։

Քայլքը կատարվում է ուսուցչի համրանքով (1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 և այլն)։ Ժամանակ առ ժամանակ ուսուցիչը կարող է ընդհատել համրանքը, փոխարինել այդ ծափով, հատակին թաթի ծայրի հարվածով և այլն։

Քայլքի տևողությունը լինելու յե վոչ ավելի քան $1^1/_2$—2 րոպե և վերջանալու յե ուսուցչի հրամանով «դասարան, կանգ առ, մեկ յերկու» (յերեխաներն սկզբից պետք է լսեն խոսկական հրամանը «յերկու համրանքով» կանգնելու համար, թեկուզ և այդ հրամանի կատարումը դեռ չի կարելի պահանջել)։ Կանգնելուց հետո յերեխաները յերեսները դարձնում են դեպի շրջանի կենտրոնը։

2-րդ մաս (15 րոպե)։ Անց է կացվում հանրածանոթ «մուկն ու կատուն» խաղը, միայն հետևյալ վարիանտով՝ ուսուցիչը վազելու համար նշանակում է 6—7 հոգի։ Առանձնացրածներից ընտրըվում է կատուն, մնացածները մկներ են։ Բռնված մկները գնում են ընդհանուր շրջան, իրենց նախկին տեղերը։ Յուրաքանչյուր հերթ վազում է $1^1/_2$—2 րոպե, անկախ նրանից, թե բոլոր մկները բռնված կլինեն, թե չե։ Յերբ բոլոր հերթերը վազում են, խաղը վերջանում է (նկ. 2)։



Նկ. 2.

3-րդ մաս (15—20 րոպե)։ Ղեկավարը յերեխաներին առաջարկում է վազել, խաղալ, ցատկոտել, ով ինչպես ցանկանում է, միայն ազդանշանով (վեր բարձրացրած ձեռք, սուլիչ). բոլորն էլ պետք է հավաքվեն շրջան։ Ազատ վազքի և խաղի համար տրվում է 2—3 րոպե, վորից հետո անց է կացվում «Գնդակը հարևանին» խաղը։

Շրջանում կանգնածներից մեկին տրվում է վոլեյբոլի գնդակ։ Ուսուցիչը կանգնում է շրջանից դուրս։ Բոլորն էլ աշխատում են գընդակն արագ հանձնել մեկը մյուսին այնպես, վոր շրջանի դրսի կողմից վազող ուսուցիչը կամ առանձնացված աշակերտը չկարողանան

ձեռքով դիպչել գնդակին։ Ով գնդակը վար դցի, կամ ով դիպչի գնդակին, նա տարվում է (բայց շարունակում է խաղալ)։ Անհրաժեշտ է, վոր ուսուցիչն սկզբում յերեխաներին հնարավորություն տա, վոր նրանք հանգիստ վարժվեն գնդակն իրար հանձնելու մեջ և միայն հետո աշխատեն արագ հասնել գնդակին։

4-րդ մաս (3—5 րոպե)։ Զույգ-զույգ շարվածք։ Յերեխաները կազմակերպված հեռանում են պարապմունքի վայրից։

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ, դասարան—դահլիճ։
Կահույքը՝ 4—2 շվեդական նստարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտրոպեյի վարժություններ սերտելով[1]) (այսպիսով տվյալ դեպքում դասի յերկրորդ մասի բովանդակությունը տրվում է սկզբում և տևում է 5—7 րոպե)։ Յուրաքանչյուր վարժություն սկզբում ցույց է տալիս ինքն ուսուցիչը, ապա գործնականորեն սովորեցնում է յերեխաներին։

Վարժությունների սորև բերվող խումբն օգտագործվում է ինչպես ֆիզկուլտուրայի համար (առաջին յերեք վարժությունները), նույնպես և միջպարապմունքային մարմնամարզության համար (բոլոր չորս վարժությունները լրիվ)։

Տվյալ վարժությունների խումբը սերտողության կարգով այս դասին կրկնվում է յերկու-յերեք անգամ։

1) Մինչպարապմունքային մարմնամարզությունը և ֆիզկուլտրոպեն կարելի յե անցկացնել միայն օդանցք կամ վերնապատուհան ունեցող դասարաններում և այն շենքերում ու դասարաններում, վորոնք խնամքով յենթարկվում են օդափոխության։

Իրենց ծավալով աշակերտության քանակին անհամապատասխան դասարաններում, արհեստանոցներում և միջանցքներում զուգարանին բին մոտ գտնվող շենքերում չի կարելի անցկացնել միջպարապմունքային մարմնամարզություն և ֆիզկուլտրոպե։

1-ին վարժություն։

Ցեյման դրությունն՝ ազատ նստել աշակերտական սեղանի նստարանին (թուլացնելով իրանի մկանները), ձեռները, ծալելով արմունկներում, դնել աշակերտական սեղանի վրա, ձեռների մատները պետք է լինեն կիսածալ։

Կատարում՝ բարձրացնել նախաբազուկները (ձեռների դաստակները դեպի վեր, մատները չտել) և ուսերը յետ տանելով իրանը կրծքի գծով յետ թեքել. գլուխը յետ չգցել—ծնոտը «դեպի քեզ» («վերձգման» բնական շարժում)—3 վայրկյան. մկանները թուլացնելով՝ ընդունել յելման դրություն—3 վայրկյան։

Կատարել 3—4 անգամ։

2-րդ վարժություն։

Ցեյման դրությունն՝ ուղղված նստել աշակերտական սեղանի նըստարանին, ձեռները ծալած արմունկներում և մատներն իրար հագցրած (ափերը ցած), դրված են աշակերտական սեղանի վրա։

Կատարում՝ թուլացնելով մկանները, կռանալ առաջ և գլուխը դնել աջ ձեռքի արմունկի մոտ, նայել դեպի աջ—2 վայրկյան. ուժգին ուղղվելով՝ ընդունել յելման դրությունը—1 վայրկյան։ 1 վայրկյան պաուզա։ Նույնը՝ դեպի մյուս կողմը։

Յուրաքանչյուր կողմ կատարել 4 անգամ։

3-րդ վարժություն։

Ցեյման դրությունն՝ նստել աշակերտական սեղանի նստարանին, բռնել աշակերտական սեղանի մոտիկ ծայրից։

Կատարում՝ բարձրացնելով վոտների թաթերի ծայրերը, ձգելով վոտներն առաջ, առանց հատակին կպցնելու, ծգել վոտածայրերը —2 վայրկյան. վոտների ծայրերը ծալելով, ներբանները զգույշ դնել (առանց աղմուկի) հատակին, անցնելով յելման դրության (վոտների մկանները թուլացնել. սրունքն ազդրի նկատմամբ կազմում է ուղիղ անկյուն)—2 վայրկյան։ Վոտածայրերի շարժումը «և» համրանքով, վոտների շարժումը «մեկ» համրանքով։ Վարժությունը կատարել 6 անգամ։

4-րդ վարժություն։

Ցեյման դրությունն՝ ուղղված կանգնել աշակերտական նստարանների յետևը, վոտները տարածել ուսերի լայնությամբ, ներբանները՝ զուգահեռ («հավասար»), ձեռները՝ մեջքին։

Կատարում՝ իրանի շրջումը դեպի աջ—2 վայրկյան և դեպի ձախ—

2 վայրկյան։ Իրանի բոլոր շրջումները, բացի առաջինից, կատարվում են «$^1/_2$ շրջան»; այսինքն՝ առանց յելման դրության մեջ կանգառնելու։

Մեկ և մյուս կողմի վրա կատարել 6-ական շարժում։

1-ին մաս (8 րոպե)։ Ցերեխաները շարվում են հատասյուն դասարանում կամ միջանցքում, դասարանի մոտ։ Դուրս են գալիս շարվելու վոչ բոլորը միանգամից, այլ ըստ նստարանների կարգի (սկզբում նստարանների առաջին, հետո յերկրորդ կարգերը և այլն)։

Ցերեխաներին տրվում է առաջադրանք՝ շարվել կազմակերպված, արագ և առանց աղմուկի։ Պայմանավորվել՝ նստարանների այն կարգի աշակերտները, վորոնք լավ կշարվեն, նրանք շահում են։

Ֆիզվարժությունների պարապմունքների համար շենք անցնելիս մտցվում է կանոն՝ քայլել աջ կողմով, գնալ առանց աղմուկի և իրար հրելու, յեթե հարկ կլինի սանդուղքներով անցնելու, բազրիքներից չբռնել։

Տեղ հասնելուց հետո դասարանը կանգնում է («դասարան կանգառ, մեկ, յերկու»). յերեխաներին առաջարկվում է յերեսը դարձնել դեպի ուսուցիչը և կանգնել ազատ (կամ նստել այստեղ, նստարանի վրա, իրար կողքի)։

3-րդ մաս (25 րոպե)։ Պարապմունքի տեղի կենտրոնում դրվում է 2—4 շվեդական (կամ սովորական, բարձրությամբ վոչ ավելի քան 30—40 սմ) նստարաններ։ Նստարանները բերում են ուսուցչի կողմից նշանակված յերեխաները. յուրաքանչյուր նստարան բերելու համար նշանակվում է 6—8 հոգի։

2552 38

Անց են կացվում հավասարակշռության վարժություններ։

Քայլք հատակին դրած նստարանի տախտակի վրայով։ Քայլում են հերթով, պահպանելով սկզբից սահմանված կարգը։ Հերթական պարողները կանգնում են մեկ-մեկ նստարանի ծայրերի առաջ և միաժամանակ սկսում քայլքը (գնալ նստարանների վրայով առանց շտապելու, հավասար, մեկը մյուսից առաջ չընկնելով)։ Յերբ պարապողներն անցնում են նստարանի $^1/_2$-ը, տրվում է պատրաստի ազդանշանը՝ նստարաններին մոտենում են հերթական աշակերտները, իսկ ամբողջ նըստարանն անցնողները կանգ են առնում ծայրերի վրա, չիջնելով տախտակից։ Յերկրորդ ազդանշանով հերթականները մոտենում են նստարաններին, առաջուց մոտեցողներն սկսում են քայլքը, իսկ ծայրերի մոտ կանգնողները ցատկում են հատակին՝ վոտների ծայրերի վրա, ծալելով ծնկները («վար ցատկել առանց աղմուկի») և գնում են իրենց տեղերը։ Այսպիսի կարգը տալիս է ժամանակի մեծ տնտեսում և ապահովում է այս վարժությունների անցկացման կազմակերպվածությունը։ Միմիայն անհրաժեշտ է ձգտել, վոր բոլոր իրենց հերթին պարապողները չհեռանան իրենց տեղերից, միայն մնան այնտեղ, ուր վոր կանգնած կամ նստած են. դուրս յեկող ընկերների տեղերը շարքում մնում է ազատ։

Նստարանի վրայով քայլում են յերեք անգամ, յերեխաները դեպի շարժման ուղղությունը։

Առաջին անգամ ձեռները պահում են ազատ (ով ինչպես ցանկանում է). յերկրորդ անգամ—ձեռները կողմ. յերրորդ անգամ—ձեռներն ազդրերին (նստարանից վար ցատկելուց առաջ ձեռներն իջեցնում են ցած)։

Հետևել, վոր ուղիղ քայլեն, չկռանան, չնայեն ցած, ոտների տակը («գլուխն ուղիղ», «նայել դեպի առաջ»), վոր ցատկեն փափուկ, յերկու ոտքի ծայրերի վրա միաժամանակ, ծալելով ծնկները (նկ. 3)։

Նկ. 3.

Վարժություններից հետո յերեխաները նստարանները տանում են իրենց տեղերը (նշանակվում են նոր վեցյակներ). բոլորը շրջան են կանգնում, ուսուցիչը բացատրում է «մրոտում» խաղը։ Առաջին բռնողին նշանակում է ուսուցիչը. բռնողը կանգնում է շրջանի կենտրոնում։ Խաղն սկսվում է ազդանշանով։ Բոլորն էլ ցրվում են։ Բռնողն աշխատում է հասնել և դիպչել («մրոտել») ձեռքով ընկերներից վորևե մեկին։ Յերբ բռնողին այդ հաջողվում է կատարել, նա դառնում է փախչող, իսկ «մրոտված» խաղացողը համարվում է նոր բռնող։

Բռնողներին փոխարինողները բոլորին հայտնի լինելու համար հարկավոր է, վոր յուրաքանչյուր նոր բռնող ընկերների հետևից վազելուց առաջ բարձրացնի ձեռքը և բարձր բացականչի՝ «յես բռնում եմ»։

Ով խաղի ամբողջ ընթացքում ավելի շատ անգամ է բռնող յեղել, նա տարվում է, ըստ վորում ուսուցիչը հաշվի չի առնում այն աշակերտի խաղը, վորը նշանակված է յեղել առաջին բռնող։

Հրապարակում խաղալու համար անհրաժեշտ է խաղի վայրը սահմանագծել գծերով կամ պայմանական առարկաներով, վորոնցից դենը վազել չի կարելի։

Պետք է հետևել, վոր յերեխաները չհոգնեն խաղով։ Յեթե բռնողը յերկար ժամանակ վազում է և չի կարող վոչ վոքի հասնել, նա փոխարինվում է ուրիշ խաղացողով։ Խաղի ընթացքում հանգստանալու համար կարելի յե կարճատև ընդմիջումներ անել (յերեխաներին առաջարկել հանգիստ քայլել, միայն չնստել)։ Խաղը կարող է լինել ավելի շարժական և պետք է սահմանափակված լինի ժամանակով (վոչ ավելի քան 3—5 րոպե, խաղի ընթացքում մի անգամ հանգստություն տալով)։

4-րդ մաս (3—5 րոպե)։ Յերեխաներին հավաքել շրջանում. քայլք շրջանում դեպի մի և մյուս կողմը՝ ոտնածայրերի վրա, բացելով ավելի լայն ոտքի թաթերի ծայրերը, ամբողջ ներբանի վրա. քայլք թաթերի ծայրերով դեպի ներս (մինչև 1—1½ րոպե)։ Շրջանից դուրս բերել և կազմել հատասյուն՝ պարապմունքի վայրից հեռանալու համար։

ՅԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույքը՝ փոքրիկ քարեր։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Առաջին մաս (5—8 րոպե)։ Շարել ընդհանուր շրջան, իրար ձեռքից չբռնած։ Յերեխաներին շրջել դեպի աջ (դեպի ձախ)։ Յերեխաները նախապես բարձրացնում են աջ (ձախ) ձեռքը, դարձումից հետո ձեռներն իջեցնում են։ Ուսուցիչը կանգնում է յերեխաներից վորևե մեկի առաջ և դուրս է բերում նրանց հատասյունով (մի ուղիղ գիծ, մեկը մյուսի ծոծրակին)։ Քայլքն անց է կացվում համրանքով, որինակ՝ մեկ, յերկու, ձախ, աջ և այլն։ Սրանից հետո ուսուցիչն առաջի չորս յերեխաներին կանգնեցնում է մի շարք, իրարից մի ձգած ձեռքի տարածության վրա։ Սրանց յետևից, հաջորդաբար, քառյակներով, յուրաքանչյուր անգամ ուսուցչի ազդանշանով (ծափով) շարվում են իրար ծոծրակի բոլոր մնացածները. քառյակների միջև տարածությունը 3 քայլ է։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ուսուցչի «գետնախնձորի հավաքը» պատմվածքի տակ նմանողական շարժումներ։

«Կոլտնտեսությունում հավաքել եյին գետնախնձորի մեծ բերք։ Գետնախնձորը փորում եյին բահով»։ Ձեռների շարժումը մարմնի աջ, ձախ կողմից (այդ աշխատանքի ընդօրինակումը)։

«Տոպրակների մեջ ավելի մեծ քանակությամբ գետնախնձոր տեղավորելու համար կոլտնտեսականները նրանց շրջում և թափ եյին

տալիս»: Կանգնելով զույգ-զույգ, մեկը մյուսի դիմաց, վոտները տարածած, յերեխաները զույգ-զույգ բռնում են իրար ձեռքից և ցույց տալիս, թե ինչպես են շրջում տոպրակները (ձեռների ծալումով և բացումով, իրանի թեթև դարձումներով). ինչպես են թափ տալիս տոպրակները (առանց ձեռներն իրարից բաժանելու բարձրացնում են վեր, կանգնելով թաթի ծայրերի վրա և անմիջապես ձեռներն արագ իջեցնում ցած ու կանգնում ամբողջ ներբանի վրա, ծնկները թեթև ծալելով): Կրկնել մի քանի անգամ:

Շարժումները հետագայում կատարվում են նորից առանձին-առանձին (վոչ զույգերով):

«Կքանստում ենք, տոպրակը դնելով մեջքի վրա» (մեկ, մյուս ուսին—կրկնել չորսական անգամ մեկ և մյուս կողմի համար):

«Տանում ենք տոպրակները» (կիսակքանիստ դրությամբ, առաջ կռացած քայլ տեղում):

«Հանձնում ենք տոպրակները շղթայով—մեկս մյուսին» (վոտները տարածած կանգնած դրությունից, իրանն աջ և ձախ շրջելով՝ «հանձնել» տոպրակները):

«Տոպրակները բարձում ենք սայլերին»: Շարժումներ՝ կանգնել (վոտները միասին), ձեռները ձգել առաջ և լայն տարածել—«վերցնել տոպրակը յերկու ծայրից». բարձրացնել, դնելով ծալած վոտքի ծնկանը (աջ, ձախ) վրա, վեր նետել ծնկով, «սեղմել» տոպրակը դեպի վեր, կանգնել յերկու վոտքի վրա. վեր ցատկելով «գցել» տոպրակը սայլի մեջ:

Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կրկնել յերկուական անգամ:

«Լավ աշխատեցինք, հանգստանանք—ձգվենք» («վերձգման» շարժում, տես ֆիզկուլտրոպեյի առաջին վարժությունը):

Շարժումների կատարմանը կարելի յե տալ ռիթմիկ բնույթ («մեկ, յերկու».... համրանքով), ուժեղացնել շարժումների կատարման տեմպը (ուսուցչի համապատասխան բացականչություններով, օրինակ՝ «հոպ», «միասին», «համերաշխ» և այլն):

Պատմվածքը պետք է տարվի աշխույժ, հրապուրիչ կերպով, քիչ խոսքեր—շատ շարժումներ: Ինքն ուսուցիչը պատմվածքը պետք է լրացնի շարժումներով, այն ժամանակ յերեխաները ևս ավելի կենդանի կերպով, ճշտորեն և հետևաբար ավելի մեծ ոգևորությամբ կկարեն կատարել վարժությունները:

3-րդ մաս (25 րոպե): Պայմանական ազդանշանով յերեխաները ցրվում են և յուրաքանչյուրը հավաքում է 10 փոքրիկ քար: Այնուհետև կանգնում են մի շարք (իրարից 1—2 քայլ հեռավորության վրա) և ընդունում աջ ձեռքով նետելու համար յելման դրություն.

ձախ կողքով կանգնում են նետվածքի ուղղությամբ, վոտները տարածած, ձախ ձեռքը ձգել կողմ դեպի վեր (նետվածքի ուղղությամբ), քարն աջ ձեռքով բռնած թափով տանել յետ: Քարերը գցում են հերթով մեկը մյուսի յետևից յուրաքանչյուր անգամ ընդհանուր հրամանով —5 քար աջ ձեռքով և ապա մյուս կողքով դառնալով նետվածքի ուղղությամբ, նույնքան քար ձախ ձեռքով (Նկ. 4): Նետումը վերջացնելուց հետո նետած քարերը հավաքել և բոլորը դնել մի տեղ: Նետումն անցկացնելու ժամանակ անհրաժեշտ է զգուշություն պահպանել (քարը վորևէ մեկին դիպցնելու հնարավորությունը վերացնել, նախատեսել պատուհանների ապակիների անվտանգությունը և այլն):

Նկ. 4.

Յերեխաներին մի շարք կանգնեցնելու յեթե հնարավորություն չկա, այդ դեպքում նետումներն անց են կացվում յերկու հերթով՝ առաջ նետում է առաջին շարքը, ապա նետողները գնում են յետ և նրանց տեղը բռնում են յերկրորդ հերթի նետողները:

Նետումներից հետո անց է կացվում «թափկոցի» խաղը: Ուսուցիչը բարձր, բայց դանդաղ, համրում է մինչև յերեքը: Այդ ժամանակ յերեխաները պետք է վազեն այն ուղղության հակառակ կողմը, ինչ ուղղությամբ ուսուցիչը դարձրել է իր դեմքը, և շտապեն թաքնվել այնպես, վոր յերբ ուսուցիչը «յերեք» համարանքից հետո դառնա մյուս կողմը, շրջակայքում վոչ-վոք չերևա: Առաջին նկատվողը պարտվում է և գալիս է խաղն սկսելու: Պետք է պայմանավորվել սահմանների մասին, վորից դենը վազել չի կարելի. բայց թաքնվելու տեղը պետք է հարմար լինի՝ լավ է խաղալ այնտեղ, ուր կան մեծ քանակությամբ փոքր շենքեր, ատարկաներ, վորոնց յետևը «հետաքրքիր» է թաքնվել. կամ կողքին կա փոքր անտառ կամ ծառերով այգի, վորը պետք է օգտագործել և այլն: Չի կարելի խաղն անցկացնել այնպիսի տեղում, վորտեղ կան գահավեժ ձորեր, բաց ջրհորներ, ջրամբարներ և այլ վտանգավոր տեղեր:

4-րդ մաս (15 րոպե): Շարել հասակային (ծոծրակին) առաջից—մեծերն ըստ հասակի, հետևից—ավելի փոքրերը: Քայլք (140 քայլ մի րոպեյում) ռեկավարի համրանքով, ուշադրություն դարձնելով քայլքի ժամանակ մարմինը ճիշտ պահելու, ձեռների ազատ շարժման վրա: Քայլք՝ յերգեցողության գասին սովորած յերգի տակ:

ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ. դասարան—դահլիճ: Կահույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ. յերկար ցատկապարան (պարան 3—3½ մ. յերկ.):

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտրոպեյի մի նոր վարժության ցուցադրումով (դրան հատկացվում է 3 րոպե):

Մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտրոպեյի վարժությունների նույն խմբերը մշտական չեն արվում, այլ յուրացրած վարժություններից մեկը (ըստ կարգի առաջինը, յերկրորդը և այլն), աստիճանաբար, 12—14 օրը մի անգամ, փոխարինվում է նորով:

Այդպիսով ուսուցիչը դասընդմեջ, դասից առաջ ցույց է տալիս դասարանում նոր վարժություն ու բացատրում յերեխաներին, թե ինչպես պետք է հետագայում անցկացվի մինչպարապմունքային մարմնամարզության կամ ֆիզկուլտրոպեյի վարժությունների փոփոխած խումբը: Տվյալ դասին անց է կացվում «առաջին» նոր վարժությունը:

1-ին վարժություն:

Յելման դրություն՝ նստել աշակերտական սեղանի նստարանին՝ թուլացնելով փորի մկանները, ձեռները ծալել արմունկներում, դնել աշակերտական սեղանի վրա. մատները պետք է լինեն կիսածալ դրությամբ:

Կատարում՝ ձեռները ծալել, արմունկները—դեպի կողմ, ձեռների մատները սեղմելով բռունցք կազմել, բռունցքներն—ուսերի վրա, իրանը կրծքի գծով յետ թեքել. գլուխը յետ չգցել— ծնոտը «դեպի քեզ» («վերձգման» շարժում) —3 վայրկյան. մկանները

թուլացնելով ընդունել յելման դրությունը—3 վայրկ.: Կատարել (առանց համրանքի) 2—4 անգամ:

1-ին մաս *(5—6 րոպե): Քայլք—անցնել պարապմունքի վայրը. քայլք հատասյունով, տեմպը դանդաղեցնելով և արագացնելով (մի րոպ. 120—140 քայլ) մոտավորապես 1—1½ րոպե: Շարել շրջան. ընդհանուր շրջանից կազմել յերկու շրջան (բաժանել շրջանը յերկու մասի. յուրաքանչյուր մաս, միացնելով ձեռները, կազմում է իր շրջանը):*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Գնդակով խաղ (տես առաջին դասը): Սահմանվում է կանոն, վորի համաձայն, ում ձեռքից վոր գնդակը վայր կընկնի, կամ ով կդիպչի գնդակին, անցնում է խաղը վարելուն: Յերեք անգամ խաղ վարողը տարվում է: Խաղն ընթանում է յերկու շրջաններից ամեն մեկում ինքնուրույն:*

3-րդ մաս *(20 րոպե): Յերեխաները դուրս են գալիս հատասյունով, յերեսները դարձնում դեպի հրապարակի կենտրոնը. վազանցի վարժություններ վազողի գլխից դեպի վոտները պտտվող մեծ ցատկապարանի վրայով: Հերթով վազելով անցնում են, մեկ-մեկ, ձեռների հետևյալ դրություններով՝ ձեռներն ազատ, ազդրերին դրած, դեպի կողմ ձգած, ձգած վեր—լայնորեն: Վերոհիշյալ յուրաքանչյուր դրությամբ վազել տալ բոլորին յերկուական անգամ (վազանցից հետո ձեռքերն իջեցնել ցած):*

Ցատկապարանով վարժություններ անցկացնելու կարգը նման է վերը նկարագրված հավասարակշռության վարժությունների կարգին. ուսուցիչի ազդանշանով մեկը մոտենում է գծին, վորից սկսվում է վազանցը. մյուսը մոտ է վազում, յերրորդը կանգ առնելով վազանցից հետո ցատկապարանի հետևը, գնում է իր տեղը և այլն: Ցատկապարանը հարկավոր է պտտել մի ծայրից, մյուս ծայրը պահել անշարժ: Ցատկապարանի յերկարությունը՝ 3—5 մ.

Տվյալ դասում վազանցներն անցկացվում են յուրաքանչյուր անցման ժամանակ առանց ցատկապարանի պտտման քանակը վորոշելու: Իրենց հերթին սպասող յերեխաները կարող են կանգնել կամ նստել (բայց վոչ հատակին): Վարժությունները վերջացնելուց հետո ազատ վազքերի և խաղերի համար տրվում է 2—3 րոպե (առաջին դաս):

4-րդ մաս *(3 րոպե): Ազդանշանով հավաքվել, կազմելով շրջան: Քայլք դեպի մի և մյուս կողմը, ուշադրություն դարձնել մարմնի ճիշտ կեցվածքի վրա՝ «հարկավոր է քայլել ուղիղ, ինչպես քայլում են կարմիր բանակայինները»:*

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ. ձմեռ:
Կահույք չի պահանջվում

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)*: *Շարել հատասյուն: Յերեխաներից ամենաբարձրահասակին ուսուցիչը նշանակում է «ուղղապահ», վորի հետևից ըստ հասակի, ծածրակով կանգնում են բոլոր պարապողները: Շարվածքը կատարվում է ուսուցչի հրամանով... «Այսինչ ուղղապահով (օրինակ՝ Սիմոնյան Արմենակով) հատասյուն—կազմի՛ր»: Միմյանց ծածրակ կանգնածների մեջ տարածությունը հավասար է կիսածալ ձեռքի՝ աջեը կանգնածի ուսին դրած: Հետո պարապողներին դասավորում են շարքով՝ չորսական, յերրորդ դասում նկարագրված ձևով:*

2-րդ մաս *(10 րոպե)*: *Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ: Գլխի շարժումներ (գլուխն իջեցնել առաջ և գլուխը շրջել դեպի կողմը): Ուսուցիչը նախազգուշացնում է՝ «Յես ձեզ հարցեր կտամ, իսկ դուք պատասխանեցեք գլխի շարժումներով. յեթե համաձայն եք,—յերեք անգամ գլխով արեք, համաձայն չեք,—նույնպես գլուխը շարժեցեք դեպի կողմերը յերեք անգամ, յես սկսում եմ հարցնել»: Այսպիսի ներածականից հետո ուսուցիչը հարցեր է տալիս: Օրինակ՝ ցանկանում եք դուք խաղալ, թե վոչ: Այսօր անձրև գալիս է, թե վոչ:*

Վոտածայրերի վրա բարձրանալը: Ուսուցիչն ասում է՝ «Նայենք

Նկ. 5.

Նկ. 6

պատուհանից՝ հավաքվել են աշակերտները դպրոց, թե վոչ,—պատուհանը բարձր է, ձգվենք՝ բարձրանալով վոտածայրերի վրա»: «Յեվս մեկ անգամ»: Վարժությունը կրկնվում է հնգից—վեց անգամ:

Վոտքի շարժում ազդրի հոդում: «Վոտքով ցույց տանք, թե ինչպես է ճոճվում ժամացույցի ճոճանակը. ձգեցեք աջ վոտքն առաջ, տարեք յետ, մեկ, յերկու, մեկ, յերկու: Նույնը՝ ձախ վոտքով»: Յուրաքանչյուր վոտքով կատարել 6—8 ճոճում:

Իրանի շարժումներ՝ «Մենք անտառանյութի մթերման վայրումն ենք. կացին վերցնենք, ծառը տակից կտրենք—սկզբում աջ կողմից, հետո՝ ձախ. հիմա ծառը ճոճենք և վայր գցենք»:—Յերեխաներն ընդօրինակում են ծառը կտրելու շարժումները և ճոճումը: «Կտրել և վայր գցել» 3—4 ծառ (նկ. 5 և 6):

3-րդ մաս *(25 րոպե)*: *Քայլակ քայլակի յետևից յերեխաներին՝ բերում են շրջան: Խմբով սովորում են «Հոկտեմբերիկ» վազքով խաղի խոսքերը: Այնուհետև անցկացվում է այդ խաղը. յերեխաներն իրար ծածրակի գնում են շրջանով, ասելով հետևյալ բառերը՝ «Մենք յերեխաներս—հոկտեմբերիկներս սիրում ենք վազել և խաղալ—հասա փորձիր մեզ հասնել»: Շրջանի կենտրոնումն է խաղը վարողը: Վերջին խոսքն ասելուն պես բոլորն էլ ցրվում են մինչև սենյակի պատերը (հրապարակի սահմանները): Խաղավարն աշխատում է դիպչել վազողներից որևէ մեկին: Բռնվածները հաշվի յեն առնվում, բայց խաղից դուրս չեն գալիս: Խաղն սկսվում է նորից: Նա, ով խաղի ընթացքում կրկնվի ավելի շատ անգամ, տարվում է: Մինչև պատերը և պայմանական սահմանները հասածներին բռնել չի կարելի: Քայլքը խաղի ժամանակ կարելի յե անցկացնել տարբեր արագությամբ (մի րոպ. 120—140 քայլ) կոլեկտիվ դեկլամացիայի տակտի տակ:*

Այս խաղից հետո յերեխաները կազմում են յերկու-յերեք շրջան. անցկացվում է առաջին դասի յերրորդ մասում նկարագրված խաղը, բայց գնդակի փոխարեն յերեխաներին տրվում է կոճղը (գարագր) կամ գուրզ:

4-րդ մաս *(5 րոպե)*: *Հատասյունի շարվածք ըստ ուղղապահի (տես դասի 1-ին մասը): Սյունաշարի կեսը—մի խումբ է, յերկրորդ կեսը—մյուս խումբն է: Սանիտարական հանձնաժողովը շրջում է սյունը և նայում՝ մաքուր են աշակերտների վիզն ու ականջները, թե վոչ: Այն խումբը, վորի մեջ ավելի շատ ակուրատ յերեխաներ կան, խաղը շահում է.*

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ. դասարան—հրապարակ։
Կահույքը՝ 3 - 4 շվեդական նստարան կամ ուղեգորգեր։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց է տրվում մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտրոպեյի համար «յերկրորդ» նոր վարժությունը։

2-րդ վարժություն

Յելման դրությունն՝ նստել աշակերտական սեղանի նստարանին՝ թուլացնելով իրանի մկանները, ձեռները դնել ազդրերին։

Կատարում՝ կանգնել, ուղղել իրանը—1 վայրկյան. պաուզա—1 վայրկ. նստել, թուլացնելով իրանի մկանները—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ.։

Կատարել 6—8 անգամ։

1-ին մաս *(5—6 րոպե)։ Դասարանից անցնել պարապմունքի վայրը։ Շարել յերկսյուն։ Ուսուցիչը նշանակում է յերկու ուղղապահ և կանգնեցնում իրար կողքի։ Այնուհետև ասում է՝ «(այս ինչ) ուղղապահներով յերկսյուն կազմի՛ր»։ Յերեխաները կանգնում են ուղղապահների ծոծրակին յերկսյունով, պահպանելով հավասարությունն ըստ հասակի՝ առաջում—բարձրահասակները, յետևում ցածրահասակները։ Քայլք յերկսյունով, յերեխաներին ծանոթ յերգի տակ։ Քայլել ուղիղ, չկռանալ, հետևել ձեռների ազատ շարժմանը։ Ժամանակ առ ժամանակ փոխել քայլքի ուղղությունը, հրահանգելով ուղղապահների «դեպի ձախ (դեպի աջ)—մարշ». «առաջ» («դեպի աջ (դեպի ձախ)—մարշ» հրամանով՝ ուղղապահները շրջվում են ցույց տված կողմը մինչև այն մոմենտը, յերբ արտասանած լրացուցիչ «առաջ» բառը ցույց կտա նրանց հարկավոր ուղղությունը, վորով և շարունակվում է քայլքը առաջ)։*

2-րդ մաս *(20 րոպե)։ Մագլցում (նախորոք մաքրած) շվեդական կամ սովորական նստարանի վրայով, հենվելով ծնկների և ձեռների*

վրա։ Մագլցում են հերթով՝ պահպանելով նույն կարգը, ինչպես և նստարանի տախտակի վրայով քայլքի ժամանակ (տես յերկրորդ դասը)։ Յուրաքանչյուրին մագլցել տալ 4 անգամ։ Լավ է դնել 3—4 նստարան, այդ կխնայի ժամանակը։

Նստարանները կարելի յե փոխարինել ուղեգորգերով։

Մագլցումի յեղանակը—միկողմանի, այսինքն միաժամանակ առաջափոխվում է աջ ձեռքն ու աջ վոտքը, ապա ձախ ձեռքն ու ձախ վոտքը (ձեռներով բռնել նստարանի տախտակի կողերը)։ Մագլցումի ժամանակ գլուխը բարձրացրած է, բայց վոչ յետ գցած (նայել ուղիղ առաջ)։

Նստարանները դասավորելու և հավաքելու գործողությունը կատարում են նշանակած վեց յերեխաները։

Յերեխաներին վարժությունով հետաքրքրելու համար մագլցումը կարելի յե անցկացնել կարմիր հետախույզներ խաղի պես։ Բոլորն էլ բաժանվում են յերկու հավասար խմբի— հետախույզների յերկու ջոկատ։ Խաղը շահում է այն ջոկատը, վորի—հետախույզները մագլցել են ավելի լավ (բացատրել յերեխաներին, վոր յուրաքանչյուր կարմիր բանակայինին անհրաժեշտ է իմանալ մագլցել. աննկատելի կերպով մոտենալով թշնամուն՝ ավելի հեշտ է լինում նրան հաղթելը)։

3-րդ մաս *(15 րոպե)։ Նստարանները հավաքելուց հետո յերեխաները ցանկացած կարգով, 8—10 հոգուց բաղկացած խմբերով կանգնում են դահլիճի (հրապարակի) վորևէ կարճ կողմում, գծից յետ։ Հրապարակի կենտրոնում գծվում է մյուս գիծը. դիմացի (հակադիր) կողից 2—3 քայլ յետ նշանակվում է յերրորդ գիծը։*

Անց են կացվում վարժություններ՝ կարողանալ խաղավայրի մի կողմից վազել մյուս կողմը, չխռնվելով մի տեղում։ Ուսուցչի կամաց ազդանշանով (փսփսոցով ասած բառերով) յերեխաները կամաց, 8—10 հոգով, վոտածայրերի վրա դուրս են գալիս, գաղտագողի, մինչև կենտրոնում քաշած գիծը։ Յերբ բոլորը գտնվում են գծի մոտ, տրվում է բարձր ազդանշան (սուլիչ, ծափ)։ Բոլորը միաժամանակ վազելով՝ անցնում են յերրորդ գիծը և կանգնում յերեսները հակառակ կողմը դարձրած։

Յեթե դասն անցկացվում է առանձին շենքում կամ հրապարակի վրա, այն ժամանակ յերեխաները վազելով անցնում են յերրորդ գիծը գոչելով՝ «կեցցե Կարմիր Բանակը». վազքերը ներկայացնում են «կարմիր բանակայիններին դրոհի գնալու ուսուցումը»։

Անցկացնել 3—4 վազեվազք, վորից հետո յերեխաները հավաքվում են մի ընդհանուր շրջան։

«Թռի-վռի ճնճղուկներ» խաղը (անցկացվում է ուսուցչի պատմվածքի տակ)։ «Մարգագետնում անձրևից գոյացել է մի մեծ ջրափոս»

(շրջանով կանգնած յերեխաների վոտածայրերի առաջը, հատակի վրա կավճով շրջան գծել): «Ճնճղուկները յեկան ջուր խմելու» (յերեխաները ձեռներն ազդրերին դրած, ցատկում են շրջանի մեջ և դուրս ցատկում): «Բայց ջրափոսի մեջտեղը նստել է մեծ բադ և փոքրիկ թռչնիկներին թույլ չի տալիս մտնել ջուրը՝ կտցահարում է»: Յերեխաներից մեկը պատկերացնում է բադին և աշխատում է, վոր «ջրափոսում» գտնվող «ճնճղուկներին», վորոնք ժամանակին շրջանից դուրս չեն ցատկել, ձեռքով դիպչել: Բացատրվում է խաղի պայմանը. «խաղը շահում է նա, վորի բադը վոչ մի անգամ՝ չի կտցահարի, իսկ վորին կկտցահարի յերեք անգամ, նա խաղը տարվում է: Խաղը վերջանում է, յերբ յերեխաները ցատկելուց կշտանում են և պարզում են, թե ով է տարել և ով տարվել:

4-րդ մաս *(5 րոպե): Շարել յերկսյուն, քայլք յերկսյունով՝ համրանքով (բառերով, ծափով):*

Հետևեցեք, վոր այն շենքում, վորտեղ ֆիզիկական վարժությունների դասեր են լինում, օդը մաքուր լինի:

ՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ. շենք:
Պիտույքը՝ յերկար ցատկապարան, յերկու դրոշակ, ցանկալի յե յերաժշտական գործիք (դաշնամուր կամ ջութակ):

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Շարել հատասյուն. շարել շարքով քառասյուն (տես յերրորդ դասը):*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Կրկնվում են հինգերորդ դասում նկարագրած վարժությունները՝ գլխի, վոտների և իրանի համար: Բացի այդ՝ արվում է հետևյալ վարժությունը:*

Ցելման դրություն՝ կանգնել կրունկները միասին, վոտածայրերը՝ բացած, ձեռները՝ ազդրերին դրած:

Կատարում՝ վերցատկումներ յերկու վոտքի վրա՝ տեղում: Ցատկել վոտածայրերի վրա՝ ծնկները չծալելով: Շունչը չպահել, շնչել

քթով: 15—20 վայրկյանի ընթացքում կատարել 32 վերցատկում: Վերցատկումները կարելի յե ծափելով դարձնել ռիթմիկ կամ թե անցկացնել նվագի տակ:

Վարժությունները վերջացնելուց հետո յերեխաներն ուսուցչի հրամանով՝ «ցատկումով աջ-դարձ, մեկ յերկու» դառնում են դեպի աջ: Դարձումը կատարվում է յերկու վոտքի վրա վերցատկումով. վայրեջքը կատարել փափուկ, վոտածայրերի վրա («մեկ» համրանքով—վերցատկել, դառնալով օդի մեջ, «յերկու» համրանքով—վերջացնել ցատկումը): Այնուհետև, սկսած աջ քառյակից, վորը կազմում են ամենաբարձրահասակները, քառյակ առ քառյակ յերեխաները դուրս են գալիս հատասյունով, ուսուցչի հրամանով՝ «Հատասյունով դեպի աջ (դեպի ձախ) հրապարակի (դահլիճի պատերի) սահմանների յերկայնքով, քայլով—մարշ»:

Դասարանը դասավորվում է ցատկապարանով վարժությունների համար, չորրորդ դասում նկարագրված կարգով:

3-րդ մաս *(20 րոպե): Վազանց յերկար ցատկապարանի վրայով: Վազողի գլխից դեպի վոտները պտտող ցատկապարան:*

Վարժություններն անցկացնելու կարգը նույնն է, ինչպես վոր չորրորդ դասում:

1) վազանցներ յերկուսով, իրար կողքի, իրար ձեռքից բռնած:

2) Նույնը՝ տեղերը փոխելով:

3) վազանցներ յերկուսով, մեկը մյուսի առաջ, յետևինը ձեռները դնում է առաջինի ուսերի վրա, առաջինի ձեռները դրած են ազդրերի վրա:

4) Նույնը՝ տեղերը փոխելով:

5) վազանցներ յերկուսով, կողքով, վոստումներով, յերեսները դեպի իրար դարձրած, իրար ձեռքից բռնած: Զույգերը վազում են՝ յուրաքանչյուր յեղանակով յերկուական անգամ:

6) Նույնը՝ տեղերը փոխելով:

Վարժությունները վերջացնելուց հետո շարվում են յերկսյուն (հրամանը տես վեցերորդ դասում):

4-րդ մաս *(5 րոպե): Խաղ՝ «մի հորանջիր»: Յերեխաները գնում են յերկսյունով. յերկսյունից կազմվում է կրկնակի շրջան: Ներսի շրջանը շրջվում է հակադիր կողմը: Շրջանի կենտրոնում կանգնած է ուսուցիչը՝ ձեռքին յերկու տարբեր գույնի դրոշակ: Յերկու խումբն էլ սկսում են շարժվել (յերգի տակ): Յուրաքանչյուր խմբին հայտնի յե իր գույնի դրոշակը: Ուսուցիչը բարձրացնում և իջեցնում է կամ մեկ, կամ մյուս դրոշակը, կամ թե յերկուսն էլ միա-*

սին։ Խումբը, վորի գույնը բարձրացրած է, պետք է կանգնի, բայց շարունակելով յերգը։ Դրոշակն իջեցնելուն պես քայլքը շարունակվում է։ Յուրաքանչյուր սխալի համար խաղացողներին տրվում է մեկական միավոր։ Այն խումբը, վորն ավելի քիչ սխալ է կատարել, նա շահում է։

Ամեն մի դասի համար նախորոք պատրաստեցեք հարկավոր կահույքն ու պիտույքները։

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ։
Կահույք չի պահանջվում։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչ պարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտպաուզայի յերկու նոր վարժության ցուցադրումով (ըստ կարգի յերրորդն ու չորրորդը)։

3-րդ վարժություն։

Յելման դրություն՝ նստել, ուղղված, աշակերտական սեղանի նստարանին, ձեռները դնել մեջքին, վոտների ներբանները տարածել ուսերի լայնությամբ (սրունքներն ազդրերի նկատմամբ կազմում են ուղիղ անկյուն)։

Կատարում՝ իրանը հերթով թեքել դեպի աջ—2 վայրկ. և դեպի ձախ—2 վայրկ.։ Թեքվել դեպի մեկ և մյուս կողմը, առանց կանգ առնելու յելման դրությունում։

Կատարել յուրաքանչյուր կողմը 6—8 անգամ։

4-րդ վարժություն։

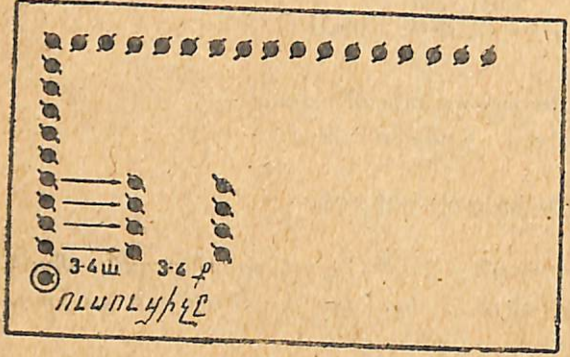
Յելման դրություն՝ նստել, ուղղված, աշակերտական սեղանի նստարանին, ձեռներով բռնել նստարանի յեզրից։

Կատարում՝ թուլացնելով իրանի մկանները—կռանալ առաջ (բռնելով ձեռներով նստարանի յեզրից) մինչև կրծքով նստարանին դիպչելը (2 վայրկ.) և յելման դրության վերադառնալը (2 վայրկ.), ձեռների հրման շարժումով նստարանի յեզրից՝ ոգնել իրանն ուղղվելուն։

Կատարել 6—8 անգամ։

Դասարանում կատարվելիք վարժությունների վրա ընկնում է 3—5 րոպե։

1-ին մաս (6—8 րոպե)։ Պարապմունքների համար անցնել շենք։ Պայմանավորված կետից (անկյունից, նշանակված տեղից) քառյակներով, թևի շրջումով, դասարանը հատասյունից շարել քառասյուն։ Այնտեղ, ուր յերեխաները կատարում են քառյակներով թևի շրջում, խորհուրդ է տրվում հատակին կավիճով նկարել ուղղությունը և յուրաքանչյուր քառյակի տեղը ցույց տվող սլաքներ և գծեր (Նկ. 7)։



Նկ. 7.

Հրաման՝ «սյունակով չորս-չորս, դեպի ինձ—մարշ» (յեթե տեղերում կանգնած են, ապա՝ «քայլով—մարշ»)։ Սյունի մեջ քառյակների (շարքերի) միջև տարածությունը 3—4 քայլ է։

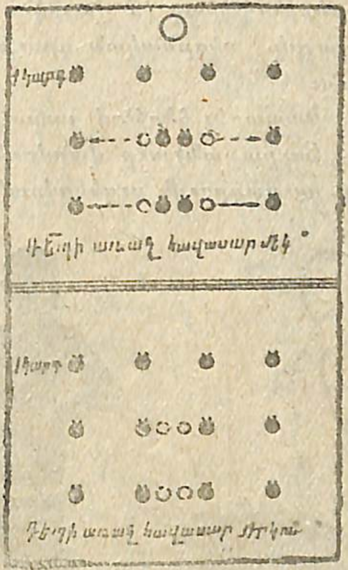
Վարժություններն անցկացնելու համար սյունակը բացադատվում է կենտրոնից ձգված ձեռների տարածությամբ՝ հետևյալ կերպով։ Առաջին քառյակում կանգնածները դասավորվում են պահանջված տարածությամբ, վորից հետո ուսուցիչը հրաման է տալիս՝ «առաջ հավասար—մեկ», «առաջ հավասար—յերկու»։

Առաջին հրամանով բոլոր ծայրի կանգնածները վազում են դեպի կողմերը, ուղիղ ուղղությամբ, և կանգնում առաջի քառյակի ծայրինների ծոծրակին, յերկրորդ հրամանով վազում են սյունակի կենտրոնում կանգնածները և հավասարվում առաջի քառյակի իրենց առաջը կանգնածներով (Նկ. 8)։ Խտանում են հակառակ կարգով։ Սկզբում առաջարկվում է առաջին քառյակին կանգնել իրենց նախկին տեղերը (մոտենալ միմյանց և կանգնել մի կարգ, ուսն ուսի մոտ) ապա տրվում են հրամաններ «դեպի կենտրոնը խտացիր—մեկ», «դեպի կենտրոնը խտացիր—յերկու»։ Առաջին հրամանով վազում են իրենց նախկին տեղերը՝ կենտրոնի կանգնածները, հավասարվելով առաջի քառյակի առաջինների ծոծրակին. յերկրորդ հրամանով նույնպես խտանում են ծայրինները։

Յերեխաներին ցույց է տրվում, թե ինչպես պետք է կանգնել

դասին՝ բացատրությունների, կարճատև հանգստի ընդմիջումների ժամանակ և այլն («ազատ» կեցվածք)։ «Ազատ» հրամանով աջ վոտքը մի քայլ դուրս է բերվում կողմ, մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխվում է յերկու վոտքի վրա, ձեռները տարվում են մեջքի յետևը և ձեռների մատները միահյուսվում են—կանգնել ազատ, չխոսել (Նկ. 9)։

2-րդ մաս (6—8 րոպե) ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։


Նկ. 8

1-ին վարժություն

Յելման դրություն՝ կանգնել «զգաստ» (կրունկները միասին, վոտնաթաթերը բաց, ձեռներն ազատ իջեցրած են մարմնի յերկայնքով, իրանն ուղիղ, ուսերը յետ տարած)։

Կատարում՝ դանդաղ (3 վայրկ.) բարձրանալ վոտնաթաթերի վրա, ձեռները լայնորեն տանել յետ, ափերը դեպի առաջ, և իրանը թեթև յետ կորացնել (կզակը «դեպի քեզ», դանդաղ, 3 վայրկ.), իջնել լրիվ ներբանների վրա, ձեռները ցած իջեցնելով։

Կատարել 3—4 անգամ (Նկ. 10)։

Նկ. 9.

Նկ. 10

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն՝ կանգնել վոտնահուպ կեցվածքով (կրունկներն ու վոտնաթաթերը միասին, ձեռները ծալված են արմունկներում և դրած «մեջքին»)։

Կատարում՝ վոտնաթաթերի վրա արագ (1 վայրկ.) կքանստել, ձեռներն ազատ դուրս բերել առաջ. դանդաղ (3 վայրկ.) կանգնել, ձեռները մեջքին։

Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ (Նկ. 11)։

3-րդ վարժություն

Ելման դրությունը՝ կանգնել տարածած ոտներով, ձեռներն ազդրերին։ Արագ (1 վայրկ.) իրանը շրջել դեպի ձախ. վերադառնալ (1 վայրկ.) սկզբնական դրության։ Նույն վարժությունը դեպի մյուս կողմը։

Կատարել հերթով յուրաքանչյուր կողմով 4 անգամ (Նկ. 12)։

Յուրաքանչյուր վարժություն նախորոք ցույց է տալիս ուսուցիչը. ցուցադրումն ուղեկցվում է կարճ բացատրություններով։

Նկ. 11.

Նկ. 12.

Հրամաններ՝ «վարժությանը պատրաստվել» (յերեխաներն ընդունում են յելման դրություն) «վարժությունն սկսիր, մեկ, յերկու...» (յուրաքանչյուր «համրանքի» տևողությունը հավասար է մի վայրկյանի. վարժության նկարագրումից յերևում է, թե վորքան «համրանքով» է կատարվում յուրաքանչյուր վարժություն)։

Յուրաքանչյուր վարժություն վայելչակազմ և ժամանակին վերջացնելու համար, վերջին համրանքի փոխարեն արտասանվում է հրաման «կանգառ» կամ «բավական է»։

Յուրաքանչյուր վարժությունից հետո տրվում է կարճատև հանգիստ (30 վայրկ.)—«ազատ»։ Յերեխաներին ցույց տալ ստանց պահելու և քթով շնչելու անհրաժեշտությունը (բերանը փակ է)։

3-րդ մաս։ *Հաջորդ խաղի համար յերեխաները հատկապես չեն շարվում։ Ազդանշանով բոլորը տարբեր ուղղություններով ցրվում են։ Խաղ՝ «ընկերոջդ ազատիր»։ Խաղում են «մրտուտ» խաղի պես, միայն չի կարելի դիպչել նրան, ում ուսին խաղացողներից վորևե մեկը դրել է ձեռքը (5—7 րոպե)։ Այս խաղից հետո, ուսուցչի ընդհանուր հսկողությամբ անցկացվում են ազատ խաղեր (8—10 րոպե)։*

4-րդ մաս *(3—4 րոպե)։ Հավաք՝ շարվելով հատասյունը։ Քայլք հատասյունով ոտածայրերի վրա, համրանքի տակ. քայլք (ամբողջ ներբանի վրա) յերգի տակ։*

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ սենք։
Կահույքը՝ 20—25 փոքր գընդակ. յերկար ցանկապատ

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Շարել յերկսյուն։ Բացազատում կենտրոնից 6 քայլ տարածության վրա (ութերորդ դասում բերված յեղանակով)։*

Յուրաքանչյուր սյունակը շրջել՝ յերեսը մեկը մյուսին դարձրած։ Յերեխաները հավասարվում են ոտածայրերի ուղղությամբ։ Տողաններից մեկին բաժանում են փոքր ռետինե կամ ինքնագործ, թղթից կլորած կամ լաթերից կարած գնդակներ։ Շարքում յուրաքանչյուրն ստանում է մեկական գնդակ։

2-րդ մաս *(10 րոպե)։ Փոքր գնդակներ գցելու և բռնելու վարժություններ։*

ա) Գնդակն աջ ձեռքով գցել «վեր դցման» (ցածից վեր) շարժումով դիմացը կանգնած ընկերոջը. նա գնդակը բռնում է յերկու ձեռքով, վորից հետո նույն կարգով գնդակը յետ է գցվում առաջինին։

բ) Նույնը, միայն գնդակը գցել ձախ ձեռքով։

գ) Նույնը, ինչ վոր առաջին վարժությունն է, միայն գնդակ բռնողը կրծքի առաջ պետք է ծափ տա և բռնի գնդակը։

դ) Նույնը, ինչ վոր յերրորդ վարժությունն է, միայն գնդակը գցել ձախ ձեռքով։

Յուրաքանչյուր վարժություն կրկնվում է 4 անգամ (հաշվելով գնդակն այն կողմ ու դեպի յետ գցելը մեկ անգամ)։

Հրաման՝ «պատրաստվել», «տուր, մեկ-յերկու»։

Վարժություններից հետո գնդակներն արագ հավաքում են և դնում տուփի կամ արկղի մեջ։ Գնդակներն արագ հավաքելու համար կա յերկու ձև՝ 1) բոլոր գնդակ ունեցողներն ազդանշանով գնդակները

գնում են հատակին, մի գծի վրա, իրենցից մի քայլ առաջ (ով ուշ է կանգնում իր տեղը—տուգանվում է): Այդ նպատակի համար առանձնացրած յերկու յերեխա յերկու կողմից միաժամանակ հավաքում են գնդակները.

2) յերթևեկման վարժություններին կհաջորդեն քայլքի հետ կապված շարափոխումներ, գնդակներ հավաքելուն հատուկ ժամանակ չի հատկացվում, այլ գնդակի համար արկղի մոտից անցնող յերեխաներին առաջարկվում է դասավորել (չգցել) իրենց գնդակներն արկղի մեջ:

3-րդ մաս: Գլխից դեպի վոտները պտտվող ցատկապարանի կամայական քանակով թափահարումներից հետո մի մի հոգով կատարել ցատկումներ ցատկապարանի վրայով (20 րոպե):

Ցատկապարանի վրայով մեկ անգամ ցատկել ու անցնել առաջ՝ ա) ձեռներն ազատ, բ) ձեռները դրած ազդրերին, գ) գլխի վերևը ծափ տալով, դ) մեջքի յետևը ծափ տալով: Յուրաքանչյուրին կատարել տալ վարժությունները յերկուական անգամ:

Վարժություններն անցկացնելու համար յերեխաները նախկին շարվածքից կազմում են յերկու շրջան (յուրաքանչյուր տողն կազմում է առանձին շրջան): Շրջաններն այն մեծությամբ են լինում, վոր ամեն մեկում կարողանա կանգնել յերկու հոգի և ցատկապարանը կարողանան ազատ պտտել:

Ցատկապարանը պտտել հանձնարարվում է այն յերեխաներին, վորոնք լավ են կարողանում այդ կատարել: Ժամանակ առ ժամանակ այդ յերեխաներին հարկավոր է փոխել: Յուրաքանչյուր շրջանում իրենք յերեխաներն են հետևում ցատկելու հերթին՝ գծվում են գծեր, վորոնցից հարկավոր է վազել դեպի ցատկապարանը (ցատկապարաններից 1—1½ մ հեռավորության վրա): Ուսուցիչը ցույց է տալիս վարժությունը, վորից հետո միաժամանակ յերկու շրջանում էլ հերթականությամբ սկսում են կատարել: Յերբ բոլորն էլ մի վարժությունը ավարտել են, ցույց է տրվում հետևյալը:

Ցատկապարանի մոտ հարկավոր է լինել այն մոմենտին, յերբ պարանը կլինի ցատկել պատրաստվողի կողմն ու մոտավորապես աչքերի բարձրությամբ. յերբ պարանը կիջնի և կբարձրանա վեր, մի քայլ առաջ են գնում և անցնում ցատկապարանի տակ: Ցատկապարանն իջնելով յետևից, պետք է անցնի վոտների տակով: Պետք է բռնել այդ մոմենտն ու ցատկել նրա վրայով. այնուհետև, յերբ ցատկապարանը վոտներից կբարձրանա վեր, «բաց թողնել» ցատկողին. հարկավոր է կարողանալ դուրս վազել առաջ և կանգնել իր տեղը:

Ցատկապարանով վարժություններ անելուց հետո, յերեխաներին առաջարկվում է և շրջաններից դուրս վազել. անցկացվում է «ընկերոջդ ազատիր» ծանոթ խաղը (5 րոպե):

4-րդ մաս: Առանց վորևե շարվածքի, յերեխաներին, ղեկավարի

համբրանքով, տրվում է դանդաղ քայլք՝ ա) լրիվ ներբանների վրա, բ) վոտածայրերի վրա: Յերեխաները քայլում են մեկ-մեկ տարբեր ուղղություններով: Խնդիր է դրվում՝ անցնել մեկը մյուսի կողքով այնպես, վոր բոլորովին իրար չդիպչեն: Իրար հանդիպելիս անցնել աջ կողմով. ընկերոջ առաջն անցնելու դեպքում շրջանցել նրան ձախ կողմից: Հավաք, հատասյուն շարվելով՝ դահլիճից հեռանալ:

ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ:
Կահույքը՝ 3—4 սովորական նստարան:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց է տրվում մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտուրայի «առաջին» նոր վարժությունը:

1-ին վարժություն

Յելման դրություն՝ նստել աշակերտական սեղանի նստարանին, իրանի մկանները թուլացնել, ձեռները ծալել արմունկներում, դնել սեղանի վրա. ձեռների մատները պետք է լինեն կիսածալ:

Կատարում՝ ձեռները դնելով գլխի վրա (մատները միահյուսված, ձեռքը դրված է գագաթին), իրանը կրծքի գծով թեքել յետ, թեթև կերպով ձեռներով սղմել գլուխը («վերձգման շարժում») —2 վայրկ., թուլացնելով իրանի մկաններն ու ձեռները դնելով սեղանի վրա՝ անցնել յելման դրության—2 վայրկ.:

Կատարել 3—4 անգամ:

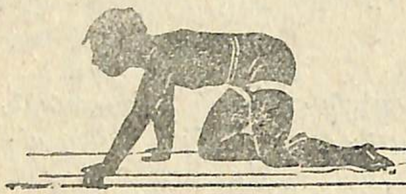
1-ին մաս (5 րոպե): Հատասյունով դասարանից անցնել դահլիճ: Նստարանների դասավորում՝ տալու վարժությունների համար (տես

այս վարժություններին վերաբերյալ ծանոթությունները վեցերորդ դասում)։

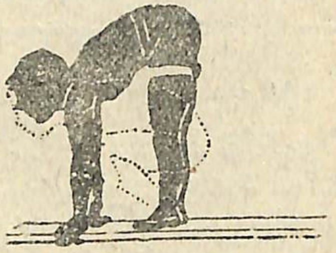
2-րդ մաս (15 րոպե)։ Սողալու վարժություններ։ Վարժությունների կատարումը ճշտվում է։ «Պատրաստվել» հրամանով առաջին հերթի յերեխաները, կանգնելով նստարանների ծայրերի մոտ ծնկաչոք, հենվում են առաջից նստարաններին այնպես, վոր բռնեն նըստարանի յեզրերը (բութ մատն ու համարյա ձեռքի ամբողջ ափը դրվում է վերևից, իսկ մյուս չորս մատներով բռնվում է նստարանի յեզրը տակից)․ ծնկները թեթև տարածած են, ձեռներն արմունկներում ծալված չեն․ իրանն ազդրերի նկատմամբ կազմում է ուղիղ անկյուն, իսկ վերջինները—սրունքների հետ․ հայացքն ուղղված է առաջ։

«Սկսիր, մեկ, յերկու» հրամանով աշակերտները նստարանի յերկայնքով սկսում են սողալ, «մեկ» համրանքով առաջ է դրվում ձախ ձեռքն ու միաժամանակ դուրս բերել առաջ աջ ծունկը, գլուխը թեքվում է դեպի աջ (նայել դեպի աջ, նկ. 13)։ «Յերկու» համրանքով տեղափոխել առաջ աջ ձեռքն ու ձգել առաջ ձախ ծունկը, գլուխը թեքվում է դեպի ձախ (հայացքն ուղղված դեպի ձախ)։ Ծունկը չպահել։ Ցույց տված յեղանակով անցնել ամբողջ նստարանը։ Նստարանի ծայրում յերեխաներին առաջարկել ցույց տալ, թե «ինչպես են կատուները յետ կռացնում մեջքները»՝ ա) կքանստել վոտածայրերի վրա, շարունակելով հենվել ձեռներով նստարանի տախտակին, բ) ուղղել վոտները։

Վորպեսզի յերեխաները վարժությունը լավ կատարեն, օգտավետ է ցույց տալ՝ «կատուների թաթիկները բոլորովին ուղիղ են, յերբ



Նկ. 13.



Նկ. 14.

նրանք յետ են կռացնում մեջքը․ հապա, յես կնայեմ՝ կատուներից վորն է բոլորից լավ յետ կռացրել մեջքը» (նկ. 14)։

Սողալու վարժությունները հանդիսանում են արժեքավոր ուղղիչ վարժություններ։ Վորպեսզի այս վարժությունները յերեխաները կատարեն հաճույքով, հետևաբար՝ և ավելի մեծ օգուտով, հարկավոր է աշխատել, վոր սողալու վարժությունները յերեխաներին հետաքրքրեն։ Այսպիսի հետաքրքրող մոմենտ այստեղ հանդիսանում է կատուներին ընդօրինակելը։

Յուրաքանչյուր հերթին սողալ տալ 4 անգամ։ Վարժությունները վերջացնելուց հետո նշանակված յերեխաները հավաքում են նստարանները (յուրաքանչյուր նստարան՝ վեց հոգի)։

3-րդ մաս (20 րոպե)։ Անցկացվում է «Մուկն ու կատուն» խաղի վարիանտը։ Յերեխաները շարվում են յերկու շրջան, (տողանում կանգնածների մի մասը—մի շրջան, մյուս կեսը—մյուս շրջանը)։ Յուրաքանչյուր շրջանում ընտրվում է մեկական կատու և վեցական մուկ։

Խաղն սկսվում է։ Յերկու կատուն էլ բռնում են ցանկացած մըկներին։ Բռնված մկները կանգնում են իրենց տեղերը (իրենց շրջանները)։ Խաղն անցկացնելու կանոնները նկարագրված են առաջին դասում։

4-րդ մաս։ Խաղ՝ «Յես քայլում եմ փողոցով» (10 րոպե)։

Յերեխաները շարափոխվում են և կազմում մի ընդհանուր շրջան՝ նախ և առաջ կանգնում են իրենց նախկին տեղերը (մի տողան, ինչպես դասի սկզբում), այնուհետև տողանից կազմում են շրջան՝ բռնելով իրար ձեռքից։ Շրջան կազմելով՝ յերեխաները ձեռները դնում են ազդրերի վրա (ստացվում են «պատուհաններ»)։ Մեկը շրջանի դրսից քայլում է, նայում է պատուհաններից և ասում՝ «Յես քայլում եմ փողոցով և պատուհաններից նայում, ում տանեմ ինձ հետ և նոր տրակտոր ցույց տամ»։ «Ցույց տամ» խոսքից հետո, խաղն սկսողը քսվում է շրջանում կանգնածներից վորևէ մեկի ուսին․ այնուհետև խաղն սկսողը և խաղացողը, վորին դիպել է նա, վազում է շրջանի դրսից հակառակ ուղղությամբ։ Ազատված տեղն առաջինը գրավողը շահում է խաղը, դուրս մնացողը շարունակում է վարել խաղը։ Բոլորը խմբովին բացականչում են՝ «Աշոտն (Հայկը և այլն) արագ վազեց, տրակտորը առաջինը տեսավ»։ Խաղն սկսվում է նորից։

Շարվել հատասյուն ու հեռանալ (2 րոպե)։

Ուսուցիչն աշակերտներին պետք է ցույց տա կանոնավոր կեցվածքի օրինակը։

ՏԱՍՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝— սենք։
Կահույքը՝ գերան կամ նստարան. ցանկալի յե յերաժշտական զործիք։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Կրկնողություն ութերորդ դասի առաջին մասի նյութի։*

2-րդ մաս *(10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։*

1-ին վարժություն

Ելման դրությունը՝ զգաստ կեցվածք։
Կատարում՝ ուսերը բարձրացնել և իջեցնել։
Կատարել վոչ արագ 6—8 շարժում։

2-րդ վարժություն

Ելման դրությունը՝ կանգնել, վոտներն ուսերի լայնությամբ տարածած, ներբանները—զուգահեռ, ձեռներն—իջեցրած ցած։

Կատարում՝ իրանի թեքումն առաջ, ձեռներով շոշափել ծնկները (1 վայրկ.) իրանի ուղղում (3 վայրկ.), շարժման վերջում գլխի վերև ծափ տալ։

Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ (Նկ. 15)։

Նկ. 15.

3-րդ վարժություն։

Ելման դրությունը՝ վոտնահուպ կեցվածք (վոտածայրերն ու կրունկները միասին), ձեռները տարածել կողմ (ուսերի բարձրության և գծի վրա)։

Կատարում՝ կքանստել վոտածայրերի վրա, մատների ծայրով դիպչել հատակին (2 վայրկ.) կանգնել, ուղղվել, ձեռները տարածել կողմ (1 վայրկ.)։

Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ (Նկ. 16)։

4-րդ վարժություն։

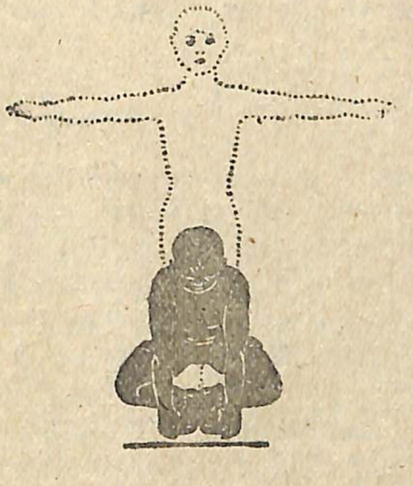
Ելման դրությունը՝ կեցվածք աջ վոտքի վրա, մյուս վոտքը ծնկամասում ծալված է, ձեռներն՝ ազդրերի վրա։

Կատարում՝ վերցատկումներ (վոստնումներ), յուրաքանչյուր յերկու վոստնումից հետո դարձում մի քառորդ շրջան, նախ դեպի ձախ կողմը մինչև լրիվ շրջանի դարձում, ապա կանգնելով ձախ վոտքի վրա, նույնը կատարել դեպի աջ կողմը։ Յերկու կողմի վրա վոստնումները կրկնել յերկու-յերեք անգամ. վարժությունը ռիթմիկ է դարձվում ուսուցչի համրանքի, ծափի կամ նվագի տակ (Նկ. 17)։

Վարժությունները կատարելու ժամանակ յերեխաներին հիշեցնել, վոր շունչը չպահեն (շնչել քթով, բերանը փակ)։

Վարժությունները վերջացնելուց հետո յերեխաները դուրս են գալիս հատասյունով (ութերորդ դաս)։

3-րդ մաս *(20 րոպե)։ Անցումներ գերանի վրայով՝ մագլցումով ցանկացած յեղանակով, գերանը դրած 75 սմ բարձրության վրա։ Մագլցումով միաժամանակ անցնում են յերկու հոգի։ Յեթե գերան*

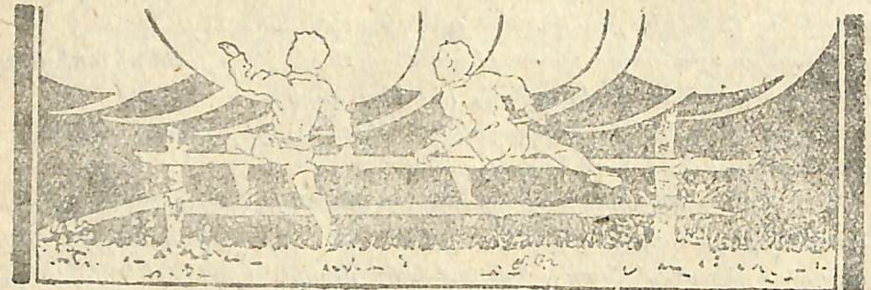


Նկ. 16.

Նկ. 17.

չէ, կարելի յե նույն բարձրությամբ նստարան դնել, միայն հետևել, վոր լավ ամրացրած լինի։ Յուրաքանչյուրին մագլցումով անցնել տալ յերեք-չորս անգամ։

4-րդ մաս (3 րոպե)։ *Քայլք մրցակցությամբ՝ պետք է սովորել լավ քայլել հատասյունով (համրանքի տակ, չհրելով և յետ չմնալով առաջ գնացողից. իրանը պահել ուղիղ, գլուխը չիջեցնել, ձեռներն ազատ շարժել)։*



ՏԱՍՆԵՐԿՈՒԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը—ճեմք:
Կահույքը՝ գերան կամ 3—4 շվեդական նստարան. յերկու վոլեյբոլի գնդակ. մի կտոր կավիճ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց է տրվում մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտուրայի համար «յերկրորդ» նոր վարժությունը (3 րոպե)։

2-րդ վարժություն

Ելման դրությունը՝ նստել աշակերտական սեղանի նստարանին ըստ լայնքի (հեծած, վոտները նստարանի տակն ամրացնել), իրանը թեքել դեպի ձախ, ձեռները ծալել արմունկներում) ձեռների դաստակները դեպի վեր, ափերն ուղղված են առաջ։

Կատարում՝ իրանը դեպի աջ դարձնելով, միաժամանակ յերկու ձեռքով կատարել 2 շարժում, ընդօրինակում են «ջուրը ցայտեցնելը» (ափերով հրումներ իրենից)—2 վայրկ., իրանը ձախ դարձնելով՝ կատարել ձեռների նույն շարժումները—2 վայրկ.։

Վարժությունը կատարել յուրաքանչյուր կողմ 6-ական անգամ։

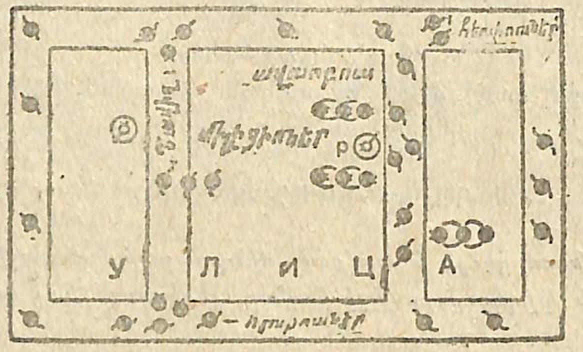
1-ին մաս (5—6 րոպե)։ *Հատասյունով դասարանից անցնել դահլիճ*

Պարապմունքի վայրում—քայլք հատասյունով՝ ծափ տալով (կրծքի առաջ, գլխի վերևը) յուրաքանչյուր չորրորդ համրանքի տակ (փոխել քայլքի ուղղությունը. հրամանը տես վեցերորդ դասում)։ Կանգնեցնել սյունը. յերեխաներին շրջել դեպի աջ (ձախ), շարել տողան (յերեխաները կանգնած են ուս-ուսի)։ Տալ հրաման «ազատ»։

Հավասարակշռության վարժությունների համար դրվում են գերան կամ շվեդական նստարաններ, տախտակները դեպի վեր։

2-րդ մաս (2 րոպե)։ Քայլք գերանի կամ հատակին դրած շվեդական նստարանների/տախտակների վրայով (30—40 սմ բարձրության վրա)։ Իջնել ցատկումով, վայրէջքը կատարել փափուկ (ոտնաթաթերի վրա, ծալելով ծնկները)։ Ցատկումից առաջ կանգնել նստարանի ծայրին, ձեռներն իջեցնել ցած։

ա) Անցնել աջ կողքով, ավելի քայլերով, ծափ տալով (ձեռները ձգած են առաջ)։

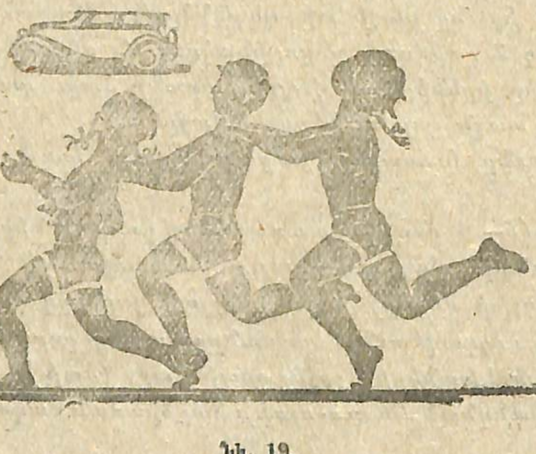


Նկ. 18.

բ) Նույնը՝ ձախ կողքով։

գ) Անցնել՝ ծափ տալով գլխի վերևը։

դ) Անցնել այնպես, վոր իբր թե մեջքի վրա դրած ծանր տոպրակ է տեղափոխում (կռանալ առաջ, ծնկները ծալել)։



Նկ. 19.

ե) Անցնել այնպես, վոր իբր թե ձեռներին ջրով լցրած դույլեր կան, ձեռները տարածած կողմ (դաստակներն ազատ իջեցրած ցած, իրանը ճոճել դեպի աջ ու ձախ)։

Վարժություններն անցկացնելու ցուցումները (տես չորրորդ դասում)։

3-րդ մաս (10 րոպե)։ Անցկացվում է «վազեվազք» խաղը (տես վեցերորդ դասը)։ Ուսուցիչը վազողների վրայով գցում է վեր նախ մի վոլեյբոլի գնդակ, ապա յերկուական գնդակ․ պետք է վազելով անցնել մյուս կողմն այնպես, վոր գնդակները վոչ վոքի չդիպչեն։ Ում վոր գնդակը դիպչում է, մնում է խաղի մեջ։ Ում վոր յերկու անգամ է դիպչում գնդակը, նա տարվում է։

4-րդ մաս (5—8 րոպե)։ Խաղից հետո արվում է քայլք-վարժություն՝ «Քայլիր աջ կողմով» (տես իններորդ դասը)։ Պատերի մոտ գծվում են «մայթեր»․ դահլիճի լայնքով («փողոց» ներկայացնող)— անցորդների համար յերկու ուղյակ (Նկ. 18)։ «Միլիցիոներները» (յերեխաներից ընտրված յերկու հոգի) կանոնավորում են շարժումը (ժամանակ առժամանակ անցորդներին կանգնեցնում են «ուղյակների» մոտ և բաց են թողնում «ավտոները» (յերեխաներից յերկու-յերեք յեռյակներ, ձեռները դրած մեկը մյուսի ուսի վրա, ներկայացնում են ավտոներ Նկ. 19)։

ՏԱՍՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը—շենք

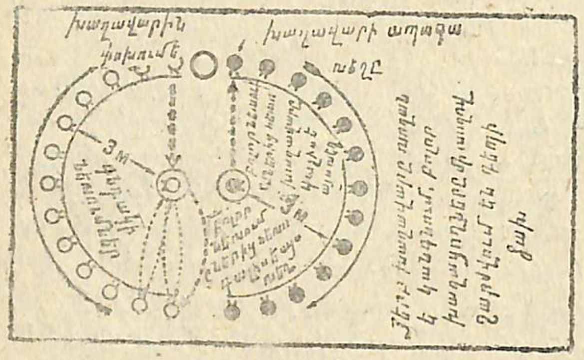
Կահույքը՝ յերկու վոլեյբոլի գնդակ. ազատ խաղերի համար փոքրիկ պիտույքներ (ցատկապարաններ, փոքրիկ գնդակներ և այլն). սուլիչ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Շարել դասարանն իրար դեմ կանգնած յերկու տողան։ Տողանները շարել ձվաձև (Նկ. 20)։ Յուրաքանչյուր տողանից դուրս է գալիս մեկական յերեխա և կանգնում իրենց տողան-

ների առաջ, յերեսը դարձրած դեպի նրանց։ Յուրաքանչյուր խաղ սկսողի տրվում է մի-մի վոլեյբոլի գնդակ. խաղ սկսողների շուրջը գծվում է մի-մի շրջան, վորի միջից գնդակ գցելու ժամանակ չի կարելի դուրս գալ։ Տողաններում կանգնածների վոտածայրերի առաջից նույնպես գծվում է մեկական գիծ։

2-րդ մաս (10—12 րոպե)։ Գնդակ գցելն ու բռնելը։ Խաղ սկսողները վոլեյբոլի գնդակները գցում են տողանում կանգնած իրենց ընկերներին՝ յուրաքանչյուրին հերթով. նրանք իրենց հերթին գնդակը յետ են գցում խաղ սկսողներին։ Յերբ գնդակն անցնում է բոլորի ձեռքով և գալիս է տողանի ծայրում կանգնածի մոտ, նա կանգնում է խաղ սկսողի տեղը, իսկ խաղ սկսողը կանգնում է տողանի մյուս ծայրում (նկ. 20)։



Նկ. 20.

Յուրաքանչյուր գետին ընկած գնդակի համար վարժվողների համապատասխան կողմին հաշվվում է մի տուգանքային միավոր։

Դասարանի այն կեսը, վորը վարժությունների վերջում կունենա քիչ քանակի տուգանքային միավորներ, ճանաչվում է վորպես վարժությունները լավ կատարող (անհրաժեշտ չե, վոր բոլորն էլ խաղ սկսեն)։

Գնդակը գցում են՝ մի խաղավարի դեպքում—«տակից», նախ քան գնդակն առաջ գցելը, յերկու ձեռքով գնդակը վոտների արանքից տարվում է յետ (նկ. 21), մյուս խաղավարի ժամանակ—«գլխի յետևից», գցելուց առաջ գնդակը յերկու ձեռքով տանել գլխի յետևը (նկ. 22)։ Յուրաքանչյուր խաղավարի ժամանակ գնդակ գցելու յեղանակը փոխվում է։

Յեթե շենքը հարմար է և գնդակներ կան, կարելի յե վարժվողներից միաժամանակ յերեք կամ չորս խմբակ կազմել, դասավորելով յուրաքանչյուրին չորս պատի յերկայնքով (դահլիճում) կամ խմբակներին կանգնեցնել մի գծի ուղղությամբ (միջանցքում)։

3-րդ մաս։ Խաղ՝ «Նապաստակները բանջարանոցում»։ Վոտածայրերի առաջ, գետնի վրա, գծվում է ընդհանուր շրջան։ Մեծ շրջանի

կենտրոնում գծվում է փոքր շրջան։ Փոքր շրջանի և մեծ շրջանի արանքով քայլում են 3—4 պահակ (խաղացողներից նշանակված կամ ընտրված)։ Շրջանից դուրս գտնվածները—նապաստակներ են։ Նապաստակները յերկու վոտքի վրա (ներբանները միասին) վոստնումներով ներս են ցատկում շրջանի մեջ կամ շրջանից դուրս են ցատկում։

Պահակներն իրավունք ունեն բանջարանոցի մեջ ընկնող և ժա-

Նկ. 21.

Նկ 22.

մանակին այնտեղից դուրս ընկնել չկարողացող նապաստակներին բռնել (դիպչել նապաստակներին)։

Բռնված նապաստակներին պահակները տանում են փոքր շրջան։ 8—12 նապաստակ բռնելուց հետո խաղը վերջանում է։ Ընտրվում կամ նշանակվում են նոր պահակներ։ Խաղն որգանիզմի վրա ուժեղ ազդեցություն է թողնում։ Առանց 1—$1\frac{1}{2}$ րոպեյից ավելի ընդմիջումի այս խաղը չպետք է խաղալ (միջին հաշվով խաղի տևողությունը պետք է լինի 8—10 րոպե)։ Ուսուցչի ընդհանուր հսկողությամբ՝ յերեխաների ազատ խաղեր։ Յերեխաներին տրվում են ցատկապարաններ, յերասաններ, փոքրիկ գնդակներ, վոլեյբոլի գնդակ (10 րոպե)։

Այդ խաղերի համար վորոշված ժամանակը վերջանալուց հետո տրվում է պայմանական ազդանշան (սուլիչ ծափեր), վորով յերեխաները շարվում են հատասյուն:

4-րդ մաս (5 րոպե): Հատասյունում ուսուցչի համրանքով քայլք վոտածայրերի վրա և սովորական քայլք: Քայլք, յերգեցողության դասին սովորած յերգի տակ:

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՏԱՍՆԶՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ. բակ:
Ջերմաստիճանի և յեղանակի պայմանները՝ — 4 — 5°C. քամի և տեղումներ չկան:
Կահույքը՝ 15 կարճ ցատկապարան կամ «յերասան».

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *10 (րոպե): Անցնել հանդերձարան: Հագնել, հրապարակ դուրս գալ, շարվել շրջան, իրար ձեռքից բռնած: Շրջան շարվելուց հետո յերեխաներն իջեցնում են ձեռները և ազատ կանգնում:*

2-րդ և 3-րդ մաս *(20 րոպե): Ուսուցչի պատմելու ընթացքում նմանողական շարժումներ (ուսուցիչը նույնպես գտնվում է շրջանում, յերեխաների մեջ, վորպեսզի կարողանա բոլորին տեսնել և բոլորն էլ նրան տեսնեն): Ուսուցիչն ասում է՝ պետք է խաղանք «վորսի գնալը»: Այս ձմեռ շատ գայլեր են յերևացել: Մենք վորոշել ենք նրանց վրա շուրջկալ կազմակերպել:*

Վերցնենք դահուկները: Նրանք բարձր են դրված: Վերձգվեցինք — վերցրինք: Վերցնենք փայտերը՝ մի անգամ էլ վերձգվեցինք—վերցրինք մի փայտը, մյուսը. վերցնենք պատի վրայից հրացանը (վերձըգման համապատասխան շարժումներ): Հագնենք կիսամուշտակները (ուսերի շարժումներ): Կանգնենք դահուկների վրա, փորձենք՝ դահուկների փոկերը լավ են, թե չէ. հրացանը մեջքին շրջվենք—գնանք (գնում են իրար յետևից սահող լայն քայլերով, նմանվելով դահուկային ընթացքին՝ շրջանով):

Ճանապարհից թեքվեցինք դեպի խոպան (փոխել քայլքի ուղղությունը):

Կանգնեցինք. դնելով ափերը «շերեփով» աչքերին, նայում ենք հեռուն, դեպի աջ, դեպի ձախ—արդյոք գայլեր չկա՞ն (բարձրանալ վոտածայրերի վրա, իրանի դարձումները դեպի կողմեր):

Հեռվում գտնվում է անտառը: Յեղևնիները քամուց ճոճվում են (ձեռները դեպի կողմ—վար—իրանի թեքումներ դեպի աջ, դեպի ձախ):

Մի տեղից հազիվ լսելի ձայն է գալիս (ձայնի նմանողություն):

Նկ. 23.

Նկ. 24.

Անտառի ծայրին վոռնում են գայլերը (կքանստել. ձեռների դաստակները գլխի մոտ դրած՝ պատկերացնել, թե ինչպես են շարժվում գայլերի ականջները—Նկ. 23):

Գայլերը յերևացին, նրանք իրար յետևից դուրս են գալիս անտառի յետևից (քայլք շրջանով, իրանը թեքելով առաջ և ծալելով ծնկները և ձեռներն ապա թափահարելով—Նկ. 24):

Վորսորդները կքանստեցին դահուկների վրա: Հրացանները վերցրին՝ պատրաստ լինելու (համապատասխան շարժումներ): Մի քանի վորսորդ, գայլերի թիկունքն անցնելով, կրակեցին (ուսուցիչը ծափ է տալիս): Գայլերը վախենալով հրացանների կրակոցից և մեծ աղմուկից, փախան մեր շղթայից հեռու (յերեխաները վազելով անցնում են հրապարակի մի կողմը, ապա մյուս կողմը): Մենք այստեղ, կրակելու համար պատրաստված, սպասում եյինք գայլերին (վորսորդները կքանստելով պատրաստվում են կրակելու): Ծառացին կրակոցները (ծափեր): Շատ գայլեր սպանվեցին:

Յերեխաները հավաքվում մի ընդհանուր շրջան են կազմում: Յերեխաներին բաժանվում են պարաններ—յերասաններ:

Անցկացվում է «Ձիուկներ» խաղը: Յերեխաները յերեք-յերեք իրար ձեռքից բռնած՝ պատկերացնում են յեռյակներ. յեռյակի միջինը «լծվում» է (պարանը ուսերի վրայով), կառապանը—չորրորդ խաղացողն է (Նկ. 25):

Յեռյակները նախ դուրս են գալիս քայլելով մեկը մյուսի յետևից, ապա ուսուցչի ազդանշանով ցրվում են տարբեր ուղղություններով. յեռյակներին ղեկավարում է կառապանը: Պայմանական նշանով (ուսուցչի բարձրացրած ձեռքը) յեռյակներն անցնում են վորոշված տեղը, ուր ձիուկները «լծից ազատվում են»—փոքր հանգիստ: Այնուհետև խաղը կրկնվում է: Յուրաքանչյուր անգամ վազքին հատկացվում է 1—2 րոպե:

Նկ. 25.

4-րդ մաս (15 րոպե): Հավաք, շարել հատասյուն, հրապարակից անցնել հանդերձարան, հանվել. անցնել (կամաց, վոտածայրերի վրա) դասարան:

ՏԱՍՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դահուկներ:

Մի քանի նախնական ցուցումներ:

Տարրական դպրոցի դասարաններում յուրաքանչյուր դահուկի դաս պետք է յերեխաների համար հանդիսանա վորպես ատիճան

դահուկների ծրագրային հիմնական նյութերը նրանց մասեցնելու և նորմատիվ ցուցանիշները յուրացնելու համար։

Սեզոնի վերջում տրվող վերջին դահուկային դասը պետք է հանդիսանա դահուկային պարապմունքների ձմեռային աշխատանքի արդյունքների հաշվառման դաս։

I և II դասարաններում, որտեղ չկան դահուկների նորմատիվ ցուցանիշներ, դասերը պետք է նպաստեն դահուկների հետ վարվելու, քայլելու տարրական ձևերի յուրացմանը։ Երեխաների դահուկային պատրաստության, նրանց ծրագրային պահանջների կատարման հետ զուգընթաց դահուկային դասերը պետք է՝ ա) նպաստեն երեխաների առողջացմանը, նրանց օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացմանը. բ) դաստիարակեն երեխաների մեջ մի շարք հոգե-ֆիզիկական արժեքավոր հատկություններ. դաստիարակեն կամք, համառություն, համարձակություն, ճարպկություն, ուժ և (որոշ սահմաններում) տոկունություն։

I և II դասարանի երեխաների հետ դահուկային վարժությունները պետք է անցկացնել C 10°-ից ոչ ցած ջերմաստիճանի ժամանակ։ Ուժեղ քամու, փոթորկի, հալոցի կամ մառախուղի ժամանակ դահուկային դասեր անցկացնել չի կարելի։

Իրենց վատ զգացող, համապատասխան կոշիկ (տարրական դպրոցների աշակերտության համար ամենալավ դահուկային կոշիկն է վալենկան) կամ հագուստ չունեցող երեխաներին (երեխաների հետ դահուկային դասերի ժամանակ հարմար է ոչ շատ ծանր, ձմեռվա սովորական վերնազգեստ) չպետք է դուրս բերել դահուկային դասերի։

Երեխաների համար դահուկների ամենահարմար չափը որոշվում է յուրաքանչյուր դպրոցականի հասակով՝ ուղղահայաց դրած դահուկի ծայրը վեր ձգած ձեռքի մատներից պետք է քիչ բարձր լինի։

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ, բակ։
Տեղանքի յեվ ջերմաստիճանի պայմանները—6—8° C. քամի չկա։

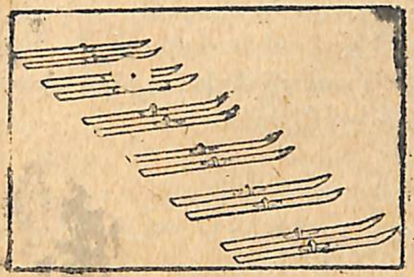
ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(10—12 րոպե)։ Հագնվելը, դահուկներ բաժանելը և պարապմունքի վայր դուրս գալը։ Դահուկները մի գծով շարելը (մի շարքով, զույգը զույգից մի քայլ տարածության վրա (Նկ. 26)։*

2-րդ մաս *(3—4 րոպե)։ Քայլքի ժամանակ մարմնամարզություն (քայլք շրջանով, առանց դահուկների, ուղիղ ուղղությամբ, ձեռների և ոտների լրացուցիչ շարժումներով, երեխաներին տաքացնող վարժություններ, որոնք մարզում են մարմնի մկանների այն խումբը, որը դահուկների վրա քայլքի ժամանակ ակտիվորեն աշխատանքի չի ընդգրկվում)։*

ա) Քայլք՝ գլխի վերև ու մեջքի ետևում փոխնիփոխ ծափ տալով։

բ) Քայլք՝ ձեռները դրած ազդրերի վրա. յուրաքանչյուր քայլքի ժամանակ արմունկներն ուժգին տալ ետ։



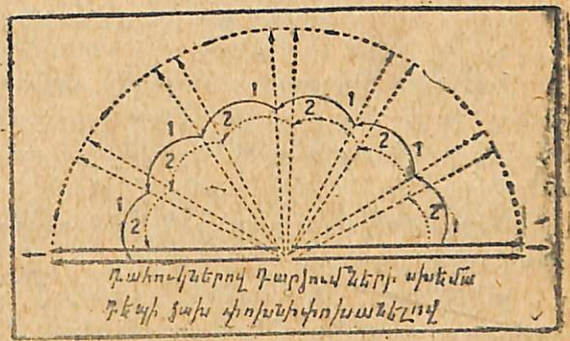
Նկ. 26.

Նկ. 27

գ) Վազք—քայլք կքանստելով, վեր կենալ ծափ տալով և այլն, ով ինչպես կարող է։

3-րդ մաս։ *Դահուկները հագնել—3—5 րոպե։ Ուսուցիչը ցույց է տալիս ձյան վրայով «վառ գնելու քայլքը»։ Ընդհանուր ազդանշանով սկսվում է առանց փայտերի, դահուկների վրա ազատ քայլքը (շարքից դուրս)—15 րոպե։*

Վառ գնելու քայլի տեխնիկան. Ծնկամասում կիսածալ ոտքը բարձրանում է այնպես, որ կրունկն ու ամբողջ ներբանը կպած լինեն դահուկին, իսկ դահուկի քիթը բարձրանա վեր (դահուկի ետևի մասը կպած է գետնին). այդ ձևով դահուկը բարձրացնելով՝



Նկ. 28.

իր ամբողջ հարթությամբ դնում են ձյան վրա։ Այդպես, քայլ առ քայլ շարժվում են ուղիղ ուղղությամբ («սահելու» մոմենտը բացակայում է)։ Իրանը մի քիչ առաջ է տրվում, ձեռներն ազատ են, օգնում են հավասարակշռություն պահպանելուն։

Սովորաբար վառ գնելու քայլքը երեխաները հեշտ են յուրաց-

նում. յերեխաները վոտ դնելու քայլքի մեջ վարժվելուց հետո ուսուցիչը կարող է ցույց տալ փոխեփոխ դարձումները դահուկների վրա։

Այս դարձումի տեխնիկան այն է, վոր դահուկավորը, բարձրացնելով դահուկները վերև ցույց տված յեղանակով, հերթականությամբ դնում է նրանց դեպի ձախ (կամ դեպի աջ), ձյունից չկտրելով դահուկի յետևի մասը, մինչև վոր չկատարվի անհրաժեշտ դարձումը դեպի պահանջված կողմը (Նկ. 28)։

2-րդ մաս *(10—12 րոպե)։ Հավաք. շարել հատասյուն, դահուկները հանել, ձյունը մաքրել և դարսել (մեկը մոտցնելով մյուսի վոտնածայրի փոկի մեջ։ Քայլք հատասյունով (դահուկներն ուսերի վրա), վերադառնալ հանդերձարան, դահուկների հանձնում։*

ՏԱՍՆՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դահուկներ

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ. բակ.

Յեղանակի և ջերմաստիճանի պայմանները՝ վոչ ցած —10° C-ից. քամի չկա, յեղանակը պարզ է։

Կահույքը՝ դահուկներ, բաց դասարանում յեղած յերեխաների քանակի. դահուկների փայտեր (յերեխաների քանակի կեսի չափ)։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(10 րոպե)։ Հագնվել, դահուկները բաժանել ու հատասյունով դուրս գալ պարապմունքի վայրը մրցության համար՝ ով և լավ և կազմակերպվածորեն սովորել դուրս գալ դահուկային պարապմունքների։ Դահուկները շարել մի գծով։*

2-րդ մաս *(4—5 րոպե)։ Քայլքի ժամանակ մարմնամարզություն (տես նախորդ դասը)։*

ա) Քայլք՝ իր առջևը պտտելով ձեռները, իրար հյուսած մատներով, պատկերացնելով պրոպելլեր։

բ) Քայլք՝ ծնկներն ավելի վեր բարձրացնելով ու ձեռների ափերով ծնկներին խփելով։

գ) Պատկերացնել շոգեքարշ—ձեռներն առաջ ձգելով և վոտները գետնին խփելով, մանր քայլ (փոխեփոխ՝ մեկ աջով, մեկ ձախով, մատները սեղմելով բռունցք կազմել)։

3-րդ մաս։ *Դահուկները հագնել—3 րոպե։ Դահուկների վրա ազատ քայլք (շարքից դուրս) (10 րոպե)։ Ուսուցիչը ցույց է տալիս, թե ինչպես*

պետք է «կարողանալ կանոնավոր ընկնել»։ Հավասարակշռությունը կորցնելու դեպքում հաճախակի փրկում է դահուկների վրա ցած կքանիստի դրությունը։ Յեթե այնուամենայնիվ հավասարակշռությունը պահել չի հաջողվում, պետք է կծկվել, այսինքն կքանստել ավելի ցած, ձեռները սեղմել իրանին և փափուկ ընկնել դեպի կողմ (Նկ. 29)։

Յերեխաներին բաժանում են դահուկային փայտեր, և ցույց է տրվում է ձիուկներ խաղը։ Խաղացողներից մի քանիսը ձիուկներ են (առանց յերասանի) ու ման են ածում մյուսներին—կարմիր բանակայիններին (դահուկների վրա)։ Վորպես լծասարք ծառայում են դահուկային փայտերը (յերկուական փայտ մի զույգ պարապողներին)։ Փայտերը պահել կողքերին ու բռնել ծայրերից։ Յերեխաները ժամանակ առ ժամանակ փոխում են դերերը, ման են ածում մեկը մյուսին (8—10 րոպե)։

Նկ. 29.

4-րդ մաս *(8—10 րոպե)։ Հավաք, շարվելով հատասյուն. դահուկները հանում են, ձյունը մաքրում, դասավորում, փայտերը հանձնում են ուսուցչին։ Քայլք հատասյունով (դահուկներն ուսերին), վերադարձ հանդերձարան, դահուկների հանձնում։*

ՏԱՍՆՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ։

Կահույքը՝ շվեդական պատ. 2—3 զանգակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում դասն սկսվում է մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտուրայի նոր վարժությունների ցուցադրումով։

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն։ Աշակերտական նստարանների արանքներում կանգնած, իրանն ուղիղ, վոտների ներբանները զուգահեռ՝ մեկը մյուսից ներբանի լայնությամբ, ձեռները ծալել արմունկներում ուղիղ անկյունով, արմունկները չեն բաժանվում իրարից. մատների ծայրերը ձգված են, ափերն ուղղված են ցած։

Կատարում։ Աջ և ձախ վոտքի փոխեփոխ ծալում, ծնկներով դիպ-

չել ափերին։ Վոտքի յուրաքանչյուր ծալումն ու բացումը 1 վայրկ. (մի համրանքով՝ «մեկ»)։

Յուրաքանչյուր վոտքով կատարել 4—6 անգամ։

4-րդ վարժություն

Ցելման դրությունն՝ կանգնած նստարանների արանքներում, իրանն ուղիղ, ձեռներն ազատ իջեցրած, վոտների ներբանները զուգահեռ՝ մեկը մյուսից ներբանի լայնությամբ։

Կատարում՝ թուլացնելով մեջքի մկաններն ու ազատ իջեցնելով ձեռներն առաջ՝ կքանստել—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ. իրանն ուղղել, կանգնել, անցնել յելման դրության—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ.։

Կատարել 6 անգամ։

1-ին մաս *(7 րոպե)։ Շարել մի տողան։ Հրամանով՝ «ըստ ուղղապահ (այսինչի) մի տողան—շարվի՛ր»—յերեխաները կանգնում են մի շարք ըստ ուղղապահի, ուսն ուսի մոտ, բայց վոչ խիտ, այնպես, վոր ամեն մեկն արմունկը թեթև ծալելով զգա հարևանին։ Շարքում կանգնում են ըստ հասակի՝ աջ կողմը կանգնում են բարձր հասակով աշակերտները, տողանի ձախ ծայրում—ամենացածր հասակ ունեցողները։ Համրանք տասնյակներով։ Համրում են տողանում։*

Հրաման՝ «տասնյակով—համրի՛ր»։

Կատարում՝ բոլորը բացի աջաթևյանը («առաջինը» կանգնածը, հասակով ամենայերկարը տողանի աջ ծայրում), դարձնում են գլուխները դեպի աջ։ Իսկ աջթևյանը, դարձնելով գլուխը ձախ կողմը գտնըված հարևանին, ասում է՝ «առաջին», վորից հետո գլուխն ընդունում է իր նախկին «ուղիղ» դրությունը։ Հետևյալն իր հերթին գլուխը դարձնում է ձախ կողմը գտնված հարևանին և ասում «յերկրորդ» (վորից հետո գլուխը դարձնում է դեպի աջ)։ Յերրորդն ըստ կարգի նույնպես ասում է «յերրորդ». նրանից հետո հետևյալը—«չորրորդ» և այլն, մինչև տասներորդը։ Այնուհետև համրանքն սկսվում է «առաջինից» և այլն, մինչև բոլորը համրում են։ Ձախ կողմը կանգնած ծայրինը, իր համարն ասելով, գլուխը դեպի ձախ չի դարձնում։

Հատկապես սկզբնական կատարման ժամանակ խորհուրդ է տրվում համրանքը կատարել «ազատ» դրությամբ։ Այս տարիքի համար ամբողջ տողանի համրանքի ժամանակ «զգաստ» կեցվածք պահել հոգնեցուցիչ է։ Համրանքից հետո յերեխաներին շարում են 3—4 տողան (ըստ ուղղապահների), մեկը մյուսի յետևը, 10-ական հոգի յուրաքանչյուրում՝ «Առաջին տասնյակ» ըստ ուղղապահ...ի, շարվի՛ր». «յերկրորդ տասնյակ... շարվի՛ր» և այլն։

Տողանների (տասնյակների) միջև յեղած տարածությունը 2 քայլ է։

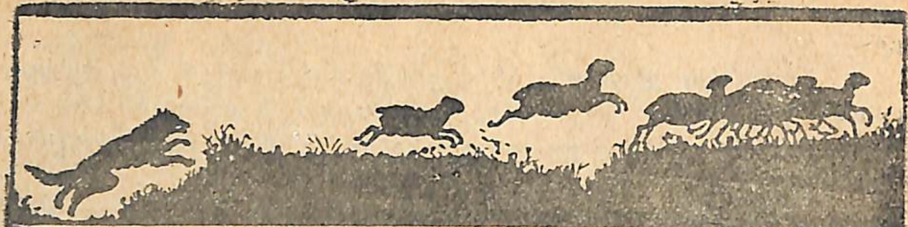
Տողանները դեպի աջ (ձախ) դարձումով կազմում են յեռասյուն, քառասյուն (նայած տողանների—տասնյակների քանակին (նկ. 30)։

2-րդ մաս։ *Մագլցելու տարրեր ունեցող խաղ՝ «հրդեհաշեջներ»—20 րոպե։*

Յերեխաները մնում են կանգնած յեռասյան կամ քառասյան մեջ՝ յերեսները դեպի շվեդական պատը։ Յուրաքանչյուր սյունակի առաջին կանգնածների վոտածայրերի առաջից գծվում է մեկական գիծ. գծից դուրս են վազում հերթական խաղացողները։ Շվեդական պատի վերի ձողերի վրա, յուրաքանչյուր սյունակի դիմաց, կախված է մեկական զանգակ։ Առաջի կանգնածներն ուսուցչի ազդանշանով վազում են առաջ, մագլցելով բարձրանում են պատը և իրենց զանգակներն են հնչեցնում, վորից հետո իջնում են ցած (պատից չեն ցատկում, այլ իջնում են քայլելով), ձախ կողմից վազում դեպի իրենց խմբի հերթական խաղացողները և աջ ձեռքի ափը դիպցնում այդ խաղացողների կիսածալ աջ ձեռքի ափին, վորից հետո կանգնում են իրենց սյունակների յետևը։ Հերթական խաղացողներն իսկույն ևեթ բարձրացնում են վեր իրենց աջ ձեռները։ Խումբը, վորի հերթական խաղացողն առաջինն է բարձրացրել ձեռքը, շահում է մի միավոր։ Շահումները վորոշելուց հետո, խաղացողները ձեռներն իջեցնում են ցած։ Ապա ուսուցչի ազդանշանով դուրս են վազում հետևյալ խաղացողները, և խաղը շարունակվում է մինչև այն ժամանակը, յերբ բոլոր յերեխաները վազած կլինեն։ Այն խումբը, վորն ավելի շատ միավորներ ունի, շահում է և «ամենալավ հրդեհաշեջ խումբն» է հաշվվում։ Յեռասյունից յերեխաները դուրս են բերվում նախ հատասյունով (տես յոթերորդ դասը), ապա շրջան կազմում։

Խաղ ցատկումներով «Նապաստակները բանջարանոցում» (1/2)—7—5 րոպե (տես տասներեքերորդ դասը)։

3-րդ մաս *(4—6 րոպե)։ Քայլք շրջանով, քայլքի համրանքով մեկ և մյուս կողմը, դարձումներ ազդանշանով՝ սուլիչով, ծափով, քայլք յերգելով։*



ՏԱՍՆՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք:
Կահույքը՝ 20—25 փոքրիկ գնդակ. մի կտոր կավիճ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Շարել գնդակներով վարժությունների համար յերկու իրար դեմ կանգնած տողաններ, տողանների միջև տարածությունը 3—4 քայլ (տես իններորդ դասը): Մի տողանին բաժանել գնդակներ (յուրաքանչյուրին մի գնդակ): Ուսուցիչը գցում է գնդակները, յերեխաները բռնում են:*

2-րդ մաս *(12 րոպե): Զույգ-զույգ վարժություններ փոքրիկ գնդակներով:*

Գնդակները մի տողանի մոտ են (մյուս տողանը գնդակներ չունի):

ա) Գցել գնդակը «տակից գցելու» շարժումով, աջ ձեռքով ցածից վեր, դիմացը կանգնած ընկերոջը: Նա բռնում է գնդակը յերկու ձեռքով, վորից հետո նույն կարգով գնդակը գցում է յետ՝ առաջինին:

բ) Նույնը, միայն գնդակը գցել ձախ ձեռքով:

գ) Նույնը, ինչ վոր առաջին վարժությունը, միայն գնդակ բռնողը պետք է կարողանա կքանստել, կանգնել և բռնել գնդակը:

դ) Նույնը, ինչ վոր յերկրորդ վարժությունը, միայն կքանստելով:

Յուրաքանչյուր վարժություն կրկնվում է 4 անգամ, գնդակն այն կողմ ու յետ գցելը հաշվելով մեկ անգամ:

Յեթե ռետինե գնդակներ չկան, կարելի յե պատրաստել լաթից կամ թղթից պատրաստած գնդակներով (թուղթը վոլորելով գնդակներ պատրաստել՝ թելով կապելով, բայց այդպիսի գնդակները շուտ են կեղտոտվում և 3—4 պարապմունքից հետո պետք է փոխել): Վարժություններից հետո գնդակները պետք է հավաքել իններորդ դասում

նկարագրված ձևերից մեկով: Յերեխաներին բացատրվում է հետագա խաղը, վորից հետո բոլորն էլ ցրվում են մինչև խաղն սկսվելը:

3-րդ մաս: *Խաղ՝ «Կքանստելով մրոտել»: Խաղում են՝ ինչպես սովորական «Մրոտել» խաղը, բայց կանոն են մտցնում, վոր չի կարելի մրոտել նրան, ով արդեն կքանստել է (6—8 րոպե):*

Այս խաղից հետո յերեխաները հավաքվում են դահլիճի (սենյակի) մի կողմում: Բացատրվում է յերկրորդ խաղը: Բացատրությունների հետ միաժամանակ նախապատրաստվում են խաղին (գծերն են քաշում և այլն):

Վազքով և ցատկումներով խաղ՝ «Գայլը փոսի մեջ» ($^1/_2$)—10—12 րոպե:

Խաղի համար հրապարակի կենտրոնում գծվում է «փոս», յերեխայի $1^1/_2$—2 քայլի լայնությամբ: Այնտեղ կանգնում է խաղացողներից մեկը «գայլ»: Բոլորը ղեկավարի ազդանշանով վազում են և, ցատկելով փոսի վրայով, անցնում դահլիճի մի կողմից մյուսը: Գայլը, առանց փոսից դուրս գալու, աշխատում է ձեռքը դիպցնել վազողներին: Նա, ով 4—5 անգամ վազելու ընթացքում կմրոտվի 3 անգամ, պարտվում է: Մրոտվածները, յուրաքանչյուր վազեվազքից հետո հաշվի յեն առնըվում, բայց մնում են բոլորի հետ հավասար խաղալու (խաղից դուրս չեն գալիս): Կարևոր է, վոր յերեխաները վազքի և ցատկումների մեջ միահավասար ծանրաբեռնում ստանան:

4-րդ մաս *(8 րոպե): Պարը՝ «Յերեխաների մոտ կարգը խիստ է» խաղի մեջ:*

Յերեխաները կամայական կարգով հանգիստ քայլում են զանազան ուղղությամբ ու յերգում.

Մեր տղերքը կարգապահ են:
Ամենքն իրենց տեղը գիտեն:
Դե, փչեցեք փողը վառահ,
Տա տա տա տա՜, տա տա տա տա՜:
Կուրծքը առաջ, դեմքով պայծառ,
Բարձր բռնած գլուխները,
Անց են կենում զվարթ, կայտառ...
Ի՛նչ քաջ են իմ տղաները:

Առաջի կուպլետը վերջացնելուց հետո ուսուցիչը տալիս է հրաման՝ «Իմ յետևից հատասյուն (յերկսյուն)—շարվի՛ր»:

Յերգը վերջանում է, յերեխաներն աշխատում են վորքան կարելի յե արագ կանգնել իրենց տեղերը: Բոլորը շարվելուց հետո յերգում են յերգի վերջին կուպլետը (տեղում կամ քայլվածքի ժամանակ):

Վերջին կուպլետը վերջանալուց հետո յերեխաները նորից ցրվում են զանազան ուղղությամբ՝ յերգելով յերգն սկզբից, մինչև ուսուցչի

նոր հրամանը հաստայուն կամ յերկայուն շարվելու համար: Շարվող սյունակների ուղղությունը յուրաքանչյուր անգամ փոխվում ե: Շարվածքի արագությունն ստուգվում ե համրանքով կամ ժամացույցով: Ուշ սյունակ կանգնողները պարտվում են: Հավաք, շարել հաստայուն և հեռանալ դահլիճից:

ՏԱՍՆԻՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ:
Կահույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ. 15—20 կենդ (գորոդոկ խաղի). 6 մարմնամարզական փայտ. շվեդական նստարան. կարմիր և կանաչ դրոշակներ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում դասն սկսվում ե մինչ պարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտուրայի նոր, առաջին վարժության ցուցադրումով:

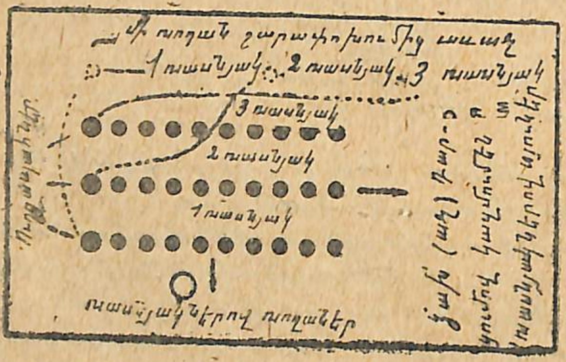
1-ին վարժություն

Ելման դրություն՝ կանգնել աշակերտական նստարանի յետևը, ներբանները զուգահեռ՝ մեկը մյուսից ներբանի լայնությամբ, ձեռներն ազատ իջեցրած, իրանի մկանները վոչ լարված (սովորական կեցվածք):

Կատարում՝ ձեռները ծալել, արմունկները կողմ (դաստակները սեղմելով՝ բռունցք կազմել, բռունցքները վեր) և ուսերը յետ տանելով, իրանի վերի մասը յետ թեքել. գլուխը յետ չգցել, ծնոտը «դեպի քեզ» (վերձգման շարժում)—3 վայրկ., մկանները թուլացնելով, վերադառնալ սկզբնական դրության—3 վայրկ.:

Դասարանում վարժությանը հատկացվում ե 2—3 րոպե:

1-ին մաս *(6—8 րոպե): Անցնել դասարան, կրկնել անցած դասի շարվածքները: Տասնյակներով շարվելուց հետո ավելացնել բացազատում ձգած ձեռների տարածությամբ: Հրաման՝ «Դեպի ձախ (դեպի աջ) ձգած ձեռների տարածությամբ բաց-վիր»: Բոլորը, բացի տողանների ծայրերին կանգնածներից, վորոնցից բացազատվում են, անցնում են դեպի ձախ (դեպի աջ)—ձգած ձեռների տարածությամբ. ձեռները ձգում են կողմ՝ միայն առաջին տողանում կանգնածները: Մյուսներն անցնում են, հավասարվելով առաջի կանգնածների ծոծրակներին: Բոլորը բացազատվելուց հետո տրվում ե հրաման՝ «ձեռները ցած» (ազդրերին չխփել). «ազատ» (նկ. 30):*



Նկ. 30.

2-րդ մաս *(8 րոպե): Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:*

1-ին վարժություն

Ելման դրություն՝ կանգնել, ներբանները զուգահեռ, մի ներբանի լայնությամբ, ձեռները վար:

Կատարում՝ ձեռները դնել գլխին (ձեռների մատները գագաթին, արմունկներն ուսերի հարթությամբ)—1 վայրկ., ձեռները վար—1 վայրկ.:

Վարժությունը կրկնել 6—8 անգամ (նկ. 31):

2-րդ վարժություն

Ելման դրություն՝ նույնն ե, ձեռները ազդրերին:

Կատարում՝ կիսակքանիստեր ամբողջ ներբանի վրա—1 վայրկ., կանգնել—1 վայրկ.:

Վարժությունը կրկնել 6—8 անգամ (նկ 32):

3-րդ վարժություն:

Ելման դրություն՝ կանգնել, վոտները տարածած ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, ձեռներն ազատ իջեցրած:

Կատարում՝ իրանի թեքում դեպի աջ—2 վայրկ., ուղղվել—2 վայրկ., նույնը դեպի ձախ կողմը: Ձեռները պահել ազատ («ծառերի ճոճումը քամուց», նախ փոքր ճոճումներ, ապա շարժումների թափն ավելի մեծ):

Վարժությունը կրկնել յուրաքանչյուր կողմով 3 անգամ (նկ. 33):

4-րդ վարժություն

Ելման դրություն՝ կանգնել, վոտները տարածած ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, իրանը թեքել առաջ ու ափերը դիպցնել ծնկներին:

Կատարում՝ ուղղել իրանը, գլխի վերևը ձեռներով ծափ տալ—2 վայրկ., կռանալ առաջ, ձեռները դիպցնելով ծնկներին—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ.:

Վարժությունը կրկնել 6—8 անգամ։

Յերեխաներին բաժանել յերկու խմբի և շարել հաջորդ խաղի համար։

Յերեխաներին դուրս բերել հատասյունով։ Հրամաններ՝ «դեպի ձախ (դեպի աջ) խտա-ցիր»․ «ցատկումով դեպի ձախ (դեպի աջ) մեկ-յերկու», «դեպի առաջ խտացիր — մեկ»․ «դեպի առաջ խտացիր— յերկու»․ «ցատկումով դեպի ձախ (դեպի աջ) մեկ-յերկու»․ «հատասյունով, քայլով—մարշ, մեկ, յերկու, յերեք, չորս...»։ Այնուհետև, «զույ-

Նկ. 31.

Նկ. 32.

Նկ. 33.

գերով դեպի ինձ—մարշ»

Յերեխաներին շարել հաջորդ խաղի համար։ Յերկսյունը բաժանվում է յերկու մասի՝ յուրաքանչյուր մասին առաջարկել կանգնել մեկը մյուսի դիմաց, դահլիճի (հրապարակի սահմանների) հակադիր պատերի յերկայնքով։

3-րդ մաս։ Խաղ՝ վոլեյբոլի գնդակը նետելով, նետողների աչքի մակարդակից ցած դրած անշարժ թիրախներին՝ «ճիշտ նշան բռնիր»— 17 րոպե։

Ցույց տվե՛ք յերեխաներին, վոր նրանք վարժությունների ժամանակ շունչը չպահեն, այլ շնչեն ազատ և քթով

Յերկու գծի միջանցը (մեկը մյուսից 20 քայլ տարածության վրա գծած) մի ուղղությամբ դրվում է 15—20 վոչ մեծ կոճղ։ Յուրաքանչյուր գծի մյուս կողմը տեղավորվում է բոլոր խաղացողների կեսը։ Խմբերից մեկին տրվում է վոլեյբոլի գնդակ։ Խաղացողներն աշխատում են գնդակով գցել կոճղերը՝ դուրս չգալով գծած գծերի մյուս կողմը։ Ամեն մի գցելուց հետո գնդակն անցնում է կամ այս կամ այն խմբի ձեռքը։ Յուրաքանչյուր ցած գցած կոճղը հաշվում է 1 միավոր։ Խաղի ընթացքում մեծ թվով կոճղեր ցած գցող խումբը շահում է։ Ցած գցած կոճղը նորից չի դրվում. յերբ բոլոր կոճղերը ցած կգցվեն— խաղը վերջանում է։

Վազքով խաղ՝ «գնացք», ($^1/_2$) - 8—10 րոպե։

Յերեխաները կազմում են հատասյուն (իրար ծոծրակի) և ձեռները դնում իրար ուսի։ Խաղացողներից չորսը (յերկուսը՝ ամենայերկար հասակ ունեցող և յերկուսը՝ ամենակարճ հասակ ունեցող) պատկերացնում են շոգեքարշ։ Նրանք կանգնում են «կազմի» առաջ, իրար ծոծրակի (յերկու կարճերը կանգնում են առջև՝ շոգեքարշի առաջին անիվները փոքր են)։ Այս չորս խաղացողն իրենց կողքերից բռնում են վեց մարմնամարզական փայտ (փայտի յերկարությունը 1 մետր), վորով յերեխաները միացվում են (փայտերը պատկերացնում են շարժվող «մխոցներ»)։

Ուսուցիչը սուլում է, շոգեքարշը սուլում է (գնացք խաղացող բոլոր յերեխաները կարող են գոչել) և գնացքն սկսում է շարժվել՝ նախ դանդաղ (գծանց «սլաքների» վրայով, վոտները խփում են գետնին և ուղղությունը հաճախակի փոխում), այնուհետև շարժման տեմպն արագանում է և քայլքը վեր է ածվում վազքի։ Կարելի յե պայմանավորվել, վոր յեթե ուսուցիչը ձեռքը վեր բարձրացնի, շոգեքարշը սուլում է, ապա գնացքը դանդաղեցնում է ընթացքը և կանգ առնում կայարանի մոտ։ Կանգ առնելու ժամանակ շոգեքարշը «գոլորշի յե բաց թողնում» (բոլոր յերեխաները կարող են կատարել խոր արտաշնչումներ, համապատասխան ձայների նմանողությամբ)։ Ուսուցիչը «գնացքի» շարժումը կարգավորելով՝ պետք է հետևի, վոր յերեխաները չհոգնեն։ Այսպես, որինակ, յուրաքանչյուր անգամ վազքին հարկավոր է և հատկացնել 20 վայրկյան, վորից հետո տալ կարճատև կանգառումներ «կայարանների» մոտ (20—15 վայրկյան)։ Դասի ժամանակ անցկացվում է «գնացքի» 4—5 տեղաշարժում վազքով (վազքի համար ցույց տված ժամանակի սահմաններում)։

Խաղի մեջ կարելի յե մտցնել վարիանտներ։

Որինակ, մտցվում է «սլաքավար»՝ կարմիր և կանաչ դրոշակներով։ Կարմիր դրոշակ բարձրացնելիս գնացքը կանգնում է, կանաչ դրոշակ բարձրացնելիս—շարունակում է շարժումը։

Դրվում է «կամուրջ» (շվեդական նստարանի տախտակը), վորի վրայով պետք է անցնել և այլն։

Ինչպես սլաքավարի ազդանշանները, նույնպես և անցումների թիվը «կամրջի» վրայով կարելի յեղած դեպքերում ուսուցիչը ցույց է տալիս։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Դասը յեզրափակող քայլքը նախ անց է կացվում միջին տեմպով, ապա դանդաղ, վոտածայրերի վրա, լայն քայլերով։ Քայլքն սկսել ձախ վոտքից։

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՉՈՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՔՍԱՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։
Կահույքը՝ յերաժշտական գործիք, յերկար ցատկապարան, կավիճ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (6—5 րոպե)։ Բացատրություններ, շարվածքներ և պատրաստություններ՝ «գորտեր ու կռունկներ» խաղի համար։

Շարքում կանգնած յերեխաները բաժանվում են 3 մասի՝ 2/3—«գորտեր» և 1/3—«կռունկներ»։ Սենյակի կենտրոնում գծվում է մեծ շրջան—«ճահիճ»։ Շրջանը պետք է ունենա այնպիսի մեծություն, վոր նրա մեջ կարողանան ազատ տեղավորվել բոլոր գորտերը։ Կռունկները մի կողմ են քաշվում։

2-րդ մաս (15 րոպե)։ «Գորտեր ու կռունկներ» խաղը*)։

Խաղն անցկացվում է նվագի տակ (դաշնամուր, ջութակ)։ Յեթե նվագում են բարձր ձայներով մարշ, շարժվում են գորտերը։ Յեթե նվագում է ցածր ձայներով մարշ, շարժվում են կռունկները։ Գորտերը ցատկում են շրջանից դուրս (ափի մոտով) ցանկացած ուղղությամբ, կատարելով հետևյալ շարժումները՝ կքանստից—ցատկումով հենում ձեռների վրա—մեկ. ձգած վոտներն արտացցել՝ յետ տարածած—յերկու. վոտները հավաքել, անցնել կքանստի—յերեք. պառկել—չորս։ Յերբ

*) Խաղն առնված է Բուրցևայի «Ռիթմիկ խաղեր» ժողովածուից։

մարշն սկսում են նվագել բասի նոտաների վրա, գորտերը ցատկում են ճահճի մեջ և անշարժ նստում այնտեղ: Կռունկները դուրս են գալիս՝ աջ ձեռքը բարձրացրած է վեր, դաստակը ծալած է (կտուց), գլուխը սղմված է ձեռքին, ծնկները վեր են բարձրանում: Կանգնելով կռունկները մի ծալած ոտքը (ոտնաթաթերով, կրնկով) դնում են հենման ոտքի ծնկան վրա: Գորտերը չեն շարժվում: Այն գորտերին, որոնք շարժվել են, կռունկները դիպչում են իրենց կտուցը, որից հետո այդ գորտերը շրջանից դուրս են գալիս:

Ռեգիստրը փոխելու դեպքում կռունկները հեռանում են, գորտերը նորից ցատկում են, ըստ որում շրջանից դուրս յեկածները միանում են մնացածներին: Կռունկները պայմանավորված տեղն անցնելուց հետո (գծից դուրս, կանգնում են պատի մոտ և այլն), խաղը ժամանակավոր դադարեցվում է, և խաղացողները փոխում են իրենց դերերը. Նրանք, որոնք գորտեր են յեղել, խաղում են կռունկների դերը, մյուսները գնում են գորտերի տեղը խաղալու:

Փոքրիկ ռեսինե գնդակները ժամանակ առ ժամանակ պետք է լվանալ տաք ջրով ու սապոնով:

Խաղն սկսվում է նորից: Նրանք, որոնք գորտ են խաղացել և չեն բռնվել, շահում են:

3-րդ մաս *(15—20 րոպե)*: *Բարձրության ցատկումներ զույգ քաշելով անշարժ կախված յերկար ցատկապարանի վրայով (ցատկապարանի կախ ընկած տեղի բարձրությունը 40—50 սմ): Հրումներ ցանկացած ոտքով. նույնը, գլխի վերևը ծափ տալով, գլխի վերևը յերկու անգամ ծափ տալով ($^1/_2$):*

Յուրաքանչյուրին կատարել տալ բոլոր յերեք ցատկումները յերկուական անգամ: Այն ժամանակ, յերբ մեկը վազում է, հետևյալն անցնում է պայմանական տեղն ու կանգնում վազելու համար: Կարելի յե ժամանակը տնտեսելու համար բաց թողնել միանգամից յերկուական հոգի:

Ցատկապարանն ամրացված է այնպես, որ նրա մի ծայրն անշարժ է ամրացված (կապված է որևէ մի առարկայի), իսկ մյուս

ծայրը գտնվում է ուսուցչի ձեռքում: Դիպչելու դեպքում ցատկապարանի ազատ ծայրը ձեռքից բաց է թողնվում: Այն ցուցումները, որ ցատկումների համար պետք է տրվեն յերեխաներին, բերված են նախորդ դասերում:

4-րդ մաս *(5 րոպե)*: *Ռիթմիկ քայլել բառերով:* Յերեխաները քայլում են շրջանով և ուսուցչի համրանքից հետո՝ «յերեք, չորս», խմբովին արտասանում են՝ «Մենք ուրախ տղերք ենք, մեր անունն է հոկտեմբերիկ, մենք չենք սիրում ավելորդ խոսքեր, յեղիր պատրաստ— միշտ պատրաստ ենք»: Վերջին բառերով բոլորը դառնում են յետ և գնում մյուս կողմը: Վարժությունը կրկնվում է մի քանի անգամ: Բառերը վերջացնելուց հետո ուսուցիչը քայլը ռիթմիկ է դարձնում համրանքով, ծափով:

Պետք է հրապարակը ավլել և մաքրել, ցատկումների համար տեղ պատրաստել, հավասարակշռության համար գերաններ դնել, հրապարակում դասերն անցկացնելու համար նախորոք կահույք պատրաստել:

ՔՍԱՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Խաղի վայրը՝ դասարան—հրապարակ, դասարան—դահլիճ:
Կահույք չի պահանջվում:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում դասն սկսվում է մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտուրայի նոր՝ «յերկրորդ» վարժության ցուցադրումով:

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն՝ նստել աշակերտական նստարանի ծայրին (կողքը դեպի նստարանը, վոտները նստարանների արանքում), ձեռներով հենված իր և հարևան աշակերտական նստարաններին, վոտները հատակից բարձրացնել, ծնկները միասին։

Կատարում՝ կանգնել վոտնածայրերի վրա նստարանների արանքում, ուղղված, ձեռներն ազատ իջեցրած—2 վայրկ., նստել նստոցի վրա՝ վոտները հատակից բարձրացնելով, ձեռները հենած աշակերտական նստարանին—2 վայրկ.։

Կատարել 6 անգամ։

Դասարանում վարժությունը տևում է 3—5 րոպե։

Դասարանում վարժությունները կատարելուց հետո յերեխաներն անցնում են ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքի վայրը (դահլիճ, հրապարակ), վորտեղ և դասը շարունակվում է։

1-ին մաս (5 րոպե)։ Քայլք դեպի պարապմունքի վայրը։ Գնալ ուղիղ, չկռանալ, քայլել աջ կողմով։ Պարապմունքի վայրը գալուց հետո յերեխաներին շարել հաջորդ դասի համար։

2-րդ և 3-րդ մաս՝ «Մկան թակարդ» խաղ—15—18 րոպե։

Յերեխաները բաժանվում են յերկու հավասար խմբի։ Խմբերից մեկը կազմում է շրջան—մկան թակարդ, մյուսը կանգնում է շրջանից դուրս՝ պատկերացնելով մկներ։ Շրջանում կանգնած յերեխաները իրար ձեռքից բռնած, քայլում են և արտասանում հետևյալը.

Ձանձրալի յեն այդ մկները.
Բազմացել են, շատացել,
Կրծոտել են վողջ իրերը,
Մի պատուհաս են դարձել։
Զգույշ կացեք, խաբեբաներ,
Մենք ձեր վային կնստենք,
Գործ կդնենք շատ թակարդներ,
Բոլորիդ էլ կբռնենք։

Բառերը վերջացնելուց հետո շրջանը կանգնում է, և յերեխաները, ձեռներն իրար միացրած՝ բարձրացնում են վեր։ «Մկներն» սկսում են վազելով անցնել՝ իրար միացրած ձեռների տակից։ Ղեկավարի «հոպ» ազդանշանով ձեռներն իջեցվում են, և մկան թակարդը փակվում է։ Շրջանից դուրս վազել չկարողացողները հաշվվում են բռնված և դուրս են գալիս խաղից։ Խաղը վերջանում է, յերբ բռնված են լինում բոլոր մկները կամ նրանց մեծ մասը։ Հետո դերերը փոխվում են՝ նրանք, վորոնք մկներ են յեղել, անցնում են շրջան, իսկ մկան թակարդ ներկայացնողները այժմ ռեչիտատիվ մկներ են ներկայացնում։

Չի կարելի անցնել կանգնածների ձեռների տակից, շրջանը կտրել։ Յուրաքանչյուր անգամ բռնելուց հետո մտցվում է ռեչիտատիվ (վոտնավորի առաջին տնով, քայլք շրջանով՝ դեպի աջ, յերկրորդը տնով՝ դեպի ձախ)։ Կրճատման համար, խաղը կրկնելու դեպքում, կարելի յե սահմանափակվել վոտնավորի յերկրորդ տնով։

Այս խաղից հետո յերեխաներին առաջարկվում է խաղալ՝ ով ինչ ցանկանում է։ Ազատ խաղերին հատկացվում է հինգ րոպե։

Ուսուցիչը հետևում է, թե ինչ խաղեր են ավելի հետաքրքրում յերեխաներին, նկատի առնելով այդ նրա համար, վորպեսզի դասերի համար խաղերի մեջ մտցնի յերեխաների սիրած խաղերի այս կամ այն ելեմենտը, նույնպես և նպատակ ունենալով ոգտվելու վորևե հետաքրքիր թեմայից՝ նոր խաղ կազմելու համար և այլն։

Միաժամանակ ուսուցիչը հետևում է, վոր չլինեն կոպիտ խաղեր, վորոնց մեջ յերեխաները մեկը մյուսին ծաղրում է և այլն։

4-րդ մաս (10 րոպե)։ Շարել յերկու տողան իրարից 5—6 քայլ հեռավորությամբ։ Խաղ՝ «աշակերտի առավոտը»։

Ուսուցիչը յերեխաներին հիշեցնում է առավոտյան ռեժիմի կարգը՝ ա) անկողնից արագ վերկենալ, բ) ատամները մաքրել, գ) լվացվել, դ) առավոտյան նախաճաշը, ե) դպրոցում պարապմունքից առաջ մարմնամարզություն անել։

Այնուհետև ուսուցիչը ջոկ-ջոկ խառը տալիս է այս պրոցեդուրաների անունները (բացի առաջինից, վորն ուսուցիչն ասում է բոլորից առաջ)։ Յուրաքանչյուր անվանը յերեխաները պատասխանում են համապատասխան շարժումներով միայն այն դեպքում, յեթե ասված պրոցեդուրան, ըստ իրեն կարգի համապատասխան է նախորդ ասածին (որինակ՝ լվացվելը գալիս է վերկենալուց և ատամները մաքրելուց հետո և այլն)։

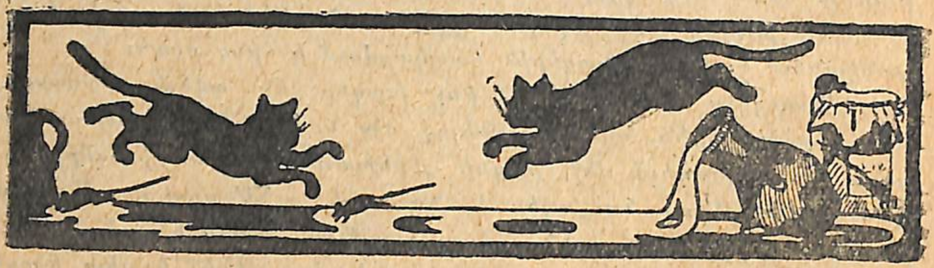
Յեթե խաղացողը համապատասխան շարժումով պատասխանել է վոչ ըստ կարգի ասված պրոցեդուրային կամ բոլորովին չի պատասխանել, թեկուզ այս կամ այն պրոցեդուրայի կարգային տեղը ուսուցիչը ճիշտ է ասել,—այդ համարվում է սխալ։ Խաղը շահում է այն խումբը, վորի խաղացողները խաղի ամբողջ ընթացքում ավելի քիչ սխալ են արել։

Պրոցեդուրաների անուններին խաղացողները հետևյալ կերպ են պատասխանում։ «Արագ վեր կենալով»—պատկերացնում է շորերն ու կոշիկները հագնելը։ Ձեռների համապատասխան շարժում բերանի մոտ՝ «ատամները մաքրելը»։ Ձեռներն իրար քսելը—վորպես ձեռները սապոնելը—«լվացվելը»։ «Առավոտյան նախաճաշը»—պատկերացնել, թե ինչպես են ուտում։

«Մինչպարապմունքային մարմնամարզությունը»—ձեռները դնել

գլխին, ապա վորքան կարելի է լայն, վեր բարձրացնել և նորից դնել և իջեցնել ցած:

Կազմակերպված հեռանալ պարապմունքի վայրից:



ՔՍԱՆԵՐԿՈՒՅԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ:
Կահույքը՝ գերան կամ շվեդական նստարան

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Ուսուցիչն զգուշացնում է յերեխաներին, վոր ինքը պետք է նայի, թե յերեխաները մի տարվա ընթացքում վորքան ճիշտ են սովորել քայլել: Այնուհետև ուսուցչի համրանքով, ծափով անց է կացվում հատասյունով քայլք: 30 վայրկյան անցնելուց հետո ուսուցիչը յերեխաներին կանգնեցնում է ու հայտարարում, թե ով է վատ (վոչ ուղիղ) քայլում. վատ քայլողները պետք ուղղվեն: Կրկին անգամ է անցկացվում ճիշտ կեցվածքի ստուգում (քայլք՝ 30 վայրկ. տևողությամբ, քայլք՝ առաջին համրանքով վոտները գետին զոփելով):*

2-րդ մաս *(10 րոպե):*

Խաղ՝ «Սարյակները վանդակի մեջ»:

Խաղացողներն իրար ձեռքից բռնած՝ քայլում են շրջանով: Շրջանի մեջ են առաջին հերթին խաղալու համար ընտրված 6—10 սարյակ: Սարյակներն աշխատում են վանդակից դուրս փախչել, իսկ շրջան կազմողները միացրած ձեռներով արգելում են (կարելի յե ձեռների տակից անցնել): Վերջը մնացող յերկու կամ յերեք սարյակները տարվում են: Ընտրում են նոր սարյակներ ու նորից խաղում: Հիմա յերեխաները գնում են մյուս կողմը: Բոլոր յերեխաները սարյակի դե-

րում լինելուց հետո խաղը վերջանում է: Հաջորդ վարժությունների համար յերեխաները շարվում են մի տողան:

3-րդ մաս: *Հավասարակշռության վարժություններ—15 րոպե:*

Վարժություններ գերանի վրա (բարձրությունը 30—50 սմ յերկար. 4—6 մ) կամ շվեդական նստարանի ձողի վրա, հարթ կողմով դրած հատակին:

ա) Անցնել գերանի վրայով, ձեռքում ունենալ փայտ (յերկ. 1 մ) (Նկ. 34):

բ) Անցնել գերանի վրայով՝ ձախ կողքը դարձած դեպի շարժ-

Նկ. 34.

Նկ. 35.

ման ուղղությունը, ձեռներում ունենալ վոլեյբոլի գնդակ (Նկ. 35):

գ) Նույնը՝ ինչ վոր 2-րդ վարժությունը, միայն աջ կողքը դարձրած: Յուրաքանչյուր վարժություն կրկնել 2-ական անգամ: Գործիքից իջնել ցատկումով, ցատկելով վոտնածայրերի վրա:

Վազքով և ցատկումներով խաղ՝ «Գայլը փոսի մեջ»—10 րոպե:

Խաղից հետո յերեխաները շարվում են մի տողան («կնայեմ, ասում է ուսուցիչը, թե ով է ամենից ուշ շարք կանգնում»):

4-րդ մաս *(5 րոպե): Քայլք հատասյունով՝ արագ—10—15 վայրկ., դանդաղացող—20—40 վայրկ., դանդաղ քայլքի անցնող—1 րոպե., հրապարակից հեռանալ:*

ՔՍԱՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ։
Կահույքը՝ փոքրիկ քարեր. 15—20 կոնդ. վոլեյբոլի ցանցակ. յերկար պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտ-րոպեյի և մարմնամարզության յերկու նոր վարժությունների ցուցադրումով (յերրորդ և չորրորդ)։

3-րդ վարժություն

Ելման դրություն՝ նստել աշակերտական սեղանին՝ ուղղված, ձեռների ափերը հենել կողքերին (գոտկատեղից վեր, ձեռների բութ մատները յետ), թաթերի ներբանները բացել ուսերից լայն (սրունքներն ազդրերի նկատմամբ կազմում են ուղիղ անկյուն)։

Կատարում՝ իրանը թեքել դեպի աջ—2 վայրկ. և դեպի ձախ—2 վայրկ., փոխեփոխ։ Թեքվել մեկ և մյուս կողմը առանց կանգ առնելու յելման դրությունում։

Յուրաքանչյուր կողմ կատարել 6—8 անգամ։

4-րդ վարժություն

Ելման դրություն—նստել աշակերտական սեղանին՝ ուղղված, նստարանի լայնքով (հեծած, նստարանի տակ ոտներն իրար ամրացնել), արմնկամասում կխածալ ձեռները դնել սեղանի յերեսին (վրա), իրանը դարձնելով դեպի աշակերտական սեղանը։

Կատարում՝ իրանը դարձնել դեպի աջ—1 վայրկ. և դեպի ձախ—1 վայրկ., յերկու ձեռքն էլ տեղափոխել աջ սեղանից ձախ սեղանը, ձեռների դաստակներով շոշափելով այդ սեղանների յերեսը։ Իրանի դարձումները, բացի առաջինից, անել $^{1}/_{2}$ շրջան, առանց կանգ առնելու յելման դրությունում։

Յուրաքանչյուր կողմ կատարել 6-ական շարժում։

Վարժությունների տևողությունը՝ մինչև 5 րոպե։ Հրապարակ անցնելու համար պահանջվում է 2—3 րոպե։

1-ին մաս *(8 րոպե)։ Հաջորդ խաղի համար պատրաստվել և շարվել, դասարանը բաժանել 4—5 հավասար խմբի և կանգնեցնել նրանց շարքով մի գծի վրա. շարքերի արանքի տարածությունը՝ յերկուսից-յերեք քայլ։*

Յուրաքանչյուր խմբի առաջ (10 մ հեռավորության վրա, դրվում է մի քանի կոճղ։ Գնդակների փոխարեն խաղացողները հավաքում են 10—12 փոքրիկ քար։

2-րդ մաս *(20—25 րոպե)։ Ներումներով խաղ՝ «Ճիշտ նշան բռնիր» (խաղի նկարագրությունը տես տասնիններորդ դասում)։*

Խաղը կարելի յե կրկնել յերկու անգամ։ Խաղից հետո գցած գընդակները հավաքել և դասավորել մի տեղ կամ լցնել տոպրակի մեջ մինչև մյուս անգամվա խաղը։

3-րդ մաս *(8—10 րոպե)։ Վազքով խաղ՝ «Կարուսել» ($^{1}/_{2}$ րոպե)։*

Գետնի վրա դրվում է (շրջանաձև) յերկու ծայրից կապած հաստ պարան։ Յերեխաները մոտենում են նրան, գետնից բարձրացնում և բռնում աջ կամ ձախ ձեռքով, ինչպես ցույց կտա ուսուցիչը։ Այնուհետև սկսում են քայլել շրջանով, ասելով.

Կամաց, կամաց, կամաց, կամաց,
Կամաց շարժվեց կարուսելը,
Հետո պտույտ արագ հանկարծ,
Յեվ սկսեց պինդ վազելը։

Յերեխաներն սկզբում գնում են քայլով, «վազք» բառից հետո անցնում են վազքի։

Ուսուցիչը վազքը ծափով դարձնում է ռիթմիկ։

15—20 վայրկ. հետո տրվում է հրաման՝ «դարձում»։ Յերեխաները բռնած ձեռքը փոխում են և վազում հակառակ կողմի վրա։ 15—20 վայրկ. հետո ուսուցիչն ասում է.

Կամաց, կամաց, մի շտապեք,
Կարուսելը կանգնեցրեք։
Կպտտվենք նաև վաղը,
Դե, վերջացավ մեր խաղը։

Կարուսելի շարժումն աստիճանաբար դանդաղում է, և վերջին խոսքերի հետ կանգ առնում։ Բոլորն էլ ճոպանը դնում են գետնին և

Նկ. 36

ցրված զանազան կողմերի վրա։ Ուսուցչի բացականչությամբ՝ «դեպի կարուսել»,— յերեխաները վազում են դեպի կարուսել և նորից բարձրացնում, բայց արդեն մյուս ձեռքով (նկ. 36)։

Խաղը դասի ժամանակ կրկնվում է 2—3 անգամ։

Յուրաքանչյուր խաղի մեջ (ազատ քայլք) սահմանվում է ընդմիջում՝ 1—1,5 րոպե։

4-րդ մաս (6—8 րոպե)։ Քայլք։ Խաղ՝ «Արագ դեպի տեղներդ»։

Ուսուցիչը, պարանը հավաքելուց հետո, կանգնում է շրջան և բարձր, բայց դանդաղ համարում մինչև յերեք։ Այդ ժամանակ յերեխաները պետք է վազեն այն ուղղության հակառակ կողմը, դեպի որն ուսուցիչը կանգնած է յերեսը դարձրած, և պետք է շտապեն թաքնվել այնպես, որ յերբ ուսուցիչը «յերեք» համրանքից հետո դառնա մյուս կողմը, ոչ ոքի չտեսնի։ Առաջին նկատվողը պարտվում է և գալիս է խաղն սկսելու։ Պետք է պայմանավորվել այն սահմանների մասին, որից դենըվազել չի կարելի։

ՔՍԱՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույքը՝ 35—40 հ. կարճ ցատկապարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Հաջորդ վարժությունների համար շարել մեծ շրջան։ Շրջանում կանգնածներին դարձնել իրար ծոծրակի։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1. Ցելման դրությունն՝ կանգնել, ոտներն ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ («հավասար»), ձեռները մեջքին։

Կատարում՝ իրանը թեքել դեպի աջ—2 վայրկ., և դեպի ձախ—2 վայրկ., փոխեփոխ։

Յուրաքանչյուր կողմ կատարել 6-ական անգամ։

2. Ցելման դրությունն՝ «զգաստ» կեցվածք, ներբանները զուգահեռ, ներբանների լայնությամբ։

Կատարում՝ ձեռները ձգած տարածել կողմ, մատները սեղմած բռունցք կազմել, մատներն ուղղված վեր, մկանները լարած—2 վայրկ., ձեռներն իջեցնել, ափերը բանալ, ձեռների մկանները թուլացնել—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ։

Վարժությունը կատարել 8 անգամ։

3. Ցելման դրություն, նույնն է։

Կատարում՝ ծալել աջ ոտքը և ծունկը ձեռներով գրկելով, սեղմել նրան կրծքին—1 վայրկ., ոտքն իջեցնել, ձեռները ցած—1 վայրկ. Նույնը մյուս ոտքով։

Յուրաքանչյուր ոտքով, վարժությունը կատարել 4-ական անգամ (նկ. 37)։

Նկ. 37

4. Ցելման դրությունն՝ կանգնել, ոտներն ուսերի լայնությամբ, ոտնաթաթերը շրջած քիչ դեպի ներս, զույգ-զույգ, յերեսներն իրար դարձրած, միմյանցից մի քայլ տարածության վրա. բռնել իրար ձեռքից։

Կատարում՝ «Փայտ սղոցելու» «նմանողություն (ձեռներն իրանի միաժամանակ դարձումներով ծալել և բանալ)։ Յերեխաները վարժությունը կատարում են անհատական տեմպով՝ 20—30 վայրկ. տևողությամբ (նկ. 38)։

3-րդ մաս (20 րոպե)։ Ցատկումներ կարճ ցատկապարանի վրայով։

Կարճ ցատկապարան—այնպիսի յերկարությամբ պարան, որ ոտքը դնելով նրա մեջտեղը՝ կարելի լինի ձգած ցատկապարանը բռնել ծայրերից, արմնկամասերում ուղիղ անկյունով ծալած ձեռներով։

Վարժվողներից յուրաքանչյուրին տրվում է մեկական ցատկապարան և նրանք ցատկապարանը հարմարեցնում են իրենց հասակին։

Վարժությունների համար շարվածքը—նույն մեծ շրջանում, յերեսը դեպի կենտրոն (1-ին վարժություն), մեկը մյուսի ծոծրակին (1-ին և 3-րդ վարժություն)։

ա) Գլխից դեպի ոտները պտտող ցատկարարանի վրայով ոտանցներ տեղում աջ և ձախ ոտքով։

բ) Նույնը՝ շրջանով քայլելով առաջ։

գ) Գլխից դեպի ոտները պտտող ցատկապարանի վրայով ցատկումներ տեղում, հերթով փոխելով աջ, ձախ ոտքը (20 վայրկ. վարժություններ, ապա կարճատև հանգիստ. 30 վայրկ. վարժություններ, նորից հանգիստ. կրկնել ևս մի անգամ)։

Նույնը՝ վազքով առաջ շարժելով։ Լավ է, որ յերեխաները սովորեն 6 անընդհատ վոստնում անել տեղում և ցատկապարանով առաջ

Նկ. 38.

շարժվեն վազքով մինչև 10 մ։

4-րդ մաս *(5 րոպե)։ Քայլք հատասյունով. քայլք յերգելով։*

ՔՍԱՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույքը՝ հրապարակի լայնքով յերկու կանգնակներից ձիգ կապած յերկար պարան. 2 յերկար ցատկապարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Քայլք՝ սկսած ձախ վոտքից հատասյունում, հավասարվելով ծածրակին։*

2-րդ մաս *(15 - 20 րոպե)։ Վոլեյբոլ գնդակի գցումն գլխի հետևից և գնդակի բռնելը։*

Հրապարակի միջով ձիգ կապվում է 2,5 մ բարձրությամբ պարան։ Պարանի մեկ և մյուս կողմից հատակին 2 մ հեռավորության վրա, գնդակ հանձնելու համար գծեր են քաշում։ Հրապարակի յերկու կողմը, այս գծերի յետևը, յերեխաները տեղավորվում են ազատ կարգով, բաժանված յերկու հավասար թվով խմբերի։ Յուրաքանչյուր խմբում յերեխաները համրում են ըստ կարգի։ Մի կողմի խաղացողների առաջին համարը վերցնում է վոլեյբոլի գնդակը, կանգնում գնդակ տալու գծի վրա և գցում գլխի յետևից պարանի վրայով հրապարակի հակադիր կողմը։ Պարանի մյուս կողմը կանգնածները բռնում են գնդակը, աշխատելով, վոր գնդակը գետին չընկնի։ Այնուհետև գնդակը տալիս են մյուս կողմից նույն կարգով։ Այդպես գնդակը պարանի վրայով բոլոր խաղացողները հերթականությամբ գցում են իրար։ Այս վարժությունը կարելի յե անցկացնել վորպես խաղ. այն կողմը, վորը հրապարակի իր մասում ավելի շատ գնդակ ընկնելու կամ գնդակ տալու սխալ դեպքեր է ունեցել (պարանի վրայով գնդակը չի անցել, դուրս է թռել հակառակ կողմի հրապարակից, գցվել է վոչ գլխի յետևից և այլն), պարտվում է (յուրաքանչյուր սխալի համար տրվում է մեկական միավոր)։ Խաղից հետո յերեխաները շարվում են մի տողան՝ ցատկումների տեղի մոտ։

3-րդ մաս։ *Ցատկումներ զույգ քաշելով, գետնից 50 սմ բարձրությամբ պարանի վրայով—15 - 20 րոպե։*

Ցատկում հրումով՝ աջ, ձախ, ցանկացած վոտքով։

Ցատկումի յուրաքանչյուր տեսակը բոլորն էլ կատարում են 2-ական անգամ։

Վերջին ցատկումով (հրում ցանկացած վոտքով) անցկացնել նորմատիվ ցուցանիշների ստուգում։ Ցատկումներն անցկացնել միաժամանակ յերկու պարանի վրայով, վորով ժամանակը կտնտեսվի։

II ԴԱՍԱՐԱՆ
ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՌՈՐԴ

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք։
Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ. ցատկումների համար կանգնակներ և պարան-ռուլիչ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)*։

Շարել հատասյուն (տես հինգերորդ դասն առաջին դասարանների համար)։ Հատասյունից շարել տողաններ՝ սյունակի դարձումը դեպի ձախ (դեպի աջ)։ Դարձումներ վոտնածայրի և կրնկի վրա (դեպի աջ—աջ կրնկի և ձախ վոտնածայրի վրա, դեպի ձախ—ձախ կրնկի և աջ վոտնածայրի վրա)։ Հրամաններ «աջ—դարձ (ձախ դարձ), մեկ, յերկու». «մեկ»-ով կատարվում է դարձում, մի վոտքը մնում է վոտնածայրի վրա, «յերկու»-սով—վոտնածայրի վրա կանգնած վոտքը միացվում է հենման վոտքին։ Յերեխաներին բացատրել, թե ինչ է թևը—թև կոչվում է շարքի աջ կամ ձախ ծայրը (որինակ՝ տողանի)։ Տողանի աջ կողմի ծայրը կոչվում է տողանի աջ թև, ձախինը՝ ձախ թև։ Ցույց տալ՝ վորտեղ է տողանի աջ և ձախ թևը։ Շարել շրջան՝ իրար ձեռքից բռնած։

Մի շրջանից կազմել յերկու շրջան (բաժանելով յերկու կեսի)։

2-րդ մաս։ *Խաղ՝ «Գնդակը հարևանին» (տես առաջին դասը I դասարանների համար)։ Շրջանի դրսի կողմը ուսուցչի փոխարեն կանգնում է յերեխաներից վորևե մեկը։ Նա՝ ում մոտ գնդակը կմրավի, դուրս է գալիս խաղն սկսելու, իսկ խաղ տանողը կանգնում է առաջինի տեղը։ Խաղն անց է կացվում միաժամանակ յերկու շրջանում։ Յեթե վայրը փոքր է, կարելի յե կազմել կրկնակի շրջան, յուրաքանչյուր շրջանում խաղում են ինքնուրույն։*

3-րդ մաս *(20—25 րոպե)։ Բարձրության ցատկումներ՝ զու. քաշելով, ցատկումների համար կանգնակներից 45—50 սմ բարձրությամբ կախած պարանի վրայով։ Հրումներ ձախ, աջ, ցանկացած վոտքով։ Այն ժամանակ, յերբ մեկը վազում է, հետևյալը կանգնում է ցատկելու համար պայմանավորված տեղը։ Ժամանակը տնտեսելու համար կարելի յե միանգամից թողնել 2-ական հոգի։ Յուրաքանչյուրին թողնել ցատկելու 6—8 անգամ։*

4-րդ մաս *(3 րոպե)*։

Քայլք հատասյունով՝ դահլիճի պատերի կամ հրապարակի սահմանների յերկայնքով, ղեկավարի սուլիչով հանկարծակի կանգառումներով։

Ծանոթություն։ *Յուրաքանչյուր անգամ ֆիզիկական վարժությունների դասերին յերեխաներն իրենց հետ բերում են տապոչկաներ, անկախ այն բանից, թե դասը կկայանա հրապարակում (վորտեղ տապոչկաներ կարող են և չպահանջվել), թե դահլիճում։ Կարող է պատահել, վոր աննպաստ յեղանակի պատճառով հրապարակում նշանակված դասը տեղափոխվի շենք. յերեխաները պետք է պատրաստ լինեն դրա համար և ներկա գտնվեն ֆիզիկական վարժությունների դասերին համապատասխան կոշիկներով։*

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ.—դասարան—դահլիճ։
Գույքը՝ մի քանի կտոր կավիճ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության վարժության ցուցադրումով և անցկացումով։ I և II դասարանների համար տրվում են միատեսակ վարժություններ (տես յերկրորդ դասը I դասարանի համար)։

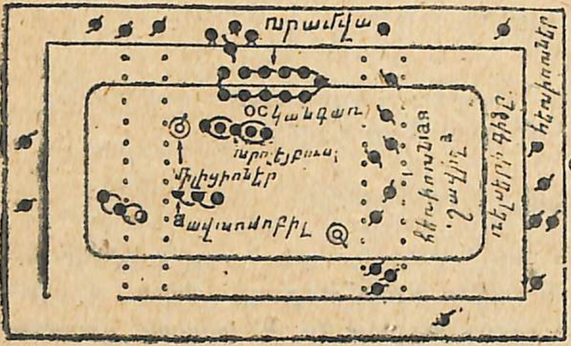
Ֆիզկուլտրոպեն և մինչպարապմունքային մարմնամարզությունը, վորպես յերեխաներին արդեն ծանոթ բան, նորից սերտելու կարիք չկա, միայն պետք է կրկնել համապատասխան հաջորդականությամբ։

Վարժությունները դասարանում անցկացնելու համար կպահանջվի 5 րոպե. այդ վարժություններն են, որ կկազմեն ներկա դասի «երկրորդ մասի» բովանդակությունը, որն անցկացվում է «առաջինից» առաջ։

1-ին մաս *(7—5 րոպե)։ Հատասյունով դասարանից անցնել հրապարակ (դահլիճ)։ Շարել երեխաներին հաջորդ «Արջն ու քոթոթները» խաղի համար։*

3-րդ մաս։ *Խաղ՝ «Արջն ու քոթոթները» (10—12 րոպե)։ Հրապարակի մի կողմը գծում են բավականին ազատ տեղ։ Արջերի որջն է այդ։ Այնտեղ ապրում են երկու մեծ արջ (այդ դերի համար երեխաներն ընտրում են իրենց ընկերներից ամենաերկար հասակ ունեցող երկու հոգու)։ Մնացածներն արջի քոթոթներն են, որոնք չեն ցանկանում գնալ որջ։ Մեծ արջերն իրար ձեռքից բռնած, ուսուցչի ազդանշանով, դուրս են վազում որջից և բռնում արջի քոթոթներին, աշխատելով որևէ մեկին շրջապատել (այդպիսով շրջապատված քոթոթը դուրս փախչել չի կարող։ Բռնվածներին տանում են որջը։ Բռնվածների յուրաքանչյուր զույգը, ինչպես և մեծ արջերը, բռնում են իրար ձեռքից և օգնում մնացած արջի քոթոթներին բռնելու, ըստ որում սահմանվում է կանոն՝ որջը նոր արջի քոթոթ բերող զույգերը դրանից հետո իսկույն նեթ դուրս չեն վազում նրի բռնելու, այլ սպասում են, մինչև բոլոր վազող զույգերը հավաքվեն որջում։ Միայն բոլոր զույգերը հավաքվելուց և բռնվածներից նոր զույգեր կազմվելուց հետո, ուսուցչի ազդանշանով, բոլորն էլ միաժամանակ դուրս են վազում նորից բռնելու։*

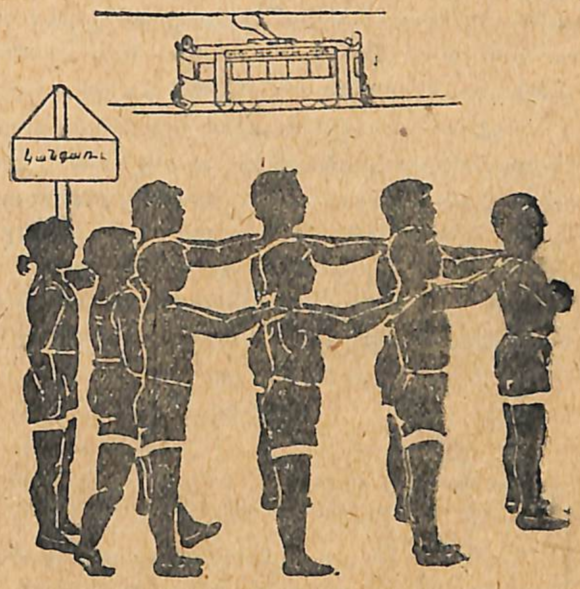
Խաղի մեջ այդ ընդմիջումները երեխաների համար կարճատև հանգստի նշանակություն ունեն։ Խաղը տևում է 6—8 րոպե (հաշվի չառնելով խաղը բացատրելու և պատրաստելու ժամանակը) և վերջանում անկախ այն բանից, թե բոլոր արջի քոթոթները կբռնվե՞ն, թե չէ։ Մնացած չբռնվածները հաշվվում են արջի ամենաճարպիկ քոթոթները։ Խաղը վերջանալուց հետո ուսուցիչը երեխաներին



Նկ. 39.

հավաքում է շրջան և առաջարկում «փողոցի երթևեկություն» խաղը (15 րոպե)։

Հրապարակի սահմանների կամ դահլիճի պատերի երկայնքով գծում են մայթեր. խաղի վայրի կենտրոնով և երկայնքով գծում են տրամվայի ռելսերի գծերը (շրջան). երկու տեղ փողոցի լայնքով անցումների համար գծեր են քաշում։ Նշանակվում է տրամվայների, ավտոբուսների և տրոլեյբուսների կանգառների տեղը։ «Փողոցի շինարարություն» աշխատանքի մեջ ընդգրկվում են բոլոր երեխաները (եթե խաղն անց է կացվում շենքում, և գծերը քաշում են հատակին, երեխաներին պետք է բաժանել մի քանի կտոր կավիճ. նկ. 39)։ Կառուցվում են տրամվայներ, ավտոբուսներ և տրոլեյբուսներ (նկ. 40)։ Նրանց համար նշանակվում են կոնդուկտորներ։ Կանգնեցնում են պահակետի վրա 2—3 միլիցիոներ։ Մեկ միլիցիոներ հերթապահում է տրամվայի և ավտոբուսի կանգառի մոտ և հետևում, որ ուղևորները ժամանակին նստեն, և տրամվայի կանգառի ժամանակ չխանգարվի երթևեկությունը։ Երկրորդ միլիցիոները կանգնած է պահակետի վրա և կանոնավորում է վարորդների երթևեկությունը փողոցով՝ ուղղակի վրայով։ Երրորդ միլիցիոները հետևում է, որ վարորդները քայլեն մայթերով։ Մնացած երեխաները վարորդներ են։



Նկ. 40.

Տրամվայը գնում է շըր ջանային գծով և կանգնում մեկ կամ երկու տեղ (համաձայն պայմանի)։ Ուղևորները ներս են մտնում և նստում, այսինքն կանգնում են՝ երեսները տրամվայի շարժման կողմը դարձրած և ձեռները դնում են տրամվայ ներկայացնող զույգ խաղացողների ուսերի վրա (տրամվայի միջի ուղևորների թիվը պետք համապատասխանի տրամվայի պատեր կազմող զույգերի թվին)։ Եթե բոլոր տեղերն զբաղված են, կոնդուկտորն ասում է՝ «տեղ չկա», զանգ է տալիս և ճամ-

քում տրամվայը։ Նույնպիսի կարգ գոյություն ունի ավտոբուս և տրոլեյբուս նստող ուղևորների համար, վորոնք յերթևեկում են պայմանավորված մարշրուտներով։

Յերթևեկությունն ավելի աշխուժացնելու համար (յեթե հրապարակը թույլատրում է) կարելի յե ավելացնել յերկու-յերեք կառապան (ձիերը լծվում են յերասաններն ուսերի վրայով, ուղևորները ձեռները դնում են կառապանների ուսերի վրա)։

4-րդ մաս (5—6 րոպե)։ Խաղը վերջանալուց հետո հրաման է տրվում՝ «ուղղապահներ (այսինչներ), յերկսյուն կազմի՛ր»։

Քայլք յերկսյունով, ուսուցչի համրանքով՝ «մեկ, յերկու, ձախ» և այլն։ Ուսուցչի «յերեք, չորս» հրամանով յերեխաները քայլի ռիթմի տակ գոչում են՝ «Մենք յերեխաներս—հոկտեմբերիկներս սիրում ենք վազել և խաղալ—հապա փորձիր մեզ հասնել»։ Այդ է կոչվում «հոկտեմբերիկ» խաղը (վարիանտ)։ Վերջին խոսքն արտասանելուց հետո վերջին զույգը վազում է առաջ (յուրաքանչյուրն իր սյունակի կողմից) և աշխատում է ձեռները միացնել իրար, քայլող սյունակի առաջը։ Յերբ դուրս վազող խաղացողներն առջևում են լինում, առաջին զույգը, իրար ձեռքից բռնած, աշխատում է բռնել խաղացողներից մեկին ու մեկին՝ շրջապատելով նրան ձեռներով, մինչև նրա միանալն իր ընկերոջ հետ։ Յեթե բռնողներին չի հաջողվում բռնել դուրս վազողներից մեկին, այդ դեպքում բռնողները միանգամ էլ են վարում խաղը. դուրս վազող խաղացողները կանգնում են բռնողների յետևը, այսինքն առաջին զույգի յետևը։ Բայց դուրս վազող խաղացողներից մեկի բռնվելու դեպքում իրար չմիացած խաղացողների զույգը կանգնում է յերկսյունի առջևը (խաղը վարելու համար)։ Նախորդ բռնողները կանգնում են այս զույգի յետևը։ Խաղը շարունակվում է նույն կարգով և հետագայում (սյունակի յետևից դուրս է վազում հետևյալ զույգը)։

Հետևեցե՛ք, որ յերեխաները քայլքի ժամանակ մարմինը կանոնավոր պահեն։

ՅԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Խաղի վայրը՝ հրապարակ, շենք։
Կահույքը՝ 20—25 փոքրիկ գնդակ, գերան կամ նստարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5—7 րոպե)։ Պարապողներից շարել յերկու իրար դեմ կանգնած տողան։ Հրամաններ՝ «ըստ ուղղապահների (այսինչների) յերկսյուն—կազմի՛ր». «ցատկումով դեպի աջ—դա՛րձ, դեպի ձախ—դա՛րձ». «առաջին տողա՛ն, յերեք քայլ առաջ, քայլով—մա՛րշ, մեկ, յերկու, յերեք, չորս» (չորս համրանքով միացվում է վոտքը). «յերկրորդ տողա՛ն, յերեք քայլ յետ, քայլով մա՛րշ, մեկ, յերկու, յերեք չորս». «առաջին տողա՛ն, ցատկումով դեպի ձախ—դա՛րձ». Եվ մեկ անգամ՝ «առաջին տողա՛ն, ցատկումով դեպի ձախ,—դա՛րձ». «դասաբան—ազա՛տ»։ Յեթե վայրը թույլ է տալիս, նպատակահարմար է յերեխաներին տողաններում բացազատել կենտրոնից՝ մեկը մյուսից մի քայլ տարածության վրա։

Բաժանել գնդակները տողաններից մեկին (առաջին կամ յերկրորդ), յուրաքանչյուր պարապողին տալ մեկական գնդակ։

Ուսուցիչը գնդակները բաժանում է առավել արագ ձևով՝ հերթով գցում է յուրաքանչյուրին, յերեխաները բռնում են գնդակը։ Ով չբռնի, նա տարվում է։

2-րդ մաս (10 րոպե)։

ա) Գցել գնդակն աջ ձեռքով «ցածից գցման» շարժումով, ցածից վեր, դիմացը կանգնած ընկերոջը։ Գնդակ բռնողը պետք է կարողանա կքանստել, կանգնել և գնդակը բռնել յերկու ձեռքով։ Սրանից հետո գնդակը նույն կարգով նետվում է առաջինին։

բ) Նույնը, միայն գնդակը գցել ձախ ձեռքով։

գ) Նույնը, ինչ վոր առաջին վարժությունը, միայն բռնողը պետք է կարողանա վեր ցատկել, վոտները տարածել—միացնել և գնդակը բռնել։

դ) Նույնը, ինչ վոր յերրորդ վարժությունը, միայն գնդակը գցել ձախ ձեռքով։

Յուրաքանչյուր վարժություն կատարել 4-ական անգամ։

Հրամաններ՝ «պատրաստվել», «մեկ» (գցում են), «յերկու» (բռնում են)։

Վարժություններից հետո յերեխաները գնդակները հավաքում

են առաջին դասարանների համար իններորդ դասում նկարագրված յեղանակներից վորևե մեկով։

Նույն շարվածքում կանգնած յերեխաներին վոստնել են տալիս (թեթև վերցատկումներ) տեղում, յերկու վոտի վրա։

Յելման դրությունՙ կեցվածք վոստնումների համար (ներբանները զուգահեռ—«ուղիղ», մեկը մյուսից մի ներբանի լայնությամբ), ձեռներն ազդրերին։

Կատարում՝ յերկու վոստնում յելման դրության մեջ, յերկու վոստնում՝ վոտները տարածած ուսերի լայնությամբ, նորից յերկու վոստնում՝ յելման դրության մեջ և այլն։

15—20 վայրկյանում կատարել 34 վոստնում։ Շնչառությունը չպահել։

Ուսուցիչը բացատրում է ու ցույց տալիս, թե ինչպես պետք է կատարել վոստնումները. հետո հրաման է տալիս «Ցատկումների համար յելման դրությունՙ ներբաններն—ուղիղ, մեկ ներբանի լայնությամբ, ձեռներն ազդրերին—դիր». «վոստնումներն—սկսիր; մեկ—և, յերկու—և, յերեք—և, չորս—և»... և այլն։ («Մեկ—և» և այլն համրանքով կատարվում է յերկուական վոստնում)։

Վերջին «և» համրանքի փոխարեն արտասանվում է «կանգ առ», որինակ՝ «չորս—կանգ առ»։ Վոստնումներից հետո յերեխաներին տրվում է կարճատև, 15—30 վայրկ. տևողությամբ հանգիստ (հրաման՝ «ազատ»)։ Հետո կատարվում է հավաք, կազմելով հատասյուն. «Ըստ ուղղապահ...ի հատասյուն կազմիր»։ Դեպի աջ (կամ դեպի ձախ) դարձումով հատասյունից կազմվում է տողան. այս շարվածքում եր անց է կացվում դասի հետևյալ մասը։

3-րդ մաս (20—25 րոպե)։ Մագլցումով անցնել 1 մ բարձրության գերանի վրայով (վարժությունների անցկացման կարգը նկարագրված I դասարանի յերկրորդ դասում)։ Թողնել, վոր յուրաքանչյուրը մագլցելով անցնի 4-ական անգամ։

Մագլցումով անցնելու ձևը՝ կանգնել յերեսը դեպի գերանը (կամ նստարանը), ուսերի լայնությամբ բռնել գերանից. վեր ցատկել, ձեռների վրա հենվելով և վոտքի մեկը գերանի վրայով անցկացնելով. այդ վոտքի ազդրով հենվելով գերանին, ձեռների փոխաբռնումով, վայր վոստնել մյուս կողմը (անցկացնելով մյուս վոտքը գերանի վրայով), յերեսը դեպի գործիքը դարձնելով։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Շարել յերկսյուն. քայլք. հեռանալ դահլիճից։

ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք։
Կահույքը՝ գերան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային մարմնամարզության և ֆիզկուլտուրպեյի նոր վարժության ցուցադրումով և անցկացումով (տես II դասարանի յերկրորդ դասի ցուցումները և I դասարանի չորրորդ դասի նյութը)—3—5 րոպե։

1-ին մաս (5 րոպե)։ Անցնել պարապմունքի վայր։ Շարել մի տողան։ «Զգաստ» հրամանով այսպես կոչված «հիմնական կեցվածք» ընդունելու կարողության վարժություններ։

Նկ 41.

Ուսուցիչը բացատրում է յերեխաներին («ազատ» դրությունում կանգնած) հիմնական կեցվածքը՝ կանգնել կրունկները միասին, վոտնաթաթերը բաց, վոտները, իրանն ու գլուխը պահել ուղիղ, կուրծքն առաջ, ձեռներն իրանի յերկայնքով ազատ իջեցնել. ձեռների մատները կիսածալ են և շոշափում են ազդրերը (նկ. 41 և 42)։ Մի քանի անգամ տրվում են «զգաստ», «ազատ» հրամաններ և ստուգվում նրանց կատարման ճշտությունը։ «Զգաստ» հրամանը պահանջում է պարապողներից մարմնի դրության վորոշ լարվածությամբ մնալ համարյա անշարժ դրության մեջ, վորը 9—10 տարեկան հասակ ունեցող յերեխաների համար հանդիսանում է տոկունության և դիմացկունության դժվար վարժություն։ Այդ պատճառով «զգաստ» հրամանը չպետք է ի չարը գործ դնել։ Յերեխաները զգաստ դրությամբ պետք է մնան շատ կարճ ժամանակ. զգաստ հրամանով հարկավոր է ոգտվել միայն իսկական անհրաժեշտության դեպքերում. որինակ, վորպես ուշադրության ազդանշան շարքի տարրերի մեջ վարժություններ կատարելու անմիջապես սկզբում (շարքում համաքայլ քայլքի սկզբում, դարձումների կատարման սկզբում և այլն), հիմնական կեցվածք ընդունելու համար, վորպես յելման դրություն ընդհանուր նախապատրաստական վարժություննե-

Նկ. 42.

րի կատարման ժամանակ և այլն: Չպետք է մոռանալ, որ «զգաստ» հրամանից հետո պետք է տալ ընդունած դրությունը փոխելու հրաման:

Պետք է հետևել, որ երեխաները ճիշտ կատարեն այս հրամանը և ժամանակին ուղղել սխալները: Պետք է հաշվի առնել, որ «զգաստ» կեցվածքը երեխաների մարմնի ճիշտ կեցվածք մշակելու համար լավ վարժություն է հանդիսանում:

Դասի հաջորդ վարժությունններն անցկացնելու համար երեխաները մնում են հատասյուն շարվածքում:

2-րդ մաս (15—20 րոպե): Քայլք 50 սմ բարձրությամբ գերանի վրայով (իջնել ցատկումով):

Վարժությունններն անցկացնելու կարգը նկարագրված է I դասարանի յերկրորդ դասում: Յուրաքանչյուր պարապողին թողնել անցնելու 3—4 անգամ:

Սրանից հետո գերանը դրվում է իր տեղը և ուսուցիչը յերեխաներին պատմում է հետևյալ խաղը:

3-րդ մաս: Խաղ՝ «Ազատիր ընկերոջդ» (տես I դասարանի ութերորդ դասը): Խաղում են յերկու մրտում (3—4 րոպե):

«Մրտում» խաղից հետո յերեխաները կազմում են ընդհանուր շրջան, իրար ձեռքից բռնած, հետո ընդհանուր շրջանը բաժանվում է և յերկու շրջանի:

Անց է կացվում «Մուկն ու կատուն» խաղը յերկու շրջանում (տես I դասարանի տասներորդ դասը—8—10 րոպե):

4-րդ մաս (3—4 րոպե): Հավաք, կազմելով հատասյուն: Քայլք հատասյունով, համրանքով կամ յերգելով:

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք:
Կահույքը՝ 2 ծղան (полено) կամ բուժգնդակ, կանգնակներ՝ ցատկումների համար, պարան:

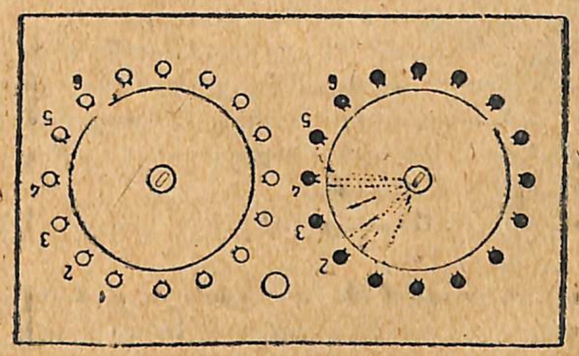
ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե): Կրկնել վոտնածայրերի և կրունկների վրա դեպի աջ, դեպի ձախ դառնալը (տես առաջին դաս): Շարել յերկսյուն՝ բստ (այսինչ «ուղղապահների յերկսյուն—շարվիր»:

Կազմել յերկու շրջան՝ սյունակներում կանգնած յերեխաները դնում են ձեռներն առջևում կանգնածների ուսերին. սյունակները մեկ

մեկ ցրվում են հակադիր կողմերը, և յուրաքանչյուրը մտնում է իր շրջանը. յերեխաներն իջեցնում են ձեռները և յերեսները դարձնում դեպի շրջանների կենտրոնը:

2-րդ մաս (10—15 րոպե): «Յերկու շրջան» խաղի մեջ գործածվող իրերը բարձրացնել և տեղափոխել (նկ. 43): Յերեխաները կանգնած են յերկու առանձին շրջանում: Յուրաքանչյուր շրջանի կենտրոնում դրված է մեկական ծղան (քաշը 1 2 կգ): Տեղը՝ ուր դրված է ծղանը, նշված է կավճով: Խաղն սկսվում է ազդանշանով՝ միաժամանակ յերկու շրջանում: Ինչպես մեկ, նույնպես և մյուս շրջանում նշանակված առաջին խաղացողը վազում է դեպի դրված ծղանը, բարձրացնում այն և բերում ու տալիս իր աջ կողմը կանգնած հարևանին: Նա վերցնում է ծղանը և տանում դնում իր տեղը (ծղանը հարկավոր է դնել զգույշ և առանց աղմուկի), իսկ ինքը վերադառնում է իր տեղն ու խփում իր աջ կողմը կանգնած հարևանի ձեռքի ափին: Ձեռքի ափին հարված ստացողն իր հերթին գնում է ծղանի յետևից, բերում ու տալիս չորրորդ խաղացողին և այլն: Խաղը շարունակվում է՝ մինչև բոլորն էլ տեղափոխում են ծղանները: Կարելի յե պայմանավորվել ծղանները տեղափոխելու ձևի մասին (օրինակ՝ կարելի յե վերցնել



Նկ. 43.

Նկ. 44.

յերկու ձեռքով, ծայրերից (նկ. 44): Պետք է ընտրել այնպիսի ծղաններ, վոր յերեխաները ձեռները չծակեն (առանց ծլեպի): Ծղանները կարելի յե փոխարինել համապատասխան քաշ ունեցող բուժգնդակներով: Այն շրջանը, վորի խաղացողներն արագ և կազմակերպված են տեղափոխել ծղանը կամ բուժգնդակը, շահում է:

Խաղը կրկնվում է 3—4 անգամ:

3-րդ մաս (20—25 րոպե)։ Բարձրության ցատկումներ զոլ քաշելով 50 սմ բարձրությամբ ձգած պարանի վրայով։ Ուշադրություն դարձնել փափուկ վայրէջք կատարելու վրա (իջնել ոտնածայրերի վրա և ծալել ծնկները)։ Թողնել, որ յուրաքանչյուրը 8—10 ցատկում կատարի ($^1/_2$)։

4-րդ մաս (3 րոպե)։ Քայլք ուսուցչի համրանքով, դուխելով 1—4, 2—3 համրանքի ժամանակ։

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը—դասարան, հրապարակ, դասարան—դահլիճ։
Կահույքը՝ գերան, 2 դրոշակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց է տրվում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժություն (տես I դասարանի վեցերորդ դասի նյութը՝ 3—5 րոպե)։

1-ին մաս՝ (5—8 րոպե)։ Յերկսյունով անցնել պարապմունքի վայր։ Շարել կրկնակի շրջան։ Կրկնակի շրջանում անց է կացվում «Մի հորանջիր» խաղը (տես I դասարանի յոթերորդ դասը)։

2-րդ մաս (12—15 րոպե)։ Քայլք 50 սմ բարձրությամբ գերանի վրայով։ Գերանի ծայրին կանգնած դրությունից ցատկումներ դեպի խորություն։ Վարժությունների անցկացնելու կարգը նկարագրված է առաջին դասարանների յերկրորդ դասում։ Պարապողներին թողնել անցնելու և ցատկելու 3-ից մինչև 4 անգամ։

3-րդ մաս (10—15 րոպե)։ «Արջն ու քոթոթները» խաղը (տես յերկրորդ դասը)։

Խաղից հետո յերեխաները շարվում են հատասյուն ու բաժանվում 3—4 խմբի (աջ թևից տասնյակներով, խաղացողների համրանքով)։

4-րդ մասը (5 րոպե)։ Քայլք—մրցություն խմբերի ամենալավ կեցվածք ունեցող յերեխաների միջև։ Նախ ուսուցչի առջևով անցնում է մեկ, հետո մյուս և այլն խմբերը։ Յուրաքանչյուր խմբում վատ քայլող յերեխաներին ուսուցիչը հաշվի յե առնում և տալիս համապատասխան ցուցումներ։ Քիչ սխալներ կատարող խումբը շահում է։

ՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ։
Կահույքը՝ օվեդական պատ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե) Բառյակների շրջումով հատասյունից շարել քառասյուն. բացազատում (տես I դասարանների ութերորդ դասը)։ Ուշադրություն դարձնել կատարման պարզորոշության վրա։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1. Յելման դրություն՝ հիմնական կեցվածք (տես չորրորդ դասը)—ձեռներն ուսերին (ձեռները կողմերը տարածած դրությունից—ձեռներն արմնկամասում ծալվում են, մատները սղմած՝ բռունցք են կազմում, բռունցքներն ուսերի վերև)։

Կատարում. ձեռներն արագ (1 վայրկ.) ձգել առաջ, մատները չռելով. ձեռները տանել յետ (1 վայրկ.), ձեռներն արագ ձգել վեր (1 վայրկ.) մատները չռելով ձեռները տանել յետ (1 վայրկ.) Վարժությունը կատարել յերեքչորս անգամ։ Շարժումը չկանգնեցնել (նկ. 45)։

Նկ. 45.

Նկ. 46

2. Յելման դրություն՝ հիմնական կեցվածք։

Կատարում՝ կիսակքանիստ—փոքր նքանիստ ոտնածայրերի վրա, կրունկները միասին, իրանն ուղիղ (ձեռները ձգել առաջ, ափերը դեպի ցած—2 վայրկ.)։ Վերադառնալ հիմնական կեցվածքի, ձեռները ցած (2 վայրկ.)։ Վարժությունը կատարել 6 անգամ (նկ. 46)։

3. Յելման դրություն՝ կանգնել, ոտները տարածել ուսերի լայ-

նությամբ, ներբանները զուգահեռ, իրար հյուսված մատներով բարձրացնել գլխից վերև։

Կատարում՝ երանն արագ (1 վայրկ.) թեքել առաջ, ձեռներն ուղղահայաց իջեցնել ցած, ծնկները թեթև ծալելով (արտաշնչման ժամանակ). դանդաղ (3 վայրկ.) ուղղվել, ձեռները վեր, ծնկներն ուղղել (շնչառման ժամանակ)։ Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (նկ. 47)։

Նկ. 47.

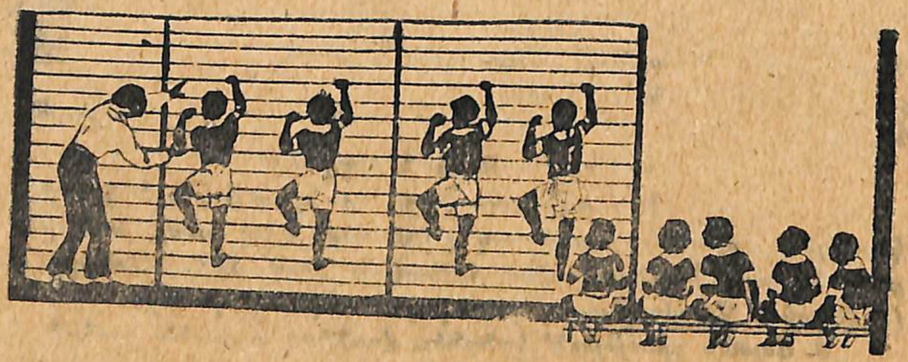
Նկ. 48.

4. Վազնումներ (թեթև վերցատկումներ) տեղում մեկ ոտքի վրա, մյուս ոտքը ծալած և ծընկամասում, ձեռներն ազդրերին։ 15—20 վայրկյանում կատարել 32 վազնում, յուրաքանչյուր 4 վազնումից հետո փոխելով ոտքը ($^1/_2$)։ Շնչառությունն ազատ (մոտավորապես 3—4 վազնում—շնչառում, 3—4 վազնում—արտաշնչում (նկ. 48)։

Տարել հատասյուն։

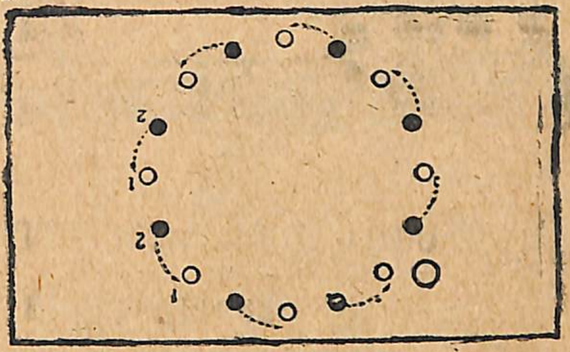
3-րդ մաս (20 րոպե)։ Մագլցում վեր շվեդական պատով կամ լավ ամրացրած ուղղահայաց սանդուխքով։ Մագլցում են հերթով, փոխարինելով յուրաքանչյուր աստիճանը, ոտները նույնպես տեղափոխվում են աստիճանից աստիճան։ Միաժամանակ տեղափոխում են աջ ձեռքն ու աջ ոտքը, ձախ ձեռքն ու ձախ ոտքը։ Բարձրանալ մինչև վեր և իջնել ցած։ Հերթի սպասող յերեխաները կարող են կանգնել «ազատ» կամ, յեթե նստարան կա, նստել։

Յուրաքանչյուրը բարձրանում և իջնում է 3—4 անգամ։ Վարժությունները անցկացնելու համար տահմանել հերթ՝ վոչ պակաս 4—6 հոգուց (շվեդական պատի յուրաքանչյուր արանքին կարելի յե թողնել 2-ական հոգի)։

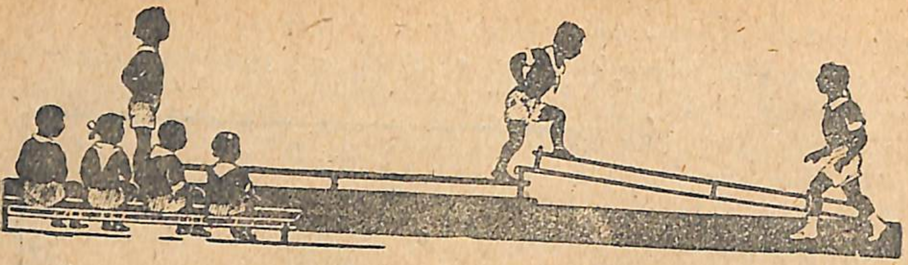


Մագլցումը վերջացնելուց հետո արագ շարել շրջան, իրար ձեռքից բռնած՝ «Շրջան կանգնեցեք, իրար ձեռքից բռնած»։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Խաղ՝ «Շրջանն ու զույգերը»։ Շրջանում առաջին և յերկրորդ համրելուց հետո, յերեխաները գնում են յերգելով։ Ուսուցչի ազդանշանով յերկրորդ համարները կանգնում են առաջին համարների կողքին, աջ կողմից, բայց շարժումը չի ընդհատվում։ Յերեխաները շարունակում են քայլել շրջանով՝ զույգերով. հետևյալ ազդանշանով յերկրորդ համարները նորից վերադառնում են իրենց տեղը և այլն։ Ժամանակ առ ժամանակ ուսուցիչը թափահարում է ձեռքը շրջանի շարժման հակադիր ուղղությամբ, այդ ժամանակ բոլորն էլ դառնում են յետ և գնում դեպի մյուս կողմը (նկ. 49)։ Հեռանալ պարապմունքի վայրից։



Նկ. 49.



ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ:
Կահույքը՝ 2—4 շվեդական նստարան. ցատկումների համար կանգնակներ և պարան. խոսկուռ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց են տրվում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժություններ (տես I դասարանի ութերորդ դասի նյութը)—3—5 րոպե.

Նկ 50.

1-ին մաս *(5—8 րոպե): Դասարանից անցնել դահլիճ: Պարապմունքի վայրում հաստասյունով քայլքի ժամանակ ուսուցչի սուլիչով հանկարծակի կանգառումներ (մինչև 4—5 կանգառում):*

«Քայլով—մարշ» հրամանով նորից սկսել քայլքը:

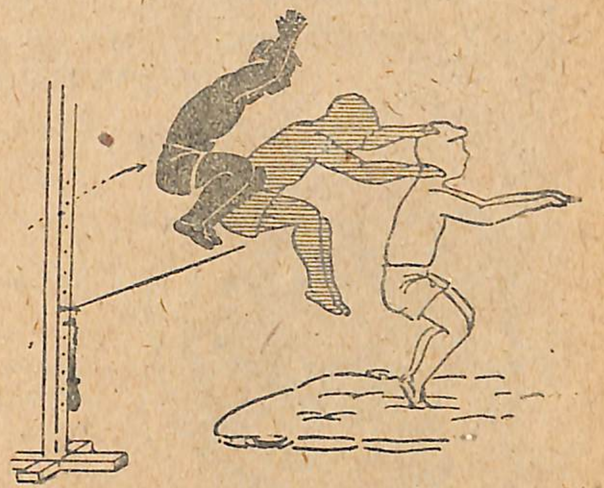
Հաջորդ վարժությունները անցկացնելու համար շարել մի տողան: Դասավորել նստարանները:

2-րդ մաս *(10 րոպե): Բարձրանալ թեք շվեդական նստարանի ձողի վրայով և քայլք առաջ հորիզոնական ձողի վրայով (թեք նստարանի ծայրն ամրացրած է հատակին դրած նստարանի ձողի հետ):*

Քայլքն անց է կացվում հերթով, մեկ-մեկ, յերբ հերթական պարողը հասնում է ձողի կեսին—սկսում է թեք ձողի վրայով բարձրանալ հետևյալը և այլն:

Քայլք՝ գեմքով դեպի շարժման ուղղությունը, ձեռներն ազատ, ձեռները տարածած կողմ, ազդրերին: Յուրաքանչյուրին թողնել անցնելու 3 անգամ:

Նստարանները բերում և տանում են իրենք յերեխաները. յուրաքանչյուր նստարան տեղափոխելու համար նշանակել 4-ական հոգի (նկ. 50): Յեթե կա 4 նստարան, պետք է պատրաստել յերկու գործիք և նրանց վրա միաժամանակ անցկացնել վարժությունները:



Նկ. 51.

3-րդ մաս *(20 րոպե): Բարձրության ցատկումներ զու քաշելով, հատակից 50 սմ բարձրությամբ կախած պարանի վրայով, թռիչքի ժամանակ գլխի վերևը ծափ տալով (1—2 ծափ —նկ. 51): Յուրաքանչյուրին թողնել 6-ական ցատկում կատարել: Ցատկումներն անցկացնելու ժամանակ յերեխաները մնում են նախկին շարվածքում: Ցատկումներն անց են կացվում մրցության կամ խաղի ձևով: Տողանը բաժանվում է չորս առանձին խմբի: Ուսուցիչը հաշվի յէ առնում յուրաքանչյուր խմբի «գերազանց» ցատկողների թիվը: Ավելի շատ գերազանց թվանշան ստացող խումբը շահում է:*

4-րդ մաս: *(3 րոպե): Շարել հաստասյուն: Հեռանալ: «Ո՞վ կամաց դուրս կգա դահլիճից»:*

Ֆիզիկական վարժությունների դասերը մի քանի դպրոցներում լինում են դահլիճներում, վորտեղ յերեխաներն անց են կացնում դասամիջոցը: Այդ դեպքում յերեխաներին շարում են մի տողան և «զգաստ», «ցրվիր» հրամաններով դասը վերջացնում (վերջին հրամանով յերեխաները հանգիստ ցրվում են դահլիճով):

Դասը միշտ պետք է վերջանա կազմակերպված ձևով:

> Պարանը ցատկումների համար կանգնակներից կախվում է զու քաշելու հակադիր կողմից: Պարանը չի կարելի կապել կանգնակներից:

Ցատկումները անցկացնելու ժամանակ ուսուցիչը պետք է կանգնի այնտեղ, վորտեղից պետք յեղած դեպքում կարողանա ցատկողին ցույց տալ անհրաժեշտ օգնություն՝ կանգնակների յետևը, քիչ հեռու զու քաշելու գծից, բայց վոչ ցատկողի դիմացը։

Վայրէջքի տեղը պետք է լինի խոտկուռ կամ փափուկ վոտնագորգ։

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

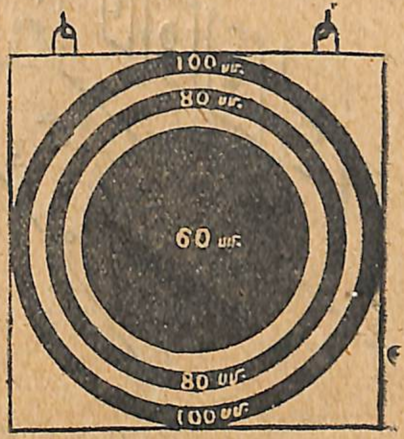
Դասի վայրը՝ շենք, հրապարակ։
Գույքը՝ 1 վոլեյբոլի գնդակ, 24 հատ լաթից պատրաստած փոքր գնդակ. Նետումների համար 4 վահան. ցանկալի յե յերաժշտական գործիք։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Մի տողանից, իրար ձեռքից բռնած, շարել մի շրջան (կամ յերկու առանձին շրջան)։*

2-րդ մաս *(10 րոպե)։ Խաղ՝ «Գնդակն օդում»։ Խաղավարը կանգնում է շրջանի մեջ։ Խաղացողներն սկսում են վոլեյբոլի գնդակն իրար գցել։ Խաղավարը շրջանի մեջ վազվզելով աշխատում է ձեռքով մրոտել գնդակը։ Ում գնդակը վոր խաղավարը մրոտում է, մտնում է շրջան խաղը վարելու, իսկ խաղավարը կանգնում է այդ խաղացողի տեղն ու շարունակում խաղալ։ Տարվում է նա, ով խաղի ընթացքում շատ անգամ է խաղավար յեղել։ Խաղից հետո, հաջորդ վարժությունների համար, շարել մի տողան։*

3-րդ մաս։ *Փոքր գնդակի նետումներն անշարժ թիրախին (20 րոպե)։ 1×1 մ² չափի վահանները դասավորված են աչքի մակարդակի վրա և աջ ձեռքով նետելու համար 4 մ, իսկ ձախ ձեռքով նետելու համար՝ 3 մ տարածության վրա։ Դասին պետք է ունենալ վոչ պակաս քան 4 վահան (նկ. 52)։ Նետումների համար հերթով կանչել 4-ական հոգի։ Յուրաքանչյուրին տրվում է 6-ական գնդակ. 3 գնդակ նետում են աջ ձեռքով և 3 գնդակ՝ ձախ ձեռքով։ Նետումների համար յուրաքանչյուր աշակերտի հարկավոր է կանչել 2 անգամ։ Հատակին կավճով նշանակել սահմանները (վահաններից 3 և 4 մ հեռավորության վրա), վորտեղ պետք է կատարվեն նետումները։ Յերեխաներին տրվում է առաջադրանք՝ գնդակը դիպցնել վահանին 6 նետումներից (յուրաքանչյուր ձեռքով 3-ական) վոչ պակաս 4 անգամ։*

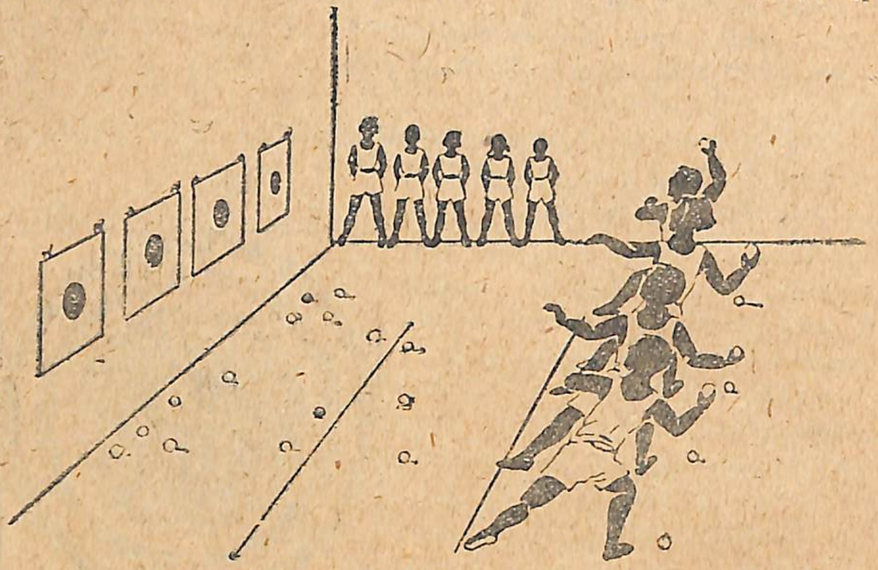


Նկ 52.

Նշանին նետելու համար ավելի հարմար են լաթերից պատրաստած գնդակները, վորովհետև նրանք հեռու չեն ընկնում ու նրանց հավաքելը հեշտ է և արագ է կատարվում։ Դուրս կանչված յերեխաների համար նետումներն անց են կացվում ընդհանուր հրամանով՝ «պատրաստվել», կատարի՛ր—մեկ» և այլն (նկ. 53)։

Խաղ՝ «Մրոտում մի վոտքի վրա»։ Չի կարելի մրոտել նրան, ով կանգնած է մի վոտքի վրա (մյուս վոտքը ծալած կամ ձգած է)։ Շահում է նա, ով ավելի քիչ անգամ է մրոտվել։ Խաղին հատկացվում է 2—3 րոպե։ Խաղի կանոնները նույնն են, ինչպես վոր հասարակ մրոտել խաղում։ Խաղը վերջացնելուց հետո—հավաք՝ շարասյուն կազմելով։

4-րդ մաս (2—3 րոպե)։ Քայլք հաստատունով՝ նվագի տակ։ Նվագի դադարումով՝ շարժման կանգառում. քայլք ոտնածայրերի վրա,



Նկ, 53.

յերբ յերաժշտությունը նվագում է կամաց և լրիվ ներբանների վրա՝ ուժեղ նվագի ժամանակ։

ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ, դասարան—հրապարակ։
Կահույքը՝ 1 լցրած գնդակ, յերկար պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց է տրվում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտ-րոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժություն (տես I դասարանի տասներորդ դասի նյութը)—5 րոպե։

1-ին մաս (5—6 րոպե)։ Դասարանից անցնել պարապմունքի վայրը (ոտնածայրերի վրա այնպիսի քայլք, որ բոլորովին չլսվի, թե դասարանը գալիս է)։ Պարապմունքի վայրում—քայլքով շարել ընդհանուր շրջան (կամ յերկու շրջան)։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Խաղ՝ «Գնդակը հարևանին» (տես առաջին դասը)։ Խաղի համար յերեխաներին տալիս են մինչև 1,5 կգ քաշ ունեցող գնդակ։

3-րդ մաս—վազքով խաղ՝ «Կարուսել» (նույն շարվածքում)։ Խաղը բացատրություններով և նախապատրաստումով գրավեցնում է 15 րոպե (տես I դասարանի քսաներեքերորդ դասը)։

4-րդ մաս (6—8 րոպե)։ Խաղ՝ «Ցես փողոցով քայլում եմ»։

ՏԱՍՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։
Կահույքը՝ 3—4 շվեդական նստարան, 1 վոլեյբոլի գնդակ, 1 մարմնա-մարզական փայտ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Քայլք շրջանով, պայմանական ազդանշանով դարձումներ հակառակ կողմը (յետ)։ Ուշադրություն դարձնել քայլող-

Նկ. 54.

Նկ. 55.

ների կեցվածքի և ձեռների աշխատանքի վրա։ Ազդանշանով կատարել 4—6 դարձում։ Շարել քառասյուն (կամ յեռասյուն), բացադատում։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1. Ցեյման դրություն՝ հիմնական կեցվածք։

Կատարում՝ աջ ոտքը դուրս բերել առաջ և ոտնածայրը դնել գետնին, ձեռները ձգել առաջ, ափերը ներս (1 վայրկ.). պաուզա (1 վայրկ.). յելման դրություն (1 վայրկ.). պաուզա (1

վայրկ.)։ Նույնը՝ ձախ ոտքով։ Յուրաքանչյուր ոտքով վարժությունը կատարել 4-ական անգամ (Նկ. 54)։

2. Ցեյման դրություն՝ հիմնական կեցվածք։

Կատարում՝ աջ ոտքը դուրս բերել կողմ և ոտնաթաթը դնել դետնին, ձեռները ձգել կողմ, ափերով ցած (1 վայրկ.). պաուզա (1 վայրկ.). ցեյման դրություն (1 վայրկ.). պաուզա (1 վայրկ.)։ Նույնը՝ ձախ ոտքով։ Յուրաքանչյուր ոտքով վարժությունը կատարել 4-ական անգամ (Նկ. 55)։

3. Ցեյման դրություն՝ հիմնական կեցվածք։

Կատարում՝ կիսակքանիստ՝ ոտնաթաթերի վրա, ձեռներն ազդրերին (2 վայրկ.), ընդունել հիմնական կեցվածք (2 վայրկ.)։ Վարժությունը կատարել 6 անգամ (Նկ. 56)։

Նկ. 56.

Նկ. 57.

4. Ցեյման դրություն՝ նստել ծալապատիկ, ձեռներն ազդրերին։

Կատարում՝ իրանի դարձում դեպի աջ (2 վայրկ.). վերադառնալ հիմնական կեցվածքին (2 վայրկ.). Նույնը՝ դեպի մյուս կողմը։

Նկ. 58.

Վարժությունը յուրաքանչյուր կողմ կատարել 4-ական անգամ (Նկ. 57)։

5. Վոստնումներ տեղում, մի ոտքի վրա, մյուս ոտքը ձգած և ցեռ, ձեռներն ազդրերին։ 15—20 վայրկյանում կատարել 32 վոստնում, յուրաքանչյուր 4 վոստնումից հետո փոխելով ոտքը (1/2) (Նկ. 58)։

Վարժությունների ժամանակ շնչառությունը չպահել։

3-րդ մաս (25 րոպե)։ Քայլք շվեդական նստարանի ձողի վրայով։

ա) Երկու ձեռքով վոլեյբոլի գնդակը բռնել կրծքի մոտ։

բ) Երկու ձեռքով բռնել վոլեյբոլի գնդակը գլխի վրա։

գ) Ուղիղ վեր ձգած ձեռներով բռնել մարմնամարզական փայտը։

Յուրաքանչյուրին թողնել անցնելու ցույց տված դրություններում 2-ական անգամ։

Նստարանից իջնելիս գնդակը գցվում է (փայտը հանձնվում է) հետևյալին։

Վարժություններն անցկացնելու կարգը տես ութերորդ դասում։

Վարժությունն անց է կացվում առանձին խմբերի միջև խաղամրցության ձևով (ինչպես ութերորդ դասում ցատկումներն անցկացնելիս)։

4-րդ մաս (5—8 րոպե)։ Խաղ՝ «Հոկտեմբերիկներ» (տես յերկրորդ դասը)։ Դասի վերջին «ցրվիր» հրամանով կազմակերպված հեռանալը դասարանից (տես ութերորդ դասը)։

ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։

Կահույքը՝ 20—25 փոքր գնդակ, կանգնակներ՝ պարանով, ներքնակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանում ցույց է տրվում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժություն (տես I դասարանի տասներկույերորդ դասի նյութը)—3—5 րոպե։

1-ին մաս (8 րոպե)։ Անցնել պարապմունքի վայրը։

Շարել յերկու հակադիր տողան։ Տողաններից մեկի աշակերտներին բաժանել մեկական գնդակ (տես I դասարանի իններորդ դասի և II դասարանի յերրորդ դասի ցուցումները)։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Վարժություններ փոքր գնդակներով։

ա) Գնդակը (տակից գցելու շարժումով «ցածից վեր») աջ ձեռ-

քով գցել դիմացը կանգնած ընկերոջը։ Գնդակ բռնողը պետք է կարողանա կքանստել, կրծքի առաջ ծափ տալ, կանգնել և յերկու ձեռքով բռնել գնդակը։ Սրանից հետո նույն կարգով գնդակը գցվում է առաջինին (Նկ. 59)։

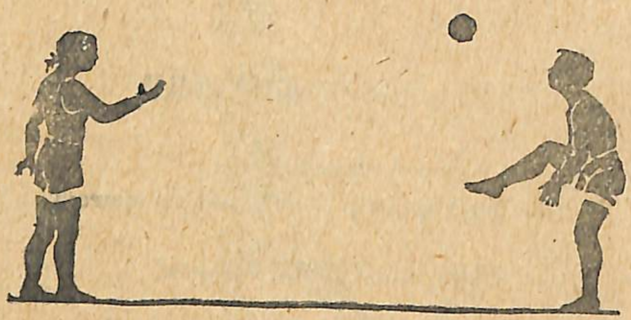
բ) Նույնը, միայն գընդակը գցել ձախ ձեռքով։

գ) Նույնը, ինչ վոր առաջին վարժությունը, միայն գնդակ բռնողը պետք է կարողանա ձգել աջ վոտքն առաջ, ծափ տալ ձգած վոտքի տակը և յերկու ձեռքով բռնել գընդակը (Նկ. 60)։

Նկ. 59

դ) Նույնը, ինչ վոր յերրորդ վարժությունը, միայն գցել գնդակը ձախ ձեռքով, ծափերը կատարել ձախ (առաջ ձգած) վոտքի տակը։

Յուրաքանչյուր վարժություն կրկնվում է 3—4 անգամ, հաշվելով մեկ և մյուս կողմ գցելը մեկ անգամ։ Հաջորդ վարժությունների համար յերեխաները մնում են նախկին շարվածքում։



Նկ. 60.

3-րդ մաս *(20 րոպե)։ Բարձրության ցատկումներ զու քաշելով (տես առաջին դասը)։ Պարանը կախած է 50—55* սմ *բարձրությամբ։ Ցատկումներն անց են կացվում խաղ-մրցության ձևով (տես ութերորդ դասը)։*

4-րդ մաս *(2—3 րոպե)։ Դասի վերջում հավաքվել՝ հատասայուն կազմելով։*

ՏԱՍՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ծեմք։
Կահույքը՝ գերան, 20—25 փոքր իրեր (տուփեր)։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(30 րոպե)։ Անց է կացվում «Փողոցի յերթևեկություն» խաղը (տես յերկրորդ դասը)։ Հատակին գծվում է (ցանկալի յե նախորոք, դասից առաջ) տվյալ դպրոցի մոտի փողոցամասի որինակելի պլանը (ինարկե ամենահիմնական գծերով՝ դպրոցի կողմի և փողոցի մյուս կողմի մայթերը, յեզած նրբանցքները, պայմանականորեն նշանակվում են մի քանի շենքեր, տարկաներ, վորոնցով յերեխաներն ավելի հեշտ կարող են կողմնորոշվել փողոցով յերթևեկելու ժամանակ և այլն)։ Թաղից հետո շարել յերկու իրար դեմ կանգնած տողան (տես յերրորդ դասը)։*

Տողաններից մեկի պարապողներին բաժանում են մեկական փոքր տուարկա՝ զանազան ձևի։

2-րդ մաս *(10 րոպե)։ Փոքր տուփերը (խորանարդիկները) իրար գցելն ու բռնելը։ Անց են կացվում յերրորդ դասում նկարագրած փոքր գնդակներով վարժությունների նման վարժություններ։*

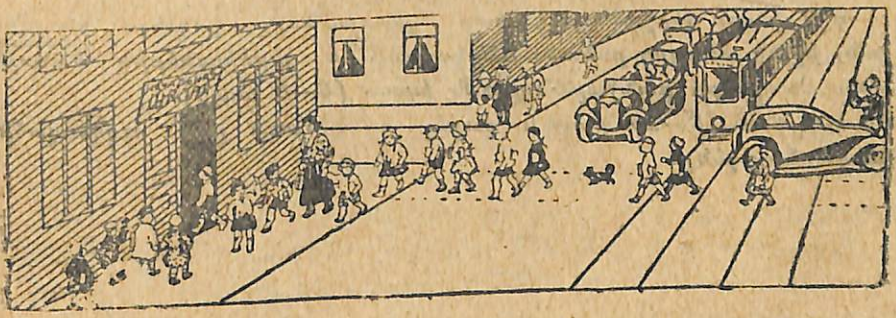
Վարժություններից հետո պիտույքները հավաքում են արկղի կամ տուփի մեջ։

3-րդ մաս *(20—25 րոպե)։ Զու քաշելով, մագլցելով անցնել 1* մ *բարձրությամբ գերանի վրայով։*

Վարժություններն անցկացնելու կարգը նկարագրված է I դասարանի յերկրորդ դասում. մագլցումով անցնելու ձևը—II դասարանի յերրորդ դասում։

Յուրաքանչյուրին թողնել մագլցելով անցնելու չորսական անգամ։ Արագ չվազել. արգելքի առաջ կանգ չառնել։

4-րդ մաս *(5 րոպե)։ Շարել հատասայուն, հեռանալ դասից։*



ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՏԱՍՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ, բակ։
Ջերմության աստիճանի և յեղանակի պայմանները՝ —8—10°C, քամի չկա։
Կահույք չի պահանջվում։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(10 րոպե)։ Անցնել հանդերձարան, հագնվել, դուրս գալ հրապարակ։*

2-րդ և 3-րդ մաս։ *Քայլք շրջանով՝ լայն քայլերով, իրանը կռացնելով (գաղտագողի)․ քայլք մեկ կամ մյուս ոտքով վերցատկումներ անելով, ծափ տալով։*

Յերեսը դարձնել դեպի շրջանի կենտրոնը․ իրար ձեռքից բռնած ուղղել շրջանը։

Անցկացվում է յերեխաներին արդեն ծանոթ «Մուկն ու կատուն» խաղը՝ հետևյալ վարիանտով․ խաղացողների կեսը մկներ են (բաժանել շրջանը յերկու մասի․ շրջանի մի կեսում յերեխաները բռնում են իրար ձեռքից, մնացածները մտնում են շրջան)։

Շրջան մտնողներից նշանակել յերեք «կատու», վորոնց մինչև խաղն սկսվելը դուրս բերել շրջանից։ Խաղն սկսվում է։ Բոլոր մրավածներն աստիճանաբար կանգնում են շրջան և իրար ձեռքից բռնում։ Բոլոր մկներին բռնելուց հետո խաղացողները փոխում են դերերը (վազում է յերեխաների յերկրորդ կեսը, նշանակվում են նոր կատուներ)—15—18 րոպե։

Այս խաղը վերջանալուց հետո յերեխաները կազմում են մեծ շրջան, իրար ձեռքից բռնած։ Անցկացվում է յերեխաներին ծանոթ «Նապաստակները բանջարանոցում» խաղը (6—8 րոպե)։

4-րդ մաս *(8—10 րոպե)։ շարել հատասյուն ըստ ուղղապահի։ Վերադառնալ շենք։*

ՏԱՍՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դահուկներ

> Կարդացե՛ք III դասարանի տասնչորսերորդ դասում դահուկների դասերի մասին տված ցուցումները։

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ, բակ։
Ջերմության աստիճանը՝ 6—8° C։
Կահույքը՝ դասարանի յերեխաների թվով դահուկներ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(10 րոպե)։ Հագնվել, դահուկները բաժանել, դուրս գալ հրապարակ։ Պարապմունքի վայրում յերեխաները կանգնում են մի տողան՝ պահպանելով յուրաքանչյուրի միջև մեկ քայլ տարածություն և դահուկները դնում իրենցից դեպի աջ (քիթը դեպի առաջ)։ Այդպիսով տողանի յերկայնքով գոյանում է դրված դահուկների գիծ։*

2-րդ մաս *(3—4 րոպե)։ Մարմնամարզություն՝ շարժման ժամանակ։*

Յերեխաները 3—4 քայլ յետ են գնում, դառնում դեպի աջ կամ դեպի ձախ և քայլում հատասյունով․ քայլքի ժամանակ կատարում են մի քանի շարժումներ (օրինակները տես I դասարանի տասնհինգերորդ դասում)։

3-րդ մաս։ *Յերեխաները հատասյուն շարվածքով մոտենում են իրենց դահուկների յետի ծայրերին, յերեխաները դարձնում դեպի դահուկները, կանգնում իրենց դահուկների կողքին և ազդանշանով հագնում դահուկները։ Ուսուցիչը ցույց է տալիս դահուկների վրա առանց փայտերի «սահող քայլքը», հիշեցնում հանկարծակի ազդանշանով ձյան վրա փափուկ վայր ընկնելու ձևը։*

Սահող քայլքի տեխնիկան՝ փոխնիփոխ (աջ, ձախ ոտքով) սահող քայլեր՝ ոտքերը ծնկներում ուժեղ ծալելով և մարմնի ծանրությունն առաջ դրված ոտքի վրա գցելով․ իրանը մի փոքր առաջ է թեքվում, ձեռներն ազատ շարժվում են։ Պետք է առանձնապես ուշադրություն դարձնել դահուկների սահելու մոմենտների օգտագործման վրա։ Այնքան կարևոր չէ յերկար քայլքը, վորքան առաջ դրված դա-

հուկի վրա առավել յերկար ժամանակ սահելու մշակած ունակությունը։ Դահուկների միջև բացվածքի լայնությունը պետք է հավասար լինի մոտավորապես ներբանի լայնությանը (Նկ. 61)։

Ուսուցչի առաջարկով յերեխաներն սկսում են ազատ քայլք՝ դահուկներով (շարքից դուրս)։ Քայլքի ժամանակ ուսուցիչը տալիս է 4—5 պայմանական ազդանշան (օրինակ սուլոցներ), վորով յերեխաները պետք է ճիշտ («փափուկ») ընկնեն ձյան վրա։ Ընկնելուց հետո յերեխաները վեր են կենում իրենք իրենց, առանց հատուկ ազդանշանի և շարունակում են քայլք—12 րոպե։

Նկ 61.

Դահկավորները հավաքվում են բլրակի մոտ (մոտավոր թեքությունը 20°, 10 մ-ից վոչ ավելի յերկարություն ունենալու դեպքում)։

Ուսուցիչը ցույց է տալիս ցած սահելու յերկու ձև. ա) վորքան կարելի յե ցած կքանստելով, բ) «ալպիական կեցվածքով» (այսինքն՝ վոտքերը տարածել ուսերի լայնությամբ և մի փոքր ծալել ծնկներում, ձեռքերն ազատ)։

Դահուկներով բլրակից սահելը կատարվում է հերթով. յեթե բլրակի լայնությունը թույլ է տալիս, ապա սահում են յերկուական, յերեքական մարդ միաժամանակ (առանց իրար ձեռք բռնելու)։

Թողնել, վոր ամեն մեկը բլրակից սահի 2—3 անգամ (10—12 րոպե)։

Բլրակից սահելը կատարվում է այն կարգով, վոր սահողների յուրաքանչյուր հերթն սպասում է, մինչև վոր իրենց ընկերները կլինեն բլրակի ստորոտում. միայն այն ժամանակ սահում են հետևյալները։ Ուսուցիչը գտնվում է բլրակի գագաթին, կանգեցնում է հերթական դահկավորներին և վորոշում է յուրաքանչյուր հերթի սահելու ժամանակը։

4-րդ մաս (8 րոպե)։ (Տես առաջին դասարանի տասնհինգերորդ դասը)։

ՏԱՍՆՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դ ա հ ո ւ կ ն ե ր։

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ—դպրոցին մոտ (խաղաղ փողոց, ճանապարհի կողմնակ և այլն)։

Ջերմության աստիճանի և յեղանակի պայմանները—10° C, քամի չկա։

Կահույքը՝ յերեխաների թվով դահուկներ և փայտեր։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (10 րոպե) (տես տասնհինգերորդ դասը)։ Բաժանել դահուկներն ու նրանց փայտերը։ Մի տողան շարելու ժամանակ յերեխաները փայտերը խրում են ձյան մեջ, իրենց դահուկների յերկու կողմերում։

2-րդ մաս (3—4 րոպե) (տես տասնհինգերորդ դասը)։ Շարժման ժամանակ մարմնամարզության համար նյութը բերված է, վորպես օրինակ, առաջին դասարանների տասնվեցերորդ դասում։ Վարժություններից հետո յերեխաները կանգնում են դահուկների վրա։

Նկ. 62.

3-րդ մաս։ Յերեխաներին ուսուցիչը ցույց է տալիս և կարճ բացատրում է սահող քայլքը դահուկների վրա (փայտերով)։

Փայտերը բռնում են ձեռներով մոտավորապես ուսերի բարձրությամբ. ձյան մեջ փայտերով հենվում են ըստ հնարավորության դահուկներին մոտ. ձյան մեջ փայտե-

րով հենվելու սովորական և ամենաօգտավետ տեղերը համարվում են վոտների թաթի ծայրերից քիչ առաջ գտնված տեղերը։

Սխալ է փայտերը շատ առաջ դուրս գցելն ու նրանց վրա «առաջ քաշվելը»։

Փայտերը ծառայում են վոչ թե հավասարակշռություն պահպանելու համար, այլ նրանց ոգնությամբ ավելի արագ առաջ շարժվելու համար («փայտերով յետ հրում»)։ Ձախ վոտքն առաջ դնելու հետ միասին հենման համար դուրս է բերվում աջ փայտը, աջ վոտքի քայլի հետ ձախ փայտը։ Յերեխաներն ուսուցչի առաջարկով իրար յետևից շարվում են հատասյուն։ Դահուկների վրա հատասյունով քայլք սահող քայլով, փայտերով—15—20 րոպե (Նկ. 62)։

Սյունակում դահուկավորների միջև տարածությունը (հեռավորությունը) հավասար է դահուկի յերկարությանը։ Քայլքի ժամանակ ուսուցիչը գնում է սյունակի կողքից, տալիս է ցուցումներ և կատարում անհրաժեշտ ուղղումներ։

Յեթե ուսուցիչը սյունակի հետ դուրս է գալիս դպրոցական բակի սահմաններից, այդ դեպքում պետք է այնպես հաշվի առնի մարշրուտը, վոր դասը վերջանալու ժամանակ նորից վերադառնա հրապարակ։ Սյունը վարող նշանակվում է լավ կարգապահ աշակերտ(ուհի), վորին ցույց է տրվում քայլքի մոտավոր արագությունն ու ուղղությունը։ Հրապարակ գալուց հետո ուսուցիչն անց է կացնում «Ով ավելի արագ» խաղը (6—8 րոպե)։

Մասնակցողները կանգնում են 2 տողան։ Փայտերը դնում են դահուկների մոտ, ձյան վրա։ Առաջից 15—20 մ հեռավորության վրա գիծ են քաշում։ Ուսուցչի սուլիչով առաջին տողանը վազում է «առաջ կորուկի» քաշած գծի մյուս կողմը։ Գիծն առաջինը կտրողները շահում են։ Այնուհետև առաջին տողանի նախկին տեղը կանգնում է յերկրորդը և յերեխաները նույնպես ուսուցչի սուլիչով վազում են առաջ։ Հայտարարվում են յերկրորդ տողանի շահողները։ Յերեխաները վազանցից հետո վերադառնում են նախկին տեղերը, խաղում են կրկին անգամ։

4-րդ մաս (8 րոպե)։ Յերկտողան հավաք (թողած փայտերի մոտ)։ Դահուկները հանում են, յերեխաները մաքրում են ձյունը և դասավորում զույգ-զույգ, ըստ վորում մի դահուկի քթի ծայրը հագցնում են մյուս դահուկի վոտնածայրի փոկե կապանի մեջ. փայտերը հագցնում են մեկը մյուսի ողակի մեջ, հետո դասավորում են դահուկների հետ ու անցկացնում կոթերով զույգ միացրած դահուկների վոտնածայրերի փոկե կապանի միջով։ Դահուկները փայտերով դնում են «ուսին» յերկսյունով գնալ հանդերձարան։ Դահուկները հանձնել։

ՏԱՍՆՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձենք։
Կահույքը՝ շվեդական պատ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժությունների ցուցադրումով (տես I դասարանի համար տասնյոթերորդ դասը)։

Դասարանում վարժությունների համար հատկացվում է մինչև 5 րոպե։

1-ին մաս (8 րոպե)։ Ֆիզիկական վարժությունների համար անցնել շենք։ Շարել մի տողան։ Դարձումներ դեպի աջ, դեպի ձախ՝ վոտնածայրի և կրնկի վրա։

«Դեպի ձախ դարձ, մեկ, յերկու» հրամանով յերեխաները յերկու նվագով դառնում են ցույց տված կողմը՝ «մեկ»-ով շրջվելով ձախ կրնկի և աջ վոտնածայրի վրա, աջը թողնում են յետև, վոտնածայրի վրա, «յերկու»-ով միացնում են աջ վոտքը ձախին։ Դարձումը դեպի աջ կատարվում է այն տարբերությամբ, վոր յերեխաները դառնում են աջ կրնկի և ձախ վոտնածայրի վրա։

Այս դրության մեջ էլ մնում են յերեխաները դասի յերրորդ մասն անցկացնելու համար (դասի յերկրորդ մասն անց է կացվել դասարանում)։

3-րդ մաս։ Մագլցում շվեդական պատով—15—20 րոպե։

Հորիզոնական մագլցում (Նկ. 63)։ Միաժամանակ թողնել շվեդական պատին յերկուական հոգի՝ մեկին պատի վերի մասով—մյուսին ցածի մասով։ Առաջին զույգը մեկ առանցք անցնելուց հետո թողնում են հետևյալ զույգը և այլն։ Մագլցումի համար տարածությունը 3—4 առանցք։ Յուրաքանչյուրին տալ մագլցել 3—4 անգամ։ Տեղաշարժվում են պատով վոտնփոխ և համապատասխան ձեռքի փոխարինումով. արմունկներում քիչ ծալած ձեռները պահել ուսերի բարձրությամբ, չկռանալ, ծնկները չծալել

Նկ. 63.

Շվեդական պատ չլինելու դեպքում մագլցել տալ նստարանի, գերանի և այլ պիտույքների վրայով։

«Ավտոներ» խաղը՝ վազքով (1/2)—4 րոպե։

Յերեխաները, 8—6 հոգի, շարվելով մեկը մյուսի յետևից, ձեռները դնում են իրար ուսի վրա ու վազում զանազան ուղղություններով։ Ուսուցչի «ուրիշ մեքենաների վրա» հրամանով բոլորն էլ ցրվում են ու կազմում նոր մեքենաներ (6—8 հոգի)։ Ուշացողները տարվում են։

4-րդ մաս (3 րոպե)։ Հատասյունով հավաք։ Քայլք հատասյունով՝ համրանքի տակ։

ՏԱՍՆՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։
Կահույքը՝ 2—4 շվեդական նստարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (8 րոպե)։ Վոտնածայրի և կրնկի վրա դեպի աջ, դեպի ձախ դարձումների կրկնություն։ Հավասարակշռության համար դասավորել շվեդական նստարանները։ Յերեխաները տեղափոխում են նստարանները և դնում (մեկ նստարանին 4—6 հոգի)։

2-րդ մաս (20 րոպե)։ Հավասարակշռության վարժություններ։

Թեք դրած շվեդական նստարանի ձողի վրայով բարձրանալ և անցնել առաջ հորիզոնականի վրայով։ Թեք դրած նստարանի մի ծայրն ամրացրած է հորիզոնական դրած (ձողի կողմը վեր) շվեդական նստարանի վոտների վրա։ Ձեռների դրությունը՝ ձեռները կողմ, մեջքին, վեր, վորքան կարելի յե, լայնորեն։

Գնալ շարժման ուղղությամբ. նստարանի ծայրում կանգնել,

ձեռները ցած. նստարանի ծայրից ցատկել, փափուկ վայրէջքով, ձեռներն առաջ. կանգնել, գնալ տեղը։ Յուրաքանչյուրին թողնել անցնելու 6 անգամ (ձեռների յուրաքանչյուր դրությունում 2-ական անգամ)։

4 նստարան լինելու դեպքում պետք է դրանք օգտագործել՝ բաց թողնելով յերեխաներին միաժամանակ յերկու գործիքի վրայով (յուրաքանչյուրը յերկու նստարանից բաղկացած), դասը խտացնելու նպատակով։ Վարժությունները վերջացնելուց հետո յերեխաների հետևյալ հերթը նստարանները տանում է իրենց տեղերը։

3-րդ մաս (10—12 րոպե)։ Վազքով խաղ «Յերկու սառնամանիք» (1/4)։

Խաղի վայրի հակադիր կողմերում գծում են յերկու տուն։ Նրանց կենտրոնում կանգնում է յերկու խաղացող, վորոնք պատկերացնում են յերկու սառնամանիք՝ «սառնամանիք—կարմիր քիթ» և «սառնամանիք—կապույտ քիթ»։

Մնացած խաղացողները կանգնում են գծած տներից վորեվէ մեկում։

Սառնամանիքներն ասում են.

«Մենք յերկու ջահել յեղբայրներ,
Սառնամանիք խիզախներ,
Սառնամանիք—կարմիր քիթ.
Սառնամանիք—կապույտ քիթ։
Ո՞վ ձեզանից կհամարձակվի
Դուրս գա ճանապարհ ընկնի»։

Յերեխաները խմբով պատասխանում են.

«Չենք վախենում սպառնանքից
Յեվ ահ չունենք սառնամանիքից»։

Յեվ վազում են մյուս տունը։ Սառնամանիքներն աշխատում են վորևէ մեկին մրոտել։ Հաշվի առնելու համար, մրոտվածները մնում են նույն տեղը, վորտեղ նրանց մրոտել են։ Բոլոր մրոտվածներն ուսուցչի կողմից հաշվի առնվելուց հետո միանում են մյուս խաղացողներին։ Այդ նշանակում է, վոր առաջին անգամ բոլոր մրոտվածները ցրտահար են արել իրենց քթերը. յերկրորդ անգամ մրոտվածները—ցրտահար են արել քթերն ու ականջները. խաղացողները, վորոնց սառնամանիքները մրոտել են յերեք և ավելի անգամ, հաշվվում են սառնամանիքից ուժեղ տուժածներ։ Խաղը տրվում է վորոշ ժամանակով և վերջանում է ուսուցչի հայեցողությամբ (սակայն 10—12 ր. վոչ ավելի)։ Տարվում են նրանք, վորոնք խաղի վերջն ավելի շատ անգամ են մրոտվել։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Յերկսյունով հավաք։ Քայլք՝ սկսելով ձախ վոտքից։ Քայլք՝ խփելով (ծափ կրծքի առաջ) «յերեք» համրանքի տակ (յերկսյունով)։

ՏԱՍՆԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Խաղի վայրը՝ ճեմ։
Գույքը 35—40 փոքր գնդակ, 15 կոճ, 1 վոլեյբոլի գնդակ, սուլիչ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժության ցուցադրումով (տես I դասարանի տասնիններորդ դասի նյութը)։

Վարժությանը դասարանում հատկացվում է 2—3 րոպե։

1-ին մաս *(6—8 րոպե)։ Անցնել դահլիճ։ Քայլք հատասյունով։ Համաքայլ քայլք։ Հատասյունից 4-ական շարքով (ծածրակին) շրջելով շարել քառասյուն, առանց իրար ձեռք բռնելու. կենտրոնից վազքով բացազատվել։ Հրաման՝ «Կենտրոնից վազքով բացվիր»։ Բոլոր քառասյուն կազմողները միաժամանակ վազում են դեպի հարկավոր տեղերում կանգնեցրած ուղղապահները։*

2-րդ մաս *(12 րոպե)։ Վարժություններ փոքր գնդակներով։*

Յուրաքանչյուր պարապող ունի մեկական գնդակ։

ա) Գնդակն աջ ձեռքով գցել ուղղաձիգ վեր, գլխից մոտ 1 մ բարձրությամբ, ծափ տալ մեջքի ետևը, գնդակը բռնել յերկու ձեռքով։ Կրկնել 4 անգամ (Նկ. 64)։

Նույնը՝ գնդակը գցելով ձախ ձեռքով։

բ) Գնդակն աջ ձեռքով գցել ուղղաձիգ վեր, գլխից մոտ 1 մ բարձրությամբ, այդ ժամանակ կքանստել, կանգնել, գնդակը բռնել յերկու ձեռքով։ Կրկնել 4 անգամ։

Նկ. 64.

Նկ. 65.

Նույնը՝ գնդակը գցելով ձախ ձեռքով (Նկ. 65)։

գ) Կանգնել վոտները տարածած, գնդակն աջ ձեռքով գցել վեր, իրանը դեպի աջ դարձնելով, գնդակը բռնել յերկու ձեռքով, ուղղել իրանը. նույնը՝ իրանը դեպի ձախ դարձնելով։ Յուրաքանչյուր կողմ կրկնել 3-ական անգամ։ Նույնը՝ գնդակը գցելով ձախ ձեռքով (Նկ. 66)։

3-րդ մաս։ *Խաղ՝ վոլեյբոլի գնդակը նպատակին (նշանին) նետելով «Ճիշտ նշան բռնիր»—15—18 րոպե։*

Խաղից հետո արագ շարվել շրջան՝ իրար ձեռքից բռնած։

Վոստնումներ (թեթև ցատկումներ տեղում, յերկու վոտքի վրա) (1/2)—3—4 րոպե։

1-ին վարժություն

Յելման դրություն՝ կանգնած, ներբանները զուգահեռ, մի ներբանի լայնությամբ, վոտները խաչմերուկ, աջ վոտքը ձախի առաջից, ձեռներն ազդրերին (Նկ. 67)։

Նկ. 66.

Նկ 67.

Կատարում՝ յերկու վոստնում յելման դրությունում, յերկու վոստնում վոտները տարածած և այլն։ 15—20 վայրկյանում կատարել 32 վոստնում։

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն՝ վոտները խաչմերուկ, ձախ վոտքն աջի առաջից, ձեռներն ազդրերին։

Կատարում՝ յերկու վոստնում յելման դրությունում, յերկու վոստ-

նում տարածած, ձեռները կողմ և այլն։ 15—20 վայրկ. կատարել 32 վրստնում։

Վարժությունների ժամանակ շունչը չպահել։ Առաջին և վերջին վարժությունների միջև տալ կարճատև հանգիստ։ Վոստնումներից հետո ձեռներին դարձնել դեպի աջ և հատասյունով դուրս բերել շրջանից։

4-րդ մաս (3—4 րոպե)։ Քայլք հատասյունով, հանկարծակի կանգառումներով՝ տեսողական (ձեռքի բարձրացում) կամ ձայնական (սուլիչ) ազդանշաններով։

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՉՈՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՔՍԱՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Խաղի վայրը՝ ճեմք։
Կահույքը՝ շվեդական պատ, կամին։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Քայլք յերկսյունով՝ խփելով (դոփելով, ծափերով) 1 և 3 համրանքի ժամանակ։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ—10 րոպե։

1-ին վարժություն

Ցելման դրություն՝ կանգնած, վոտներն ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, ձեռներն ազդրերին։

Կատարում՝ փոխեփոխ բարձրանալ վոտնածայրերի և կրնկների վրա («ճոճումներ»). վարժությունը կատարել (վոչ արագ) 8—10 անգամ (Նկ. 68)։

Նկ. 68.

2-րդ վարժություն

Ցելման դրություն՝ նույնը, միայն ձեռները ցած։

Կատարում՝ կքանիստ ամբողջ ներբանի վրա, ձեռները ձգելով առաջ—2 վայրկ., կանգնել, ձեռներն իջեցնել ցած՝ 1—2 վայրկ.։ Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (Նկ. 69)։

Նկ. 69.

3-րդ վարժություն

Ցելման դրություն՝ առաջին վարժության պես, բայց վոտնածայրերը մի քիչ շրջած են դեպի ներս։

Կատարում՝ իրանի դարձում դեպի աջ, աջ ձեռքը ձգել կողմ, ափը դեպի վեր, նայել ձգած ձեռքի ափին—1 վայրկ., իրանն ուղղել, ձեռքը ցած—1 վայրկ.։ Նույնը դեպի մյուս կողմ (ձախ ձեռքը ձգել կողմ)։

Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (Նկ. 70)։

4-րդ վարժություն

«Փայտահատ»—կատարել—4—6 անգամ։

3-րդ մաս։ Խաղ մագլցումի տարրերով «Հրդեհաշեջները վարժությունների ժամանակ»—15 րոպե։ Խաղը ձևափոխվում է նրանով, որ խաղացողները կանգնած են շարքով (մեկ-մեկ) և հերթական խաղացողները մագլցում են պատով ոչ թե վեր, այլ հորիզոնական ուղղությամբ, ներքևի ձողի վրայով, մեկը—աջից դեպի ձախ, մյուսը—ձախից դեպի աջ։ Հանդիպելիս «հրդեհաշեջները» պետք է կարողանան, առանց հատակին իջնելու, մեկը մյուսին ճանապարհ տալ։ Պատից զանգակներ չեն կախում։

Նկ. 70

Ցատկումներ «Գայլը փոսի մեջ» խաղում—8—10 րոպե։

4-րդ մաս (5—8 րոպե)։ Խաղ «Ցերկրորդն ավելորդ է»։ Խաղում են երկու կամ երեք առանձին շրջաններում, յուրաքանչյուրում՝ ինքնուրույն։ Շրջանի դրսի կողմից վազում են երկու հոգի, մեկը՝ փախչողը, մյուսը՝ նրան հասնողը։ Փախչողը կանգնում է շրջանում կանգնածներից որևէ մեկի առաջ. յետևում գտնվողը դուրս է վազում։ Ցեթե փախչողը մրոտվում է, դառնում է նրան հասնող։ Հասնողն ավելի շուտ է վազում։ Շրջանը երկու անգամից ավելի շրջանցել չի կարելի՝ պետք է հաճախ փոխվել։

ՔՍԱՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ։
Կահույքը՝ գերան, 3 նստարան, 15 զույգ յերտան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժության ցուցադրումով (տես I դասարանի քսանմեկերորդ դասի նյութը)։

Դասարանում վարժությունը տևում է 3—5 րոպե։

1-ին մաս (5 րոպե)։ Հատասյունով, կազմակերպված անցնել հրապարակ։

2-րդ մաս (10—15 րոպե)։ Խաղ՝ «Ճանապարհորդություն»։

Դահլիճի պատերի (հրապարակի սահմանների) յերկայնքով դասավորում են մի շարք տարկաներ—արգելքներ։ Ցերեխաները, մեկը մյուսի յետևից, շրջանցելով դահլիճը կամ հրապարակը, պետք է հաղթահարեն այդ արգելքները։ Արգելքները կարող են լինել՝ գերան, դրած 70—90 սմ բարձրությամբ, որի վրայով պետք է մագլցումով անցնել. նստարաններ, որոնց վրայով պետք է անցնել դեպի շարժման ուղղությունը՝ ձողի վրայով, յերեսը դեպի առաջ, կամ տախտակի վրայով՝ մեջքը դեպի առաջ. յերկու ուրիշ սովորական նստարան, դրած իրար կողքի, որոնց տակից պետք է սողալով անցնել. փոքրիկ գորգիկ—ավակ կամ յերկու գիծ իրարից 90 սմ տարածությամբ, որոնց վրայով պետք է ցատկումով անցնել։ «Ճանապարհորդներին» կարելի յե բաժանել յերկու խմբի։ Ճանապարհորդությունը կազմակերպված է մյուսներից լավ վերջացնող խումբը շահում է խաղը։

Խաղից հետո—ըստ ուղղապահի շարել մի տողան։

3-րդ մաս (10—12 րոպե)։ «Ձիուկներ» խաղում վազք՝ ծնկները վեր բարձրացնելով ($^1/_2$)։

Տողանում համրել չորս-չորս։ Ցերեք համարը—ձիուկներ են, չորրորդ համարը—կառապան։ Կառապանները վերցնում են յերասաններն ու յեռաձի կառքին լծում հիմնականներին—միջիններին։ Կողքի լծածները բռնում են հիմնականների ձեռներից։

Ցեռաձի կառքերը վազում են զանազան ուղղություններով, ըստ որում «ձիերը» յենթարկվում են կառապանի ղեկավարությանը։ Ձիերը վազում են, նմանվելով ձիու ընթացքին՝ ծնկները բարձրացնում։ Մեկ, մեկ և կես րոպեյից հետո յեռաձիերին տրվում է նշան գոմ հավաքվելու համար (պայմանական տեղը հրապարակի վրա)։ Ցերեխաներին տրվում է կարճատև հանգիստ, որի ժամանակ յեռաձի կառքերում

կատարվում է կառապանների հերթափոխում և ձիերի փոխարինում։ Այնուհետև խաղը շարունակվում է։ Չորս անգամ փոխվելուց հետո (յերբ բոլորն էլ կդառնան կառապան) խաղը վերջանում է։ Խաղից հետո արվում է քառասյունով դանդաղեցրած քայլք։ Քառյակները գնում են՝ հավասարակշռության համար պարաններով միացրած (2—3 րոպե)։

4-րդ մաս (10—8 րոպե)։ Խաղ «Նապաստակն առանց բնի»։

Ցատկապարանների ծայրերը կապում են, ստացվում են պարանների շրջաններ։ Յուրաքանչյուր պարանի շրջան բռնում են յերեք խաղացող, չորրորդը կանգնում է շրջանի մեջ։ Յերկու հոգի վարում են խաղը՝ մեկը գայլ, մյուսը—անբուն նապաստակ։ Գայլը հետևում է նապաստակին, վորն աշխատում է արագ վազելով մտնել վորևէ մի շրջանի։ Շրջանում կանգնած նապաստակը դուրս է վազում (յերկուսին մի շրջանի մեջ կանգնել չի կարելի)։ Հիմա գայլը հետևում է յերկրորդ նապաստակին։ Գայլը նապաստակին մրոտելու դեպքում նապաստակն ու գայլը փոխում են դերերը։ Գայլին չի թույլատրվում շրջանի միջի նապաստակներին մրոտել։ Ժամանակ առ ժամանակ խաղացողներին ուսուցիչը փոխում է, շրջանների միջի կանգնածներին նրանց հետ, ովքեր բռնում են պարանի շրջանները (բները)։ Մրցության կարգավ լավ կազմակերպված՝ հեռանալ պարապմունքի վայրից։

ՔՍԱՆԵՐԿՈՒՅԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույքը՝ գերան, 2 վոլեյբոլի գնդակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։*

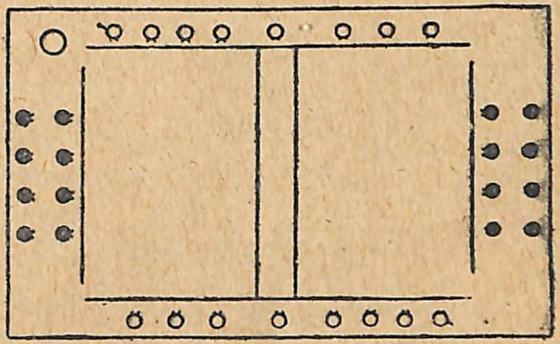
Քայլք, անցնելով հրապարակում, բակում կամ այգում, պարապմունքի վայրում յեղած բնական առարկաների—բլրակների, առուների, գերանների, ցածր նստարանների և այլ բաների վրայով։

Ուսուցչի ազդանշանով բոլորը միանգամից պետք է կանգնեն այն դրության մեջ, ինչ դրության մեջ վոր գտնվում են տվյալ ազդանշանը տալիս։ Ուշ կանգնողները տարվում են։ Այնուհետև, ուսուցչի ազդանշանով, առաջ շարժումը նորից շարունակվում է։ Գործիքի—գերանի մոտ շարել մի տողան։

2-րդ մաս *(15 րոպե)։ Քայլք 50 սմ բարձրությամբ դրած գերանի վրայով, յերեսը դեպի շարժման ուղղությունը, ձեռները պահել կողմ տարածած. շարժվել աջ, ձախկողքով—ձեռներն առաջ ձգած։ Յուրաքանչյուրին թողնել, վոր անցնի բոլոր ցույց տված յերեք դրություններում 2-ական անգամ։ Գերանի յերկարությունը՝ 3—3½ մ։ Հերթին արագ անցնելու համար յուրաքանչյուրին առաջարկել՝ սկսել վարժությունը, յերբ նախորդ ընկերը գերանի յերկարության կեսն անցած կլինի։ Իջնել գերանից ցատկումով, կանգնած դրությունից, դեպի աջ, դեպի ձախ դարձումներով, փափուկ վայրէջքով (վոտնաթաթերի վրա, ծալելով ծնկները)։ Ցատկելուց առաջ կանգնել գերանի ծայրին, ձեռները ցած։*

3-րդ մաս *(20 րոպե)։ Նետումներ և վազք «Նետումներով վազեվազք» խաղում։*

Խաղացողների կես մասը կանգնում է յերկու տողան, մեկը մյուսի դիմաց, խաղավայրի հակադիր կողմերը։ Յուրաքանչյուր տողանի աջթևյանին տրվում է մեկական վոլեյբոլի գնդակ։



Նկ 71․

Խաղացողների յերկրորդ կեսը վեցյակներով (քառյակներով) տեղավորվում է շարքով խաղավայրի յուրաքանչյուր ազատ կողմը։ Առաջին շարքում կանգնած վեցյակների վոտնաթաթերի առաջից քաշում են գծեր։ Բացի այդ, այդ գծերի արանքի կենտրոնում գծում են 1—1½ քայլ լայնությամբ մի շերտ (Նկ. 71)։

Մեկ և մյուս կողմերի վեցյակներն ազդանշանով դուրս են վազում առաջ և կանգնում կենտրոնի շերտի վրա։ Վազեվազքի ժամանակ նրանց կարող են մրոտել յերկու տողանների խաղացողները (կենտրոնի շերտի վրա մրոտել չի կարելի)։ Հետագայում վազեվազքերն անց են կացվում հետևյալ կերպ՝ ուսուցչի ազդանշանով բոլորը, վորոնք վազելով միջին շերտն են յեկել, շարունակում են վազել դիմացը կանգնած վեցյակների մոտ, իսկ վեցյակներում առաջինը կանգնածները միաժամանակ վազում են դեպի միջին շերտը։ Դիմացի կողմը վազածները կանգնում են այն վեցյակների ծոծրակի ուղղությամբ, վորոնց մոտ վազել եյին իրենք։ Այդպես ամեն անգամ ուսուցչի ազդանշանով վազեվազքը շարունակվում է մինչև այն ժամանակ, մինչև վոր վազեվազք կատարողներից կմրոտվեն 10 հոգի։ Այն ժամանակ խըմ-

բերը փոխում են իրենց դերերը, և խաղը նորից է սկսվում։ Շահում է այն խումբը, որը մինչև տասներորդի մրտավելը կարողացել է ավելի շատ թվով վազեվազք կատարել։ Առաջին վազեվազքը (միջին գծի վրա) հաշվի մեջ չի մտնում, բայց այդ վազեվազքի ժամանակ մրտվածները հաշվի չեն առնվում։ Բոլոր մրտվածները խաղից դուրս չեն գալիս, այլ մյուսների հետ միասին են համահավասար խաղալու։ Գնդակները տողաններում կարելի է նետել հերթով։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Քայլք-մրցություն առանձին խմբերի միջև (8—10 մարդ)—քայլքի ժամանակ լավագույն կեցվածքի և հրապարակի անկյուններում ճիշտ դարձումներ կատարելու համար։ Գնահատական տալու համար յերեխաներն ընտրում են 2—3 հոգու։ Քայլքն անց է կացվում հատասյունով, յուրաքանչյուր ութնյակի կամ տասնյակի միջև 5—6 քայլ հեռավորությամբ։

ՔՍԱՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույքը՝ 24 փոքր գնդակ, 4 վահան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում մինչպարապմունքային ֆիզկուլտրոպեյի և մարմնամարզության նոր վարժությունների ցուցադրումով (տես I դասարանի քսաներեքերորդ դասի նյութը)։

Դասարանում վարժությունը տևում է 5—6 րոպե։

1-ին մաս (6—7 րոպե)։ Անցնել հրապարակ, շարել քառասյուն (կամ կիսաշրջան)՝ նետումների հաջորդ վարժությունների համար պարապողներին դասավորելու համար։

2-րդ մաս (20 րոպե)։ Ուղղաձիգ նշաններին փոքր գնդակներ նետելը (վահանը՝ 1×1 մ²)—20 րոպե։

Աջ և ձախ ձեռքով նետումներ՝ տարածությամբ—աջ ձեռքով՝ 4 մ, ձախով՝ 3 մ։ Նորմատիվ ցուցանիշի ընդունումը՝ 6 նետվածքից (3 աջ և 3 ձախ ձեռքով) դիպցնել ոչ պակաս քան 4 անգամ։

Նետումներն անցկացվում են նախ աջ ձեռքով (վահաններից 4 մ հեռավորության վրա գտնված գծից), ապա ձախով (վահաններից 3 մ հեռավորության վրա գտնված գծից)։ Նետումներն անցկացվում են նետողների աչքի մակարդակի բարձրությամբ դասավորած նշաններին փոքր ռետինե (կարելի է ինքնարուր, լցնովի) գնդակներով։ Հարկավոր է ունենալ ոչ պակաս քան 3—4 վահան։ Վահանները պատրաստ-

վում են ֆաներից, տախտակներից կամ լրագրերից, 3—4 լրագիր իրար կպցնելով, յուրաքանչյուր «վահանի» պնդության համար։ Վահանների վրա գծում են համակենտրոն շրջաններ, որոնց շառավիղները փոքրացվում են 10-ական սմ-ով։

Յուրաքանչյուր նետողի պետք է տալ 6-ական գնդակ. նրանցից յերեքը նա նետում է աջ ձեռքով, և յերեքը՝ ձախ ձեռքով։ Նետումների համար միաժամանակ չորսական հոգի հերթով դուրս կանչելիս անհրաժեշտ է դասարանի համար պատրաստել 24—30 գնդակ։ Գնդակների պատրաստումն անցկացնել յերեխաների աշխատանքային պարապմունքի կարգով։ Մի դասի ընթացքում նետելու համար յուրաքանչյուր աշակերտի դուրս կանչել 2—3 անգամ (յուրաքանչյուր ձեռքով 6—9 նետում)։

3-րդ մաս (8—10 րոպե)։ «Գայլը փոսի մեջ» խաղ՝ ցատկումներով։

4-րդ մաս (3—5 րոպե)։ Քայլք հատասյունով. ուսուցչի ազդանշանով բոլոր յերեխաները ցրվում են զանազան ուղղությամբ. յերկրորդ ազդանշանով հավաքվում են հատասյուն ու շարունակում շարժումը քայլով։ Վարժությունը կրկնվում է 2—3 անգամ։

ՔՍԱՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույք չի պահանջվում։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Հատասյունից քառյակների շրջումով շարել քառասյուն։ Քայլք՝ յերգելով։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1-ին վարժություն

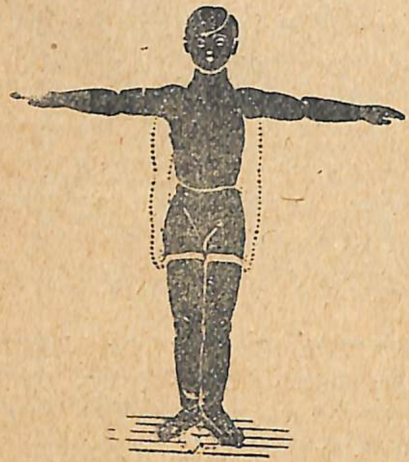
Յելման դրություն՝ կանգնած, ոտնածայրերն ու կրունկները միասին (ներբաններն առկից), ձեռները ցած։

Կատարում՝ ոտնածայրերը բարձրացնելով՝ բացել դեպի կողմ, ոտները դնել ամբողջ ներբանի վրա, ձեռները տարածել կողմ—1 վայրկ., հակառակ շարժում—ներբանները միասին, ձեռները ցած—1 վայրկ.։

Վարժությունը կատարել 8 անգամ (նկ. 72)։

2-րդ վարժություն

Ելման դրություն՝ կանգնած, վոտներն ուսերի լայնությամբ, ներբանները՝ զուգահեռ, ձեռներն՝ ազդրերին։



Նկ. 72.

Նկ. 73.

Կատարում՝ կքանիստ ամբողջ ներբանների վրա—2 վայրկ., կանգնել—2 վայրկ.։

Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (Նկ. 73)։

3-րդ վարժություն

«Ոզապոմպ»։ Յուրաքանչյուր կողմ կրկնել 4—6 անգամ (Նկ. 74)։

4-րդ վարժություն

Ելման դրություն՝ իրանը թեքել առաջ, ծափ տալ աջ ծնկան յետևը—1 վայրկ., ուղղվել, ձեռները ցած —1 վայրկ.։

Նույնը, ծափ տալով ձախ ծնկան յետևը։

Կատարել իրանի 8 թեքում (Նկ. 75)։

3-րդ մաս։ *Նետումներ նշանին՝ «Ճիշտ նշան բռնիր» խաղի մեջ—15 րոպե։*

Խաղի նկարագրությունը տես I դասարանի տասնիններորդ դասում։

Ուշադրություն դարձնել փափուկ վայրէջքի վրա։

Վազք 30 մ տարածության վրա (նորմատիվ ցուցանիշի հանձնում) —12 րոպե։

Նկ. 74.

Նկ. 75.

Պարապողները շարվում են քառասյուն. սյունը բացագատվում է ձգած ձեռների տարածությամբ։

կանգնածների վոտնածայրերի առաջ գետնի վրա գիծ են քաշում։ Առջևում, 30 մ վրա քաշում են ընդհանուր գիծ։ Ազդանշանով առաջին չորս հոգին վազում են փափուկ, ազատ, մեկը մյուսի առաջ չընկնելով, ուղիղ ուղղությամբ մինչև գիծը. հասնելով գծին, յերեխաները յետ են դառնում և գալիս կանգնում իրենց սյունակների յետևը։ Առաջին քառյակը գծին հասնելուն պես դուրս է վազում յերկրորդը և այլն, մինչև վոր բոլորը կվազեն։ Այնուհետև վազանցները կրկնվում են ևս մի անգամ։

4-րդ մաս *(3—4 րոպե)։ Քայլք հասասյունով, կոլեկտիվ լոզունգներով, քայլի ռիթմի տակ, որինակ՝ «Ֆիզկուլտուրան պետք է մեզ, ինչպես արևը, օդը և ջուրը»։*

ՔՍԱՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։
Կահույքը՝ կանգնակներ՝ ցատկումների համար և պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Քայլք հասասյունով—քայլքի ժամանակ լավ կեցվածքի, հրապարակի անկյուններում ճիշտ դարձումների (վոտնածայրերի վրա) մրցություն. շարել հաջորդ դասի համար։*

2-րդ մաս *(10—15 րոպե)։ Յերգով խաղ՝ «Սարյակները վանդակում»։*

3-րդ մաս *(20—25 րոպե)։ Ցատկումներ դու քաշելով, կանգնակներից կախած 60 սմ բարձրությամբ պարանի վրայով։*

ա) Ցատկում աջ վոտքի հրումով.

բ) նույնը, ծափ տալով գլխի վերևը.

Նկ. 76.

գ) և դ) նույնը, ձախ վոտքի հրումով.

ե) յերկու ցատկում ցանկացած վոտքի հրումով, առանց ձեռների լրացուցիչ շարժումների—նորմատիվ ցուցանիշի ընդունում։

Վազք հատասյունով (1/2)։ Արագացող քայլք—20 վայրկյան, վազք—30 վայրկյան, քայլք—20 վայրկյան։ Կրկին անգամ վազք—30 վայրկյան, քայլք՝ դանդաղեցնելով։ Փոխել վազքի ուղղությունը։ Հետևել, վոր յերեխաները շնչառությունը չպահեն վազքի ժամանակ. հետևել նաև ձեռների անկապ աշխատանքին (տեմպը 1 րոպեյում 180—200 քայլ, նկ. 76)։ Կրկին անգամ վազք տալիս պայմանավորվել, վոր ազդանշանով բոլորն էլ սյունից ցրվում են և վազում ցրված, հետևյալ ազդանշանով հավաքվում են հատասյուն (տրվում է քայլք՝ աստիճանաբար դանդաղեցնելով)։

4-րդ մաս (3 րոպե)։ Քայլք—կազմակերպված հեռանալ հրապարակից։

III ԴԱՍԱՐԱՆ

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՌՈՐԴ

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք։

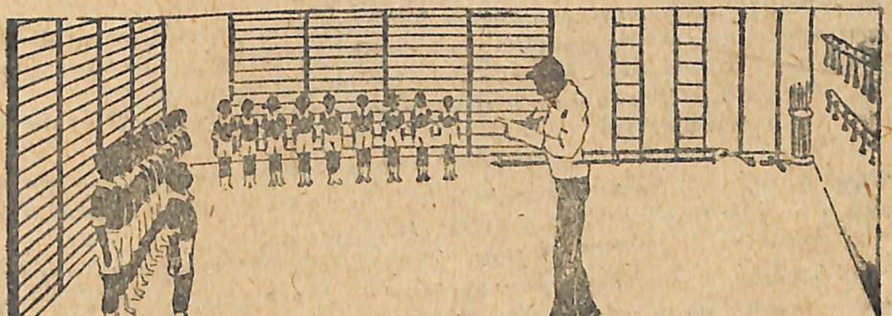
Կահույքը՝ 40 փոքր գնդակ, 8 փայտե ձողիկ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (10 րոպե)։ Շարել մի տողան։ Յերեխաներին ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների դասերն սկսելու կարգին
Դասն սկսվում է դասարանի հերթապահի ուսուցչին տված զեկույցով
Ուսուցիչը յերեխաներին բացատրում և գործնականորեն ցույց է տալիս, թե զեկույցն ինչպես է տրվում և թե դրա համար հերթապահն ինչ պետք է անի։ Հերթապահը նախորոք պետք է տեղեկություն հավաքի, թե դասին քանի հոգի յեն ներկա և քանիսն են բացակայում (բացակայողների ազգանունները), ով է յեկել առանց տապոչկաների։ Դասից առաջ պարապողները շարվում են մի տողան։ Յերեխաներին մի տողան պետք է շարի հերթապահը (նա գտնվելու յե շարքից դուրս և յերեսը շարվող տողանի ուղղությամբ)։

Հրաման. «մի տողան—շարվի՛ր» (տողանը միշտ վորոշված տեղում է շարվում. հերթապահի տեղը շարքում ազատ է թողնվում)։ Յերբ տողանը շարվում է, հերթապահը շարքում իր տեղն է կանգնում։

Ուսուցչի առաջարկությամբ՝ «Հերթապահ, զեկուցի՛ր»—յերեխաները կանգնում են «զգաստ» դրությամբ, իսկ դասարանի հերթապահը մի քայլ առաջ է անում, կանգնում է «զգաստ» և բարձր ու հատու զեկուցում է ուսուցչին.



«… Դասարանում ֆիզիկական վարժությունների դասին ներկա յեն …. հոգի, բացակայում են …. հոգի (ասում է ազգանունները): Առանց ֆիզկուլտուրային զգեստի (կամ առանց տապոչկաների) …. հոգի (ասում է ազգանունները):

Դրանից հետո զեկուցողը մի քայլ յետ է անում և շարք կանգնում: Ուսուցիչը նշում է մատյանում և դասն սկսելու հրաման տալիս:

Զեկույցը ցույց տալուց և անցկացնելուց հետո շարել քառաշարայուն, շրջելով քառյակներով (տես 1-ին դասարանի ութերորդ դասը):

Ուշադրություն դարձնել քառյակների հստակ դարձումների վրա: Կարելի յե մատնանշել այն, վոր դարձումն անելուց առաջ յուրաքանչյուր քառյակի յերեխաները, դարձման տեղը հասնելով, տեղում չորս

Նկ. 77.

Նկ. 78.

Նկ. 79.

քայլ անեն, ըստ վորում առաջինն իր քառյակի համար կարող է հաշվել վոտքը («մեկ, յերկու, յերեք, չորս»): Յերեխաների համար այդ կհեշտացնի դարձումն ամբողջ քառյակով միաժամանակ կատարել և գեղեցիկ շարքով գնալ ցույց տված ուղղությամբ:

Հետագայում տեղում արվող քայլերը կարելի յե կրճատել՝ հասցնելով յերկուսի, ապա և բոլորովին վերացնել:

Բացվել մեջտեղից տարածած ձեռների հեռավորությամբ (ձեռները տարածում են միայն առաջին քառյակում յեղածները, մնացած յերեխաները հավասարվում են ըստ առաջինների ծոծրակի):

2-րդ մաս: Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ պահած, մեկը մյուսից մի ներբանի լայնությամբ հեռու, ձեռներն ազատ իջեցրած են, իրանի մկանները լարված չեն:

Կատարում՝ ձեռները ծալել, արմունկները տարածել կողմերը, ձեռների մատները սեղմած է բռունցքներով, բռունցքներն ուսերի վրա յեն— իրանի վերին մասը յետ թեքել, գլուխը յետ չի ձգվում, կզակն «իր վրա» («ձգելու» շարժումներ)—3 վայրկյան. մկանները թուլացնելով, ընդունել յելման դրություն— 3 վայրկյան:

Վարժությունը կատարել 3 - 4 անգամ (նկ. 77):

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ և ուսերի լայնությամբ, ձեռները մեջքին:

Կատարում. կքանստել, ձեռներով գրկելով ծնկները—1 վայրկ., վերադառնալ յելման դրության— 3 վայրկ.:

Վարժությունը կատարել 6—7 անգամ (նկ. 78):

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ և ուսերի լայնությամբ, ձեռները ցած իջեցրած:

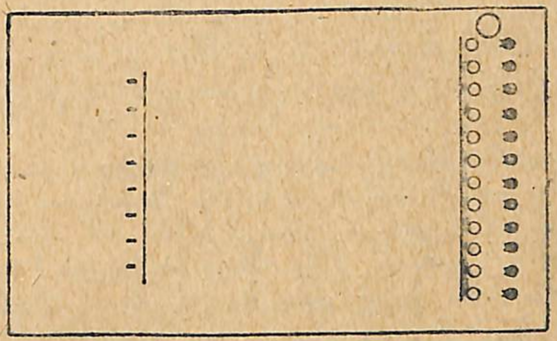
Կատարում. իրանը թեքել ձախ, աջ ձեռքը ծալվում է արմունկում, ձեռների դաստակները բերվում են դեպի թևատակի փոսը, ձախ ձեռքը կարծես սահում է մարմնի վրայով—2 վայրկյան. վերադառնալ սկզբնական դրության—2 վայրկ., նույնը՝ մյուս կողմը: Վարժությունը կատարել 4 անգամ (իրանի ձախ և աջ թեքումը համարելով մի վարժություն):

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն հիմնական կեցվածք, ձեռները դրած ազդրերին:

Կատարում՝ իրանի թեքումն առաջ՝ մեջքն ուղիղ պահելով—2 վայրկյան. անցնել յելման դրության —1 վայրկյան. պաուզա— 1 վայրկյան:

Վարժությունը կատարել 6 անգամ (նկ. 79):



Նկ. 80.

Թվարկած վարժություններն ոգտագործվում են ինչպես ֆիզկուլտրոպեյի (առաջին 3 օրինակները), այնպես էլ մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար (լրիվ բոլոր չորս վարժությունները):

Դասարանում վարժությունները կատարվում են «նստարանների յետևը կանգնած» դրությամբ (բացի յերկրորդ վարժությունից, վորը կատարվում է «նստարանների արանքներում կանգնած» դրությամբ):

Դասի ժամանակ այդ վարժություններն անց է կացնում նախ ինքը ուսուցիչը, հետո նույն վարժություններն առաջարկվում է անցկացնել ֆիզկուլտրոպեյի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության կազմակերպչին (յերեխաներից նրան, ով այդ ավելի լավ կկարողանա կատարել):

Հրահանգներ՝ «առաջին (յերկրորդ … և այլն) վարժությանը պատ-

հաշվել». «արա մեկ, յերկու ... և այլն». «կանգնիր» (կամ «բավական է»):

Ուսուցիչը բացատրում է, թե մինչև դասերը և դասարանական պարապմունքների ժամանակ այդ վարժությունները յերբ և ինչպես պիտի անցկացվեն:

Յերեխաներին պիտի հիշեցնել նաև այն, վոր նրանք վարժությունները կատարելիս իրենց շունչը չպահեն և քթով շնչեն: Վարժություններից հետո յերկու ուղղապահների կանգնեցնել յերեխաներին համար դասավորելու տեղը և տալ հրաման «Յերկշար սյուն—կանգնիր» վազքով»: Բոլորն արագ յերկշար սյուն են կազմում:

3-րդ մաս: Խաղ՝ «Կարմիր հրաձիգներ» (20 րոպե):

Խաղացողները կազմում են յերկու տողան: Բոլորին տրվում է մեկական փոքր գնդակ: Առաջին տողանը կազմում է մի խումբ, վորի խաղացողներն իջնում են մի ծնկի վրա: Յերկրորդ տողանը կազմում է մյուս խումբը. այդ խմբի խաղացողները կանգնած են ամբողջ հասակով: Առջևում, 10 մետրի վրա, գծով շարվում են փոքրիկ ձողիկներ, յերեքական կամ չորսական յուրաքանչյուր խմբի համար (նկ. 80): Յուրաքանչյուր խմբի ձողիկները պետք է տարբերվեն մյուս խմբի ձողիկներից (գույնով, նշանով): Խմբերը հերթով «համազարկով» (բոլոր խաղացողները միասին) գնդակներով խփում են նշանին: Յուրաքանչյուր «յուր» գետին տապալած նշանը մի քայլ առաջ է բերվում: Հակառակորդի յուրաքանչյուր գետին տապալած նշանը մի քայլ յետ է տարվում: Այն խումբը, վորը խաղի ընթացքում կարողացել է իր նշանները մոտեցնել, խաղը շահում է (հաշվի չի առնվում քայլերի ընդհանուր քանակը, վոր նշանները հեռացրած են կոնագծից): Նետված գնդակներն ամեն անգամ հավաքում են խաղացողները («ով ավելի շուտ կանցնի գծից այն կողմ՝ իր գնդակի յետևից»): Գնդակները հավաքելուց հետո խմբերը փոխում են իրենց տեղերը. գնդակները հավաքում են, յերեխաները միաշար սյուն են կազմում. 20 վայրկ.—արագացող քայլք., 25 վայրկ. դանդաղ վազք., 10 վայրկ.—արագ վազք (ծնկերը բարձրացնելով, վոտների թաթերի վրա), 30 վայրկ.—դանդաղեցող քայլք ($^1/_2$):

4-րդ մաս (2—3 րոպե): Քայլք միաշար սյունով, վոտների թաթերի վրա, շրջանով. կցաքայլերով (մեկ և մյուս կողմ): Հեռանում են պարապմունքի վայրից:

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

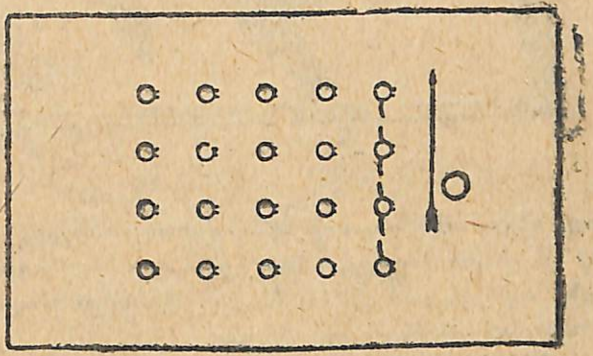
Դասի վայրը՝ հրապարակ, ճեմք:

Պարագայք դասի համար՝ կանգնակներ՝ պարանով՝ ցատկումների համար, վոտնազորգ կամ խոտկույտ (մարզական ճեմքում):

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (7 րոպե): Շարել մի տողան: Դասարանի հերթապահի զեկույցը [1]: Շարել քառաշար սյուն՝ շրջելով քառյակներով: Քայլք քառաշար սյունով: Ուշադրություն է դարձվում շարքերով և ծոծրակներով հավասարություն պահպանելու, ճիշտ կեցվածքի, ձեռների աշխատանքի վրա: Բացվել դեպի աջ (ձախ) տարածած ձեռների հեռավորությամբ, կցաքայլերով: Հրաման. «դեպի աջ (ձախ), տարածած ձեռների հեռավորությամբ, կցաքայլով, բաց—վիր, մեկ, յերկու...» և այլն:

Հրամանը հետևյալ կերպ է կատարվում: Նրանք բոլորը, վորոնք կանգնած են սյան ծայրերին այն կողմից, վորտեղից կատարվում է բացվելու գործողությունը, մնում են տեղում. մնացածները կցաքայլերով գնում են դեպի աջ (ձախ), հավասարվելով իրենց առաջը կանգնածի ծոծրակով: Յերեքն առաջին քառյակից գնում են ծայրը կանգնած խաղացողներից (դեպի ձախ կամ աջ)՝ ձեռները կողմ տարածելով: Առաջին քառյակում ծայրինները միայն մի ձեռքն են կողմ տարածում, այն ձեռքը, վոր մոտ է միջիններին. բացի առաջի շարքում կանգնածներից, մնացած բոլորը ձեռները կողմ չեն տարածում: Բացումն ավարտվելուց հետո տրվում են հրամաններ. «ձեռները ցած», «ազատ» (նկ. 81):



Նկ. 81.

2-րդ մաս (10 րոպե): Ցատկումների նախապատրաստական վարժություններ:

Ելման դրություն. կանգնած՝ ցատկումների համար:

ա) Ձեռները ձգել վեր («առաջ» դրությունից), ափերն առաջ, բարձրանալ վոտքի թաթերի վրա. վերադառնալ ելման դրության (նույն ճանապարհով ձեռները ցած իջեցնելով):

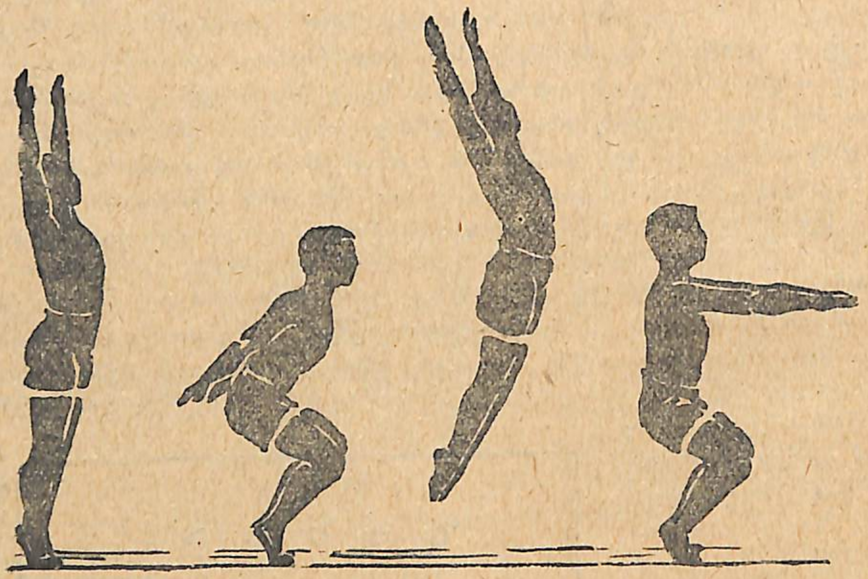
բ) Ձեռները ձգել վեր, բարձրանալ վոտքի թաթերի վրա. հետո, մնալով վոտքի թաթերի վրա, ծնկները մի քիչ ծալել, ձեռները «առաջ»

1) Հետագա դասերի բացատրության մեջ զեկուցման վերաբերյալ ցուցումը չի կրկնվելու:

դրությունից տանել յետ, իրանը մի փոքր թեքել առաջ, նայել ուղիղ առաջը. վերադառնալ սկզբնական դրության:

գ) Նույնը, ինչ որ նկարագրված ե յերկրորդ վարժության մեջ, բայց սկզբնական դրության վերադառնալու փոխարեն նորից արագ ձգվել, ձեռները վեր, կանգնել ոտքի թաթերի վրա. հետո վերադառնալ յելման դրության:

դ) Նույնը, ինչ որ նկարագրված ե յերրորդ վարժության մեջ,



Նկ. 82.

բայց սկզբնական դրության վերադառնալու փոխարեն՝ ծնկները նորից մի փոքր ծալել, ձեռները տարածել առաջ, որքան կարելի ե լայն, ափերը ցած (միշտ մնալով ոտների թաթերի վրա). հետո վերադառնալ սկզբնական դրության:

Յերկրորդ վարժությունը կրկնել յերկու անգամ. յերրորդը և չորրորդը՝ յերեքական. շունչը չպահել (Նկ. 82):

3-րդ մաս 55—60 սմ բարձրությամբ կապած պարանի վրայով բարձրության թռիչքներ զույգ քաշելով (20 րոպե): Ուշադրություն ե դարձվում ոտքով ճիշտ հրում տալու, թռիչքի ժամանակ մարմնի դրության և փափուկ վայրեջքի վրա:

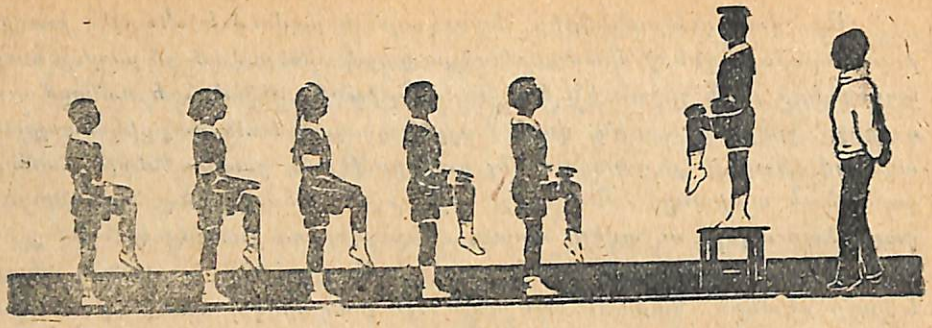
ա) Ցատկում ցանկացած ոտքի հրումով (2 անգամ):

բ) Ցատկում աջ ոտքի հրումով (2 անգամ):

գ) Ցատկում ձախ ոտքի հրումով (2 անգամ): դ) Ցատկում ցանկացած ոտքի հրումով (1 անգամ): Վերջին ցատկման ժամանակ պարանը հասցնել 60 սմ բարձրության: Միաժամանակ բաց թողնել յերկու մարդ ($^1/_2$):

Այս վարժություններից հետո կազմակերպվում ե «Կարթ» խաղը՝ բոլոր պարապողների միաժամանակյա ցատկումներով (3—5 րոպե): Խաղացողները լայն շրջան են կազմում: Շրջանի մեջտեղն ե մնում ուսուցիչը՝ պարանը ձեռին, որի ծայրին կապած ե մի փոքրիկ տոպրակ ավազով (կարելի յե օգտագործել բարձրության ցատկումների համար գործածած պարանը): Ուսուցիչը պտտեցնում ե պարանը նախ դանդաղ, հետո ավելի ու ավելի արագ, մինչև որ տոպրակիկը կանցնի շրջանում կանգնածների ոտքերի տակով: Տոպրակիկը շարունակ պետք ե կպչի գետնին: Պարանն այս կամ այն խաղացողի ոտքերի տակով անցնելու մոմենտին խաղացողը ցատկում ե պարանի վրայով: Տարված ե հաշվվում նա, ով ոտներն ավելի շատ անգամ ե դիպցնում պարանին: Պարանը ոտների տակով անցկացնել վեց-ութ շրջան մի կողմ, և նույնքան էլ մյուս կողմը (0): Պարանին դիպչելուց հետո խաղը ժամանակավորապես դադարեցվում ե՝ միավորները (աչկո) հաշվելու համար: (Յերեխաների համար այդ մի փոքրիկ հանգիստ ե հանդիսանում):

4-րդ մաս (3—4 րոպե): Խաղն ավարտելով, ուսուցիչը հրաման ե տալիս. «Զգաստ», «աջ դարձ (կամ ձախ դարձ)» «իմ հետևից, քայլով մարշ» և շրջան կանգնելով, պարապողներին դուրս ե բերում միաշար սյունով: Քայլք հրապարակի սահմանագծի (սրահի պատերի) ուղղությամբ, միաշար սյունով: Քայլք յերգելով:



ՅԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք:
Կահույք չի պահանջվում:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (*5 րոպե*)*: Կրկնողություն նախորդ դասի առաջին մասի:*

2-րդ մաս (*10 րոպե*)*: Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:*

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք:

Կատարում. դաստակները հակառակ կողմով դնել մեջքին՝ թիակների ցածի անկյուններին մոտ—1 վայրկ., իրանի վերին մասը թեքել յետ—3 վայրկ., իրանի ուղղում—3 վայրկ., ձեռները ցած—1 վայրկ.: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

Վարժությունը կարելի յե անցկացնել հետևյալ հաշվի տակ. «1, 2, 3, 4. 1, 2, 3, 4»:

Յերեխաներին պետք է ասել, որ այդ վարժությունը տրվում է ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության հին՝ «առաջին» վարժությունը փոխարինելու համար (տես առաջին դասը). այդ վարժությունը կատարվում է դասարանում նստարանի վրա նըստած: Առաջարկել ֆիզկուլտուրայի կազմակերպչին՝ իսկույն անցկացնել այդ վարժությունը: Կանչված աշակերտը կանգնում է ուսուցչի կողքին, անցկացնում վարժությունը, որից հետո գնում է իր տեղը:

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. աջ ոտքը դնել կողմ՝ թաթի վրա, ձեռները տարածել կողմ: Ձեռքի ափերը դարձված են դեպի ցած (ուսերի բարձրության և ուսերի գծի վրա)—1 վայրկ., աջ ոտքը միացնել ձախին—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ.:

Նույնը՝ ձախ ոտից. աջ ոտքը դնել առաջ, թաթի վրա, ձեռները տարածել առաջ ափերը ներս (ուսերի բարձրությամբ և լայնությամբ), —1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ.:

Նույնը՝ ձախ ոտքից:

Վարժությունը կրկնել 4 անգամ:

Որպեսզի յերեխաներն սկզբնական կատարման ժամանակ շարժումները չշփոթեն, լավ կլինի, որ ուսուցիչն այդ վարժությունը կատարի յերեխաների հետ միասին:

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ կրունկները միասին, թաթերը հեռու, ձեռներն ազդրերի վրա:

Կատարում. միանգամից իջնել յերկու ծնկների վրա (1 վայրկ.), իրանը սահուն կերպով մի փոքր յետ տանելով, վերադառնալ սկզբնական դրության, յերկու ծնկներից միանգամից վեր կենալով, առանց ոտնափոխ անելու (1 վայրկ.):

Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ (Նկ. 83):

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբաններն ուսերի լայնությամբ և մի փոքր դեպի ներս դարձրած, ձեռները գլխի յետև:

«Ձեռները գլխի յետև» դրությունը ճիշտ ընդունելը սովորեցնելու համար պետք է պարապողներին առաջարկել ձեռներն ուսերի բարձրությամբ կողմ տարածել, հետո ձեռները ծալել արմունկներում, արմունկները չեն իջեցվում, ձեռքի դաստակները (ափերը բաց են և դարձված դեպի առաջ, մատները միացրած են իրար) տարվում են գլխի յետև, ձեռների միջամատները ծոծրակին չեն կըպչում և չեն սեղմում: Իսկ սովորաբար «ձեռները գլխի յետև» դրությունն ընդունվում է առանց նախորոք ձեռները կողմ տարածելու:

Նկ. 83.

Նկ. 84

Կատարում. իրանը դարձնել դեպի ձախ (1 վայրկ.) (ձեռները մեջքին), ուղղվել (1 վայր.), ձեռները գլխի յետև. նույնը՝ մյուս կողմ:

Վարժությունը կատարել դեպի յուրաքանչյուր կողմ՝ 4-ական անգամ:

5-րդ վարժություն

Յելման դրություն. ներբանները զուգահեռ և ուսերի լայնությամբ, ձեռներն ուսերի մոտ. ձեռները «ցած» դրությունից ծալվում են արմունկներում. մատները շոշափում են ուսերը. թիակները մոտենում են, արմունկները սեղմած են մարմնին և մի փոքր առաջ են բերված:

Կատարում. իրանի թեքումը դեպի ձախ—2 վայրկ., վերադարձ յելման դրության—2 վայրկ., նույնը՝ մյուս կողմը: Յուրաքանչյուր կողմ կատարել չորսական թեքում (նկ. 84):

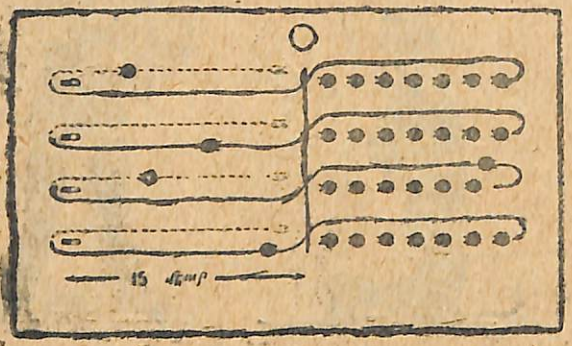
Յուրաքանչյուր վարժությունից հետո տրվում է կարճատև հանգիստ («ազատ»):

Ուսուցիչը, յերեսը դեպի պարապողները կանգնած, վարժությունները ցույց տալիս շարժումները կատարում է «հակառակ կողմը», *այսինքն, օրինակ, ձախ ոտքը կողմ դուրս դնելով՝ յերեխաներից պահանջում է աջ ոտքը կողմ դուրս դնել. առաջարկելով յերեխաներին իրանը ձախ թեքել, ինքը թեքում է աջ և այլն:*

Հաջորդ խաղը կատարվում է նույն շարվածքով, միայն ուսուցչի հրամանով յերեխաները փակվում են առաջ, այսինքն առաջ են գալիս իրար մոտ կիսածալ ձեռների տարածության վրա: Հրամաններ «զգաստ», «առաջ—փակվիր, մեկ, յերկու», «ազատ» և այլն:

3-րդ մաս *(20 րոպե): Եստաֆետ վազքով* $(^1/_2)$:

Յուրաքանչյուր առանձին սյուն կազմում է մի խումբ: Յուրաքանչյուր խմբում առաջը կանգնածներին տրվում է 30 սմ յերկարությամբ մեկական փայտիկ (եստաֆետ). այդ խաղացողների ոտների թաթերի առաջ քաշվում է մի ընդհանուր գիծ՝ վազքն սկսելու տեղը: Պետք է բռնել փայտիկի մի ծայրից՝ ազատ ծայրը դեպի վեր պահած:



Նկ. 85.

Ուսուցչի՝ «պատրաստ», «ուշադրություն», «մարշ» հրամանի վերջին բառով առջև կանգնածներն առաջ են վազում, վազելով պտտում են յուրաքանչյուր սյունի առաջ դրած առարկայի (նստարան, ձողիկ, և այլն) շուրջը և յետ դառնալով, եստաֆետը հանձնում են իրենց խմբի հետևյալ խաղացողներին (մոտ են վազում ձախից, աջ ձեռքով եստաֆետը հանձնում են հերթական խաղացողի աջ ձեռքը): Հանձնելով եստաֆետը, խաղացողները կանգնում են իրենց սյուների վերջը: Հենց վոր եստաֆետն ստացված է, հերթական խաղացողներն իրենց հերթին առաջ են վազում և այլն:

Խաղը տանում է այն խումբը, վորի վերջին խաղացողն իր խմբի առաջին խաղացողին եստաֆետն ավելի շուտ է հանձնել (նկ. 85):

Յետ մնացած խմբերի խաղացողներին էլ «վազքը վերջացնելու» հնարավորություն տալու համար սահմանվում է կանոն, վորի համաձայն խաղը շարունակվում է այնքան, մինչև վոր բոլոր մասնակիցները կվազեն, ըստ վորում հաշվի չի առնվում այն ժամանակը (վայրկյաններով), վոր կպահանջվի յուրաքանչյուր յետ մնացած խմբի վազքն ավարտելու համար: Խաղը կրկնվելու դեպքում այդ ծախսված վայրկյանները հաշվի չեն առնում, վորը հնարավորություն է տալիս ճիշտ վորոշելու մեկ կամ մյուս խմբի գրաված տեղը («վոչ-վոքի»-ները վերացվում են այն դեպքում, յերբ յուրաքանչյուր խումբ յերկու խաղից շահել է մեկական անգամ. խաղը տարվում է այն խումբը, վորն եստաֆետը վերջացնելու համար ավելի շատ ժամանակ է ծախսել): Վայրկյանները կարելի յե հաշվել մոտավորապես նաև առանց ժամացույցի, բանավոր համրանքի միջոցով: Վազքի համար տարածությունը վազելու և յետ դառնալու համար 30 մ ավելի չպետք է լինի: Եստաֆետը կարելի յե դարձնել բազմազան ու հետաքրքրաշարժ, հանձնելով գնդակ և 2 կգ-ից վոչ ավելի քաշ ունեցող ուրիշ փոքր առարկաներ, և ձևափոխել, նայած պայմաններին: Օրինակ, եստաֆետը փոքր շենքում անցկացնելու դեպքում խաղացողները կարող են առաջ վազել փոքր տարածությամբ, բայց դրա փոխարեն, յուրաքանչյուր անգամ, նախ քան եստաֆետը հանձնելը, պայմանավորված կողմից պտտվել իր սյան շուրջը և այլն:

Եստաֆետն անցկացնել 2—3 անգամ (հրապարակում, միջանցքում կամ դահլիճում, վորտեղ ամեն մեկը կարող է 30 մ վազել), կամ 4—5 անգամ (շենքում, վորտեղ ավելի փոքր տարածություն պիտի վազել):

Եստաֆետը վերջացնելուց հետո յերեխաներին քառաշար սյուներից վերաշարել (դուրս բերել) միաշար սյունի, հետո պայմանավորված տեղից (հրապարակի անկյունից և այլն), յերկ-յերկու շրջելով, շարել կրկնակի շրջան:

4-րդ մաս *(10 րոպե): Խաղ՝ «Յերրորդն ավելորդ է»:*

ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք:

Կահույքը՝ 30—40 փոքր գնդակ, բում, փոքր պարան:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Շարել մի տողան, շարել քառաշար սյունացվել. բաժանել յուրաքանչյուրին մեկական գնդակ:*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Կրկնել յերկրորդ դասարանների համար*

տասնիններորդ դասի մեջ նկարագրված փոքր գնդակներով վարժությունները, բայց գնդակները բռնելու գործողությունը կատարվում է մեկ ձեռքով (հերթով մեկ աջ, մեկ ձախ ձեռքով): Վարժություններից հետո շարել մի տողան. հրաման՝ «Ըստ ուղղապահի .... մի տողան — շարվի՛ր»: Գնդակների հանձնում:

3-րդ մաս: Թռիչք բումի վրա 60 սմ բարձրությամբ (դեմքը շարժման ուղղությամբ)—20 րոպե: Ցուցումներ այս վարժություններն անցկացնելու կարգի մասին տրված են նախորդ դասերում:

1) Ձեռքերն ազատ:

2) Ձեռքերը կողմ:

3. Ձեռքերն ազդրերին:

4, Ձեռքերը դեպի ուսերը:

Յուրաքանչյուրին տալ հնարավորություն բումով անցնելու՝ չորս անգամից վոչ պակաս: Բումի ծայրին յերեխաները ձեռներն իջեցնում են ցած: Կատարվում է խորության ցատկում (ձեռքը վեր թափահարելով): Վայրէջքը լինելու յե «զսպանակավոր» (թաթերի վրա, ծնկները ծալելով). վայրէջքի ժամանակ ձեռները տարածվում են առաջ— ըստ հնարավորին լայն, ափերը դեպի ցած: Ցած վոստնելուց հետո վեր կենալ, անել մի քայլ կողմ (կամ առաջ), վոտքը միացնել և գնալ իր տեղը: Հերթական պարապողը բում է բարձրանում այն ժամանակ, յերբ նախորդն արդեն գործիքի կեսն անցել է:

Խաղ՝ «Կարթիկ» (տես յերկրորդ դասը)—5 րոպե: Անց է կացվում խաղի տարբերակը, շրջանում հաշվում են առաջին-յերկրորդ: Առաջին համարները կազմում են մի խումբ, յերկրորդները՝ մի ուրիշ խումբ:

Տարվում է այն խումբը, վորի խաղացողներն ավելի շատ սխալ են արել:

4-րդ մաս (5 րոպե): Շրջանից դուրս բերել միաշար սյուն: Քայլք միաշար սյունով՝ մրցություն առաջին և յերկրորդ համարների միջև լավագույն կեցվածքի համար: Տանում է այն խումբը, վորի խաղացողներն ավելի քիչ սխալ են արել:

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք:

Կահույքը՝ շվեդական պատ, սուլիչ, խորանարդ կամ լուցկի:

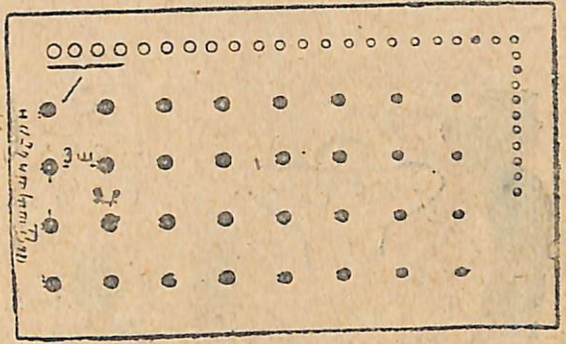
ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե): Շարել մի տողան: Հավասարություն տողանում դեպի աջ, դեպի ձախ: Հրաման «աջ (ձախ)— հավասա՛ր»:

Այս հրամանով բոլորը, բացի աջթևյանից (ձախթևյանից) գլուխները դարձնում են դեպի աջ (ձախ), նայելով չորրորդ մարդու կրծքին, առաջինն իրեն հաշվելով, և տողանում հավասարվում են մի ուղիղ գծով:

Յերբ տողանը հավասարվել է, տրվում է հրաման՝ «զգաստ», վորով բոլոր յերեխաները գլուխները դարձնում են «ուղիղ»:

Դնել չորս ուղղապահ (տողանի առաջին քառյակից). հրաման «Ըստ ուղղապահների քառաշար սյուն շարվի՛ր» (նկ. 86): Յերեխաներն արագ քառաշար սյուն են շարվում, մոտավորապես պահպանելով հասակի կարգը. ուղղապահներին մոտիկ շարվում են ավելի բարձրահասակները, նրանց յետևը՝ ավելի ցածրահասակները: Վորպեսզի բացվելու համար ժամանակ չկորչի, հրամանում կարելի յե ցույց տալ, վոր քառյակների (շարքերի) միջև պահպանվի 3 քայլի հավասար հեռավորություն, իսկ ուղղապահներին կանգնեցնել մեկը մյուսից 3 քայլ հեռավորության վրա: Հրամայել. «Ըստ ուղղապահների, քառյակների մեջ 3 քայլ հեռավորությամբ քառաշար սյուն — շարվի՛ր»:



Նկ. 86.

2-րդ մաս (10 րոպե): Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք:

Կատարում. ձեռները գլխի յետևը, աջ վոտքը, ծնկում ուղիղ պահած, տանել յետ՝ թաթի վրա (թաթը յետ է ձգված)—1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ., անցնել յելման դրության — 1 վայրկ., պաուզա—1 վայրկ.: Վարժությունն ըստ յուրաքանչյուր վոտքի՝ կատարել չորսական անգամ (նկ. 87):

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք, ձեռներն՝ ազդրերին:

Կատարում. նստել ծալապատիկ և վեր կենալ, պահպանելով ձեռների դրությունը: Զգուշացում: կատարել վարժությունը չորս անգամ (նկ. 88):

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբաններն ուսերի լայնությամբ և մի փոքր դեպի ներս դարձրած, ձեռներն ազատ իջեցրած են ցած:

Կատարում. իրանը դարձնել դեպի աջ, ձախ ձեռքի դաստակը դնել աջ ուսին, նայել դեպի աջ — 2 վայրկ., իրանը դարձնել դեպի ձախ, ձախ ձեռքն իջեցնել, աջ ձեռքի դաստակը դնել ձախ ուսին, նայել դեպի ձախ — 2 վայրկ., իրանի բոլոր դարձումներն անել $^1/_2$ շրջան, ոտներն՝ յելման դրության վրա կանգ չառնել: Դեպի յուրաքանչյուր կողմ անել 6 դարձում (Նկ. 89):

Նշել, որ այս վարժությունը տրվում է ֆիզկուլտուրայի և մինչ-

Նկ. 87.

Նկ. 88.

Նկ. 89.

պարապմունքային մարմնամարզության նախկին «յերկրորդ» վարժության փոխարեն. կատարվում է նստարանների վրա նստած: Առաջարկել ֆիզկուլտուրայի կազմակերպչին այդ վարժությունն իսկույն անցկացնել:

Յերեխաներին հիշեցնել նորոգված ֆիզկուլտուրայի վարժությունների ցանկը (տես յերրորդ և առաջին դասերը):

4-րդ վարժություն

«Փայտահատ» — կատարել 6—8 անգամ ($^1/_2$):

3-րդ մաս: Մագլցում շվեդական պատի վրայով, այն ձևով, որ ցույց է տված II դասարանի յոթերորդ դասում (նույնանուն ձեռքով և ոտքով) — 25 րոպե: Մագլցելու հետ միասին կատարվում են ձեռների, ոտների և իրանի լրացուցիչ շարժումներ: Օրինակներ.

ա) Ձեռքով բռնելու ժամանակ ամեն անգամ ձեռքը նախ շարժել դեպի ցած և կողք, իրանը կողք թեքելով (այնպես, որ կարծես յետ ես դառնում), (Նկ. 90):

բ) Ոտքը փոխելիս ամեն անգամ ոտքն այնպես շարժել, որ կարծես ցածից վեր մագլցողին «յետ է հրում» (Նկ. 91):

գ) Մագլցել վեր և վար՝ ցանկացած յեղանակով, բայց սուլոցով (կամ ուսուցչի ուրիշ ազդանշանով) մնալ անշարժ, կպչելով պատին (ձըգված). հետևյալ սուլոցով շարժումը շարունակել:

Մագլցում կատարելիս մատնանշել ազատ շնչելու անհրաժեշտությունը: Մի հերթի թույլ տալ մագլցելու ոչ պակաս քան 4—6-ական մարդու: Հերթերի հերթափոխության ժամանակ աշխատել «պարապուրդները» հասցնել մինիմումի:

Վազք միաշար սյունով. 20 վայրկ. — արագացող քայլք. 30 վայրկ. — դանդաղ վազք, 20 վայրկյան — արագացած վազք, 10 վայրկ. — արագ

Նկ. 90.

Նկ. 91.

վազք (շենքում «արագությունը» տրվում է որպես վազքի քայլքի արագացում, բայց ոչ ի հաշիվ ավելի արագ առաջշարժման), 30 վայրկ. — դանդաղեցող քայլք ($^1/_2$):

4-րդ մաս (5 րոպե): Խաղ՝ «Յեղնը դիտող»: Յերեխաների շենք մտնելուց առաջ, որտեղ ֆիզվարժությունների դասն է լինելու, ու-

ուսուցիչը մի բաց տեղում դնում է մի փոքրիկ առարկա (անոթ, լուցկիտուփ և այլն): Խաղն սկսվում է դասի չորրորդ մասում:

Յերեխաներին մի տողան շարելով և «ազատ» հրաման տալով, ուսուցիչը բացատրում է, թե պետք է այսինչ առարկան գտնել. այդ առարկան առաջինը գտնողները կլինեն ամենալավ դիտողները: Խաղի կանոնները. 1) առարկան գտնողը մյուս խաղացողներին ցույց չի տալիս, թե առարկան գտնված է, այլ հանգիստ գնում է պայմանավորված տեղը. 2) առարկան գտնող ամեն մի հետևյալ խաղացող մի կողմ է քաշվում և կանգնում իրենից առաջ առարկան գտնող խաղացողի կողքին. 3) մի կողմ քաշված խաղացողներից յուրաքանչյուրին ուսուցիչը կարող է հարցնել առարկայի տեղը, վորպեսզի համոզվի, վոր առաջադրությունը ճիշտ է կատարված. 4) առարկան գտնող առաջին 8 հոգին համարվում են ամենալավ դիտողներ. 5) դրանից հետո, յերբ 8 հոգի արդեն մի կողմ են քաշվել, մնացած բոլորին ցույց է տրվում առարկայի տեղը: Խաղի ժամանակ օգտակար կլինի յերեխաներին պատմել, թե վորքան կարևոր է դիտելու ունակություն զարգացնելը (բերել օրինակներ առօրյա կյանքից, օրինակ՝ ռազմական շրջապատից — կարմիր սահմանապահների աշխատանքը և այլն):

Ամեն մի դաս պետք է վերջանա պարապմունքների տեղից կազմակերպված հեռանալով կամ շարք կազմելով և հրամանով՝ «ցրվե՛լ» (այն պայմաններում, յերբ յերեխաները դասից հետո մնում են պարապմունքների տեղում:

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ռենք:

Կահույքը՝ բում, 3-4 լցնովի գնդակ՝ 3-ական կգ քաշով, կավիճ, սուլիչ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

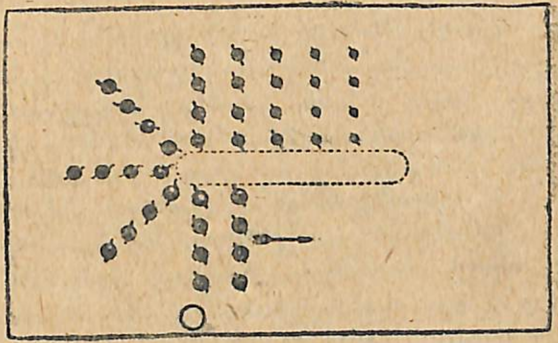
1-ին մաս *(5 րոպե): «Ըստ ուղղապահների քառասյուն—շարվե՛ր» հրամանով յերեխաներին շարել քառասյուն: Ուսուցիչը բացատրում է խաղի կանոնները (յուրաքանչյուր հատասյուն մի առանձին խումբ է):*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Էստաֆետ՝ լցնովի գնդակներ տեղափոխելով: Էստաֆետն անցկացնելու սկզբունքները. առաջին շարքում կանգնածները վերցնում են գնդակները, գնդակներով վազում են առաջ,*

պտտվում են պայմանավորված տեղերի շուրջը, յետ են դառնում, գնդակները հանձնում են իրենց խմբի հետևյալ խաղացողներին, իսկ իրենք կանգնում են սյունի վերջում: Հերթական խաղացողները գնդակներով վազում են առաջ և այլն: Այն խումբը, վորի խաղացողներն ավելի շուտ են վազել ու վերադարձել, խաղը շահում են: Խաղը կրկնել յերեք անգամ: Վազքի հեռավորությունը կարող է լինել 5-ից մինչև 8 մ մի ուղղությամբ: Էստաֆետն անցկացնելու վերաբերյալ մի շարք դիտողություններ տես յերրորդ դասի տեքստում: Խաղը վերջանալուց հետո յերեխաներին շարել մի տողան:

3-րդ մաս *(25 րոպե): Քայլք բումի վրայով, 60 սմ բարձրության վրա, ձեռների հետևյալ դրություններով. 1) ձեռները կողմ տարածած, 2) ձեռները գլխի յետևը, 3) ձեռները կողմ, ափերը ներս, 4) ձեռները կողմ, գնալ՝ յուրաքանչյուր քայլին ծնկները բարձրացնելով: Բումից իջնել ցատկումով:*

Հետևեցեք, վոր քայլքի ժամանակ վարժվողներն իրանց ուղիղ պահեն, նայեն իրենց առաջը, գլուխները չիջեցնեն: Վարժություններից հետո, առանց գործիքը վերցնելու, տողանն աջ դարձնելով կատարվում է վազք միաշար սյունով (տես հինգերորդ դասը): Վազքի ժամանակ յերբեմն-յերբեմն փոխել ուղղությունը. վազք բումի տակով, ավելի ցածր կռանալով:



Նկ. 92.

4-րդ մաս *(3—5 րոպե): Վազքն ավարտվում է քառաշար սյունով, վորը կառուցվում են քայլքի ժամանակ շրջվելով քառյակներով: Հետևել, վոր դարձումների ժամանակ շարքերը չքանդվեն, այլ հավասար շրջվեն (Նկ. 92): Քառաշար սյունով քայլքը կատարվում է սովորած յերգի ուղեկցությամբ:*

ՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ, դասարան—դահլիճ:
Կահույքը՝ աշակերտական նստարաններ, կանգնակներ՝ ցատկումների համար և պարանիկ (շենքում՝ խոտկում), ջրագրի թերթ, խաղի համար մի փոքրիկ առարկա (սուլիչ և այլն):

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար յերկու նոր (յերրորդ և չորրորդ) վարժություններ սովորելով:

Դասարանում վարժությունները տևում են 5 րոպե:

3-րդ վարժություն

Ելման դրություն. կանգնել ծնկների վրա նստարանի ծայրին (կողքը դեպի գրատախտակը), ձեռները կողքերին, վոտքի թաթերը նստարանից կախվում են:

Կատարում. նստել կրունկների վրա, ձեռները տարածել առաջ—1 վայրկ., կանգնել ծնկների վրա, ձեռները դնել ազդրերին—1 վայրկ.:

Այս վարժությունը կրկնել 6—8 անգամ:

4-րդ վարժություն

Գրավել հետևյալ ելման դրությունը. աշակերտական նստարանի ձախ կիսում նստածներն ուղիղ ձգված նստում են նստարանի ծայրին, կողքը դեպի սեղանը, վոտներն աշակերտական նստարանների արանքում ընկած տարածության մեջ, ծնկները միասին, ձեռներն «ուսերի մոտ». նստարանների աջ կիսում նստածները թեքվում են առաջ, ձեռների ծայրերով բռնում են վոտների թաթերը:

Կատարում. առաջինները, թուլացնելով իրանի մկանները, թեքվեն առաջ, ձեռների ծայրերը հասցնեն (կպցնեն) վոտքերի թաթերին, յերկրորդները՝ ուղղեն իրանը, ձեռները ուսերի մոտ—2 վայրկ., վերադառնալ ելման դրության—2 վայրկ.:

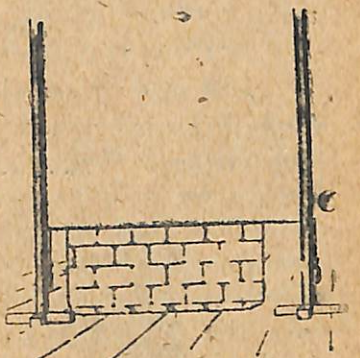
Վարժությունը կրկնել 6—8 անգամ:

1-ին մաս *(5—6 րոպե): Անցում դասարանից աշխատանքի վայրը՝ միաշար սյունով. ամենաարագ ձևով (ըստ ուղղապահների) շարել քառաշար:*

2-րդ մաս *(8 րոպե): Նախապատրաստական վարժություններ ցատկումների համար: Խմբակային ցատկում տեղում: Յերկու-յերեք անգամ կրկնել չորրորդ վարժությունը, վոր նկարագրված է յերկրորդ դասի յերկրորդ մասում: Հետո այդ վարժությունը տալ վորպես ցատկում տեղում. ծնկների առաջին ծալումից հետո ուղղել ծնկները և, ձեռքերը վեր թափահարելով, տեղում վեր ցատկել. ցատկումն ավարտվում է վոտների թաթերի վրա փափուկ վայրէջքով, ծալելով ծնկները (նկա-*

րագրությունը տես յերկրորդ դասում): Տալ յերեք-չորս խմբակային ցատկում: Վարժություններից հետո յերեխաներին շարել մի տողան ըստ աջթևյան ուղղապահի):

3-րդ մաս *(20 րոպե): Ջու քաշելով բարձրության ցատկում պարանի վրայով (60 սմ բարձրության վրա): Պարանի վրա կախվում է լրագրի թերթ՝ ներկված վորպես «աղյուսե պատ» (նկ. 93): Պարանի փոխարեն թռիչքի կանգնակներին կարելի յե դնել (ջու քաշելու հակառակ կողմից) նույն բարձրության ներկած ստվարաթուղթ: Ցատկողից վայրէջքի տեղը թաքցնող արգելքը բարդացնում է թռիչքը և միաժամանակ բարձրության մարմնամարզական թռիչքը հնամանեցնում բնական պարագայում հնարավոր ցատկումների տիպին (այսպես կոչված «կիրառական» ցատկումներին): Բացի դրանից, «աղյուսե պատը» յերեխաների մեջ հետաքրքրություն է առաջ բերում: Ցատկումներն անցկացնելիս մտցվում է նոր կանոն, վորի համաձայն ցատկումը վերջացնողը «հաստացատկից» հետո պետք է կանգնի, դեպի կողմ մի քայլ անի (կամ առաջ, խոտկուռից իջնելով) և դրանից հետո միայն գնա իր տեղը:*



Նկ. 93.

Կրկնվում են յերկրորդ դասում նկարագրված ցատկումները նույն զուգավորումով:

4-րդ մաս *(5—6 րոպե: Խաղը «Ցեղի՛ր դիտող» խաղում (տես նախորդ դասը): Կատարվում է այդ խաղի հետևյալ տարբերակը. ուսուցիչը նախորոք, յերեխաների համար աննկատելի կերպով, սուլիչը տեղավորում է իր հագուստի վրա մի վորևե տեղ, բայց այնպես, վոր սուլիչը կարելի լինի տեսնել (օրինակ՝ յետևից խրում է գոտու տակը, օձիքի մեջ և այլն):*

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։

Կահույքը՝ 3—4 ճոպան, յերկու աթոռ կամ յերկու տաբուրետ, մինչև 3 կգ քաշ ունեցող յերկու առարկա, մի կտոր կավիճ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Շարել հասասյուն։ Քայլք՝ սկսելով ձախ ոտից («քայլով—մարշ» հրամանից հետո առաջին քայլն արվում է ձախ ոտքով)։ Քայլք՝ քայլելու ժամանակ «ոտները փոխելով»։ Սովորաբար քայլելու ժամանակ «մեկ» և «յերկու» համրանքը զուգադիպում է ձախ ոտքի քայլին. այս դասին, քայլքը համրանքով կատարելով, ուսուցիչը գիտմամբ մի քանի անգամ համրանքը խառնում է՝ «մեկ» հրամայելով աջ ոտքի քայլի ժամանակ։ Պարապողները սովորում են «ընդունել համրանքը», փոխելով համապատասխան ոտքը։ «Ոտքը փոխել» կարելի յե «պոլկայի» քայլով, այսինքն՝ մի ոտքով քայլ անել առաջ, մյուսն առաջ չտանելով թաթը դնել առաջ տարված ոտքի կրնկին կից և նորից մի քայլ անել այն ոտքով, որով արված եր առաջին քայլը։

Բաղյակներով շրջելով յերեխաներին շարել քառաշար սյուն։ Պարապողները բաժանվում են յերկու խմբի. յերկու աջ միաշար սյուները՝ առաջին խումբ, յերկու ձախ սյուները՝ յերկրորդ խումբ։ Յերկու խմբերն էլ միմյանցից մի քանի քայլ հեռանում են։

Յուրաքանչյուր խմբի առաջ դրվում է մեկական աթոռ կամ տաբուրետ, վորոնց վրա դրված է մեկական լցնովի գնդակ կամ վորևէ այլ առարկա՝ 3 կգ-ից վոչ ավելի քաշով։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Անց է կացվում խաղաֆետ՝ աթոռների տեղափոխությամբ։ Կանոնները նման են այնխաղաֆետի կանոններին, վոր նկարագրված են վեցերորդ դասում, այն տարբերությամբ միայն, վոր խաղացողները աթոռները տեղափոխում են յերկուսով, աշխատելով վրայի առարկան ցած չգցել (առարկան ընկնելու դեպքում պետք է այն խկույն բարձրացնել և դնել տեղը, վորից հետո շարունակել տեղափոխությունը)։ Դասին խաղը կրկնվում է 3—4 անգամ։ Խաղից հետո յերեխաներն «ըստ ուղղապահի» շարվում են մի տողան։

3-րդ մաս (25 րոպե)։ Վերձգում ճոպանով։ Ճոպանի մոտ կանգնելով բռնել ճոպանը վորքան կարելի է բարձր (նկ. 94). Ծնկները բարձր վեր հանելով, կախվելով ճոպանից, ճոպանը ոտներով այնպես բռնել, վոր ճոպանն անցնի մի ոտքի ոտնաթաթի և մյուս ոտքի կրունկից վեր գտնված տեղի միջով (նկ. 95)։ Այդպիսով ոտներն ամրացնելով ճոպանի վրա, ձեռների վրա վեր ձգվել, ուղղելով ծնկները, (նկ. 96), վորից հետո ոտներն ազատելով՝ ցած ցատկել։

Նկ. 94.

Նկ. 95.

Նկ. 96.

Յուրաքանչյուրին այդ վարժությունը կատարել տալ 3-ական անգամ (1/2)։

Վազք միաշար սյունով, հերթագայելով քայլքի հետ. 15 վայրկ.—արագացող քայլք. 25 վայրկ.—դանդաղ վազք. 10 վայրկ.—արագ քայլք. 10 վայրկ.—արագ վազք. 30 վայրկ.—քայլք դանդաղեցումով (1/2)։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Խաղ «Անցնել հսկչական պահպանությունից»։

Յերեք-չորս խաղացող կանգնում են հրապարակի լայնքով մի շարք մեկը մյուսից կողմ տարածած ձեռների հեռավորությունից մի փոքր ավելի տարածության վրա։ Այդ խաղացողները յերեսները դարձնում են մի կողմ։

Մնացածները հավաքվում են այդ խաղացողների յետևը։ Խնդիրը՝ զգուշությամբ անցնել շղթայի միջով մյուս կողմն այնպես, վոր շղթայում կանգնածների ձեռքը չդիպչի նրան, ով անցնում է «հսկչական պահպանության» միջով։

Կանոններ. 1) շղթայում կանգնածներն իրենց տեղից չեն կարող դուրս գալ. 2) շղթայում գտնվածներին թույլատրվում է կռանալ, կքանստել, ձեռներով զանազան շարժումներ անել. 3) խփվածները քաշվում են մի կողմ և խաղը կրկնվելիս փոխում են շղթայում յեղած ընկերներին, վորոնք գնում են բոլորի հետ խաղալու. 4) խաղի սկզբից մինչև այն մոմենտը, յերբ բոլոր յերեխաները կլինեն մյուս կողմը, վորն ուսուցիչը հայտարարում է ազդանշանով (օրինակ՝ սուլիչով), շղթայում գտնվածներն աչքերը փակում են կամ նրանց աչքերը կապում են, վորպեսզի խաղացողներին հետևել չկարողանան. 5) տարվում են այն յերեխաները, վորոնք ավելի շատ անգամ են խփվել։ Խաղի ժամանակ օգտակար է պատմել յերեխաներին, թե ռազմական գործում ինչ նշանակություն ունի հակառակորդին անձայն մոտենալու (հետախուզության), ճարպիկ լինելու և իրեն չկորցնելու կարողությունը։

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։

Կահույքը՝ շվեդական պատ (3—4 աչք), 3—4 շվեդական նստարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Շարել մի տողան։ Հավասարություն տողանում։ Դարձումներ տեղում, վոտքի թաթի և կրունկի վրա։ Ուշադրություն դարձնել կատարման պարզորոշության վրա, այն բանի վրա, վոր հետևում մնացած վոտքը ծնկում չծալվի։ Ըստ ուղղապահների շարել քառասյուն։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ վոտները տարածած, ձեռները մեկնել կողմ։

Կատարում. ձեռքով կատարել փոքրիկ շրջաններ ըստ մարմնի

Նկ. 97.

Նկ. 98.

կողմերի՝ առաջ—ցած—յետ—վեր (8 շրջան) և յետ—ցած—առաջ—վեր (8 շրջան)։ Շարժումները լինելու յեն յեռանդուն, տեմպը—մի շրջան 1 վայրկյանում (մի շրջանը կատարվում է մի համրանքով)։ Շունչը չպահել (Նկ. 97)։

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք, ձեռները դնել ազդրերին։

Կատարում. աջ վոտքով քայլ առաջ, իջնելով ձախ ծնկի վրա—1 վայրկ., աջ վոտքի ազդրն ու սրունքը կազմում են ուղիղ անկյուն, պաուզա—3 վայրկ., աջ վոտքը յետ, տեղը դնելով, կանգնել—1 վայրկ., առանց ձախ վոտքի թաթը տեղից շարժելու, պաուզա—3 վայրկ.։ Նույնը ձախ վոտքով՝ քայլ առաջ անելով։ Յուրաքանչյուր վոտքով կատարել չորսական անգամ (Նկ. 98)։

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբաններն ուսերի լայնությամբ, ձեռներն առ ուսերը։

Կատարում. իրանի թեքում՝ առաջ (մեջքն ուղիղ)—1 վայրկ., դանդաղ ուղղում (ներս շնչելով)—2 վայրկ.: Կատարել 4—6 անգամ (նկ. 99):

4-րդ վարժություն

Ելման դրություն. նստել «ծալապատիկ», ձեռները գլխի ետևը: Կատարում. իրանի դարձումներ աջ և ձախ՝ հերթով, յուրաքան-

Նկ. 99.

Նկ. 100.

Նկ. 101.

չյուր շարժմանը 2-ական վայրկյան: Կատարել յուրաքանչյուր կողմ 4-ական անգամ (նկ. 100):

5-րդ վարժություն

Ելման դրություն. կանգնել ներբաններն ուսերի լայնությամբ բացած, ձեռներն ազատ իջեցրած են ցած:

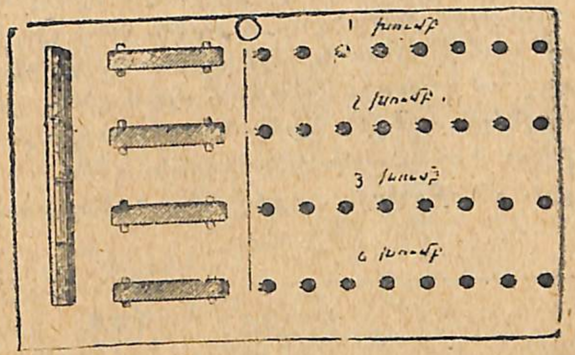
Կատարում. ձգվելու շարժումներ, բարձրացնելով նախաբազուկները, ձեռների դաստակները վեր, մատները չռել—3 վայրկ., ընդունել ելման դրություն—3 վայրկ., վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 101):

Մատնանշել, որ այդ վարժությունը տրվում է «առաջին» վարժության փոխարեն, որ ցույց է տված ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար յերրորդ դասում: Այդ

վարժությունը կատարվում է աշակերտական նստարանի վրա նստած, բայց որում ելման դրությունն է «նստած»— չձգված, այլ կռացած, գլուխը դրած արմունկներում ծալած ձեռների վրա,—ճակատը կպչում է ձեռներից մեկի դաստակին, որ դրված է մյուսի վրա:

Առաջարկել ֆիզկուլտուրայի կազմակերպչին այդ վարժությունն անցկացնել: Յերեխաներին հիշեցնել ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության վարժությունների ցանկը (առաջին վարժությունը ցույց է տրված այս դասում, յերկրորդ վարժությունը՝ տես հինգերորդ դասը, յերրորդ և չորրորդ վարժությունները՝ տես յոթերորդ դասը): Վարժություններից հետո պարապողները մնում են նույն շարվածքով: Յերկու անգամ տրվում է հրաման. «Դեպի—ձախ, մեկ, յերկու», այդպիսով բոլորը դառնում են 1/2 շրջան («յետ դարձ»): Հետո միանում են առաջ գալով («առաջ—մի-գիր») և նորից յերկու անգամ դառնում են դեպի ձախ: Ստացվում է շարվածք հաջորդ խաղի համար: Չորս առանձին սյուներ կազմում են առանձին խմբեր: Տրվում է հրաման՝ «ազատ»:

3-րդ մաս (20 րոպե): Խաղ՝ «Հրդեհաշեջներ», մարզելով և հավասարակշռության:



Նկ. 102.

Խաղի նկարագրությունը տես I դասարանի տասնյոթերորդ դասում: Անց է կացվում այդ խաղի մի տարբերակը. յուրաքանչյուր խմբի առաջ դրվում է մեկական շվեդական նստարան՝ տախտակը դեպի վերև: Խաղացողները նախ պետք է վազեն նստարանների տախտակների վրայով, հետո բարձրանան շվեդական պատը և իրենց խմբի մոտ վերադառնալիս նորից վազեն տախտակների վրայով (նկ. 102):

Խաղն անցկացնել չորս անգամ, որից հետո յուրաքանչյուր զույգ խմբերից կառուցել մեկական կրկնակի շրջան:

4-րդ մաս (10 րոպե): Խաղ՝ «Յերրորդն ավելորդ է» յերկու շրջաններում, որոնք խաղում են միմյանցից անկախ:

ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

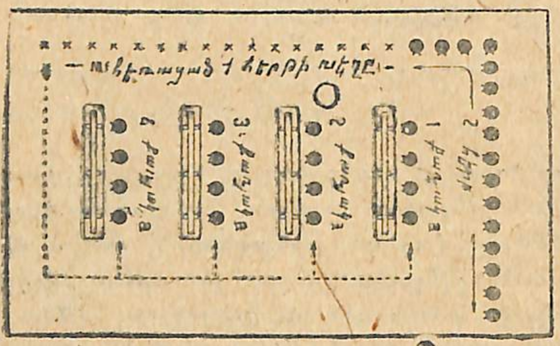
Դասի վայրը՝ շենք:
Կահույք. չորս շվեդական նստարան, վոլեյբոլի գնդակ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5—8 րոպե)*: *Շարել մի տողան: Շվեդական նստարանները շարել (ծոցերը դեպի վեր) իրար զուգահեռ և միմյանցից 3 քայլ հեռավորության վրա: Նստարանները դասավորելու համար նշանակել չորսական մարդ ամեն մի նստարանին (ամեն մի ծայրից յերկուական՝ մարդ բռնած նստարանները բերում են և դնում): Նստարանները բերող յերեխաները մնում են կանգնած նստարանների ծայրերի մոտ մինչև հրամանը—«Իրենց տեղերը՝ քայլով (կամ վազքով) մարշ»: Տողանում հաշվանք՝ 4-ական (կամ 6-ական) մարդ: «Չորսական (վեցական)—համրիր»,*

2-րդ մաս *(12—15 րոպե)*: *Հավասարակշռության վարժություններ:*

Տողանը բաժանվում է յերկու կեսի (յերկու հերթ վարժությունների համար): Քառյակների (վեցյակների) մի կեսը վարժությունները կատարում է առաջին հերթին, մյուս կեսը՝ յերկրորդ հերթին: Պարապողների առաջին հերթը նստարանների մոտ բերելու և հերթերը փոխելու համար տրվում է հրաման. «Դեպի նստարանները, քայլով—մարշ». «Հերթափոխ, քայլով—մարշ»: Յերկրորդ հերթի կողմից վերջին վարժությունը կատարելուց հետո տրվում է նախազգուշացում. «Առաջին հերթը չի մոտենում», և հետո տրվում է հրաման «Յերկրորդ հերթ տեղը քայլով—մարշ»:

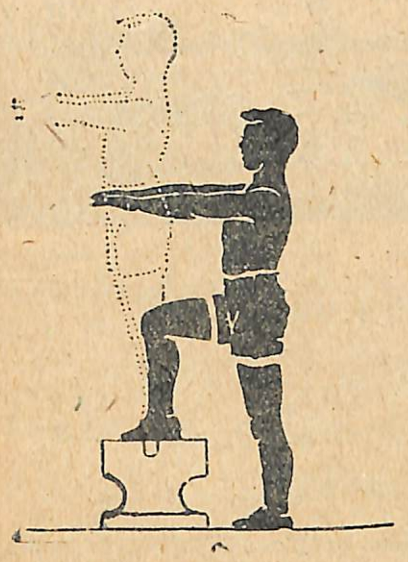


Նկ. 103.

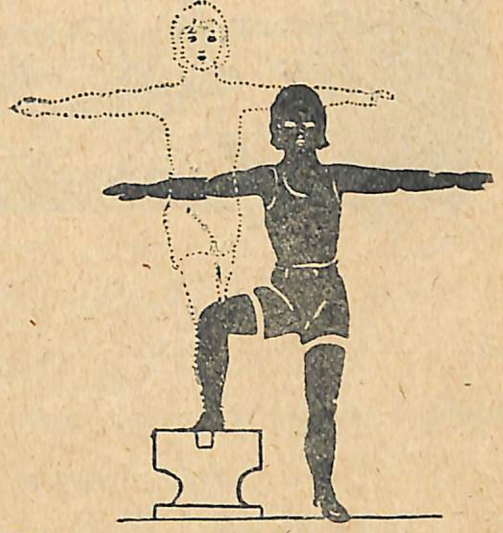
Առաջին հրամանով առաջին հերթի պարապողները կանգնում են «զգաստ», դառնում են աջ և միաշար սյունով դնում են նստարանների մոտ: Առաջին քառյակը (վեցյակը) անցնում է հեռավոր նստարանի յետևը, հետևյալ քառյակները (վեցյակները) ամեն մեկը հաջորդաբար անցնում են իրենց նստարանի յետևը և յերեսները դարձնում են դեպի գործիքը: Ըստ հրամանի՝ «Հերթափոխ, քայլով—մարշ», մի հերթը, քառյակ առ քառյակ, միաշար սյունով ձգվելով, դնում է իր տեղը, միաժամանակ մյուսը նույն կարգով, ինչպես և առաջին հերթը, աջ կողմից մոտենում է նստարաններին (Նկ. 103):

Վարժությունների նկարագրությունը:

ա) Կանգնելով յերեսը դեպի նստարանը դարձրած, 1) աջ վոտքը (բութ մատի հիմքի տեղով) դնել ծոցի վրա, ձեռները տարածել առաջ ափերը դեպի ցած. ձախ վոտքը միացնել աջին (կանգնել նստարանի վրա). պաուզա—5 վայրկ., ձախ վոտքով իջնել յետ, հանել աջ վոտքը, ձեռներն իջեցնել ցած. 2) նույնը, միայն ձեռներն ազդրերին դրած (Նկ. 104):



Նկ. 104.



Նկ. 105.

Փոխել հերթերը:

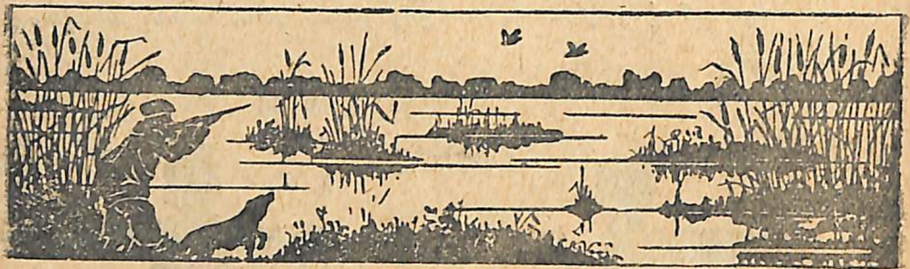
բ) Կանգնելով՝ աջ կողքը դեպի նստարանը դարձրած, 1) աջ վոտքը դնել ծոցի վրա, ձեռները տարածել կողմ, աջ վոտքի յետևից միացնել ձախ վոտքը, պաուզա—5 վայրկ., ձախ վոտքով իջնել յետ, հանել աջ վոտքը ձեռներն իջեցնել ցած. 2) նույնը, բայց ձեռներն ազդրերին դրած (Նկ. 105)

Փոխել հերթերը:

3-րդ մաս *(20 րոպե)*: *Խաղ՝ «Վորսորդներն ու բադերը»: Խաղացողների կեսը կանգնում է շրջանով (շրջանը գծվում է վոտքերի թաթերի առաջ), մյուս կեսը մտնում է շրջանի մեջ: Առաջին խումբը վոլեյբոլի գնդակով խփում է շրջանի մեջ գտնված յերեխաներին: Խփվածները շրջանից դուրս են գալիս: Յերբ բոլորը խփված կլինեն,*

խմբերն իրենց դերերը փոխում են։ Այն խումբը, վորը գնդակի ավելի քիչ նետումներով ավելի շատ է հարվածել մյուս խմբի խաղացողներին, խաղը տանում է։

4-րդ մաս (2—3 րոպե)։ Ըստ ուղղապահի շարել մի տողան, քայլք միաշար սյունով։

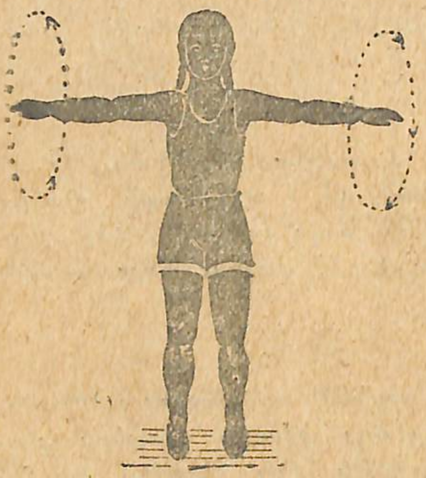


ՏԱՍՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։
Կահույքը՝ բում կամ շվեդական նստարան 3—4 հատ. փոքրիկ պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Շարել մի տողան։ Ստուգել վոտքի թաթի և կրունկի վրա 1/4 շրջան դարձումներ անելու, քայլքը ձախ վոտքով սկսելու կարողությունը։ Շարել քառաշար սյուն։



Նկ. 106

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1-ին վարժություն

Կրկնվում է իններորդ դասի 2-րդ մասի վարժությունը, բայց անել ավելի մեծ շրջաններ (Նկ. 106)։

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք՝ ձեռներն ազդրերին։

Կատարում. կքանիստ վոտքերի թաթերի վրա, ծնկները կողմեր տարածելով, իրանը պահել ուղիղ—3 վայրկ., կանգնել յելման դրությամբ—3 վայրկ.։ Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ (Նկ. 107)։

3-րդ վարժություն

Կրկնվում է իններորդ դասի 2-րդ մասի յերրորդ վարժությունը, բայց «ձեռները գլխի յետևը» դրությամբ (Նկ. 108)։

4-րդ վարժություն

Նկ. 107.

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները ուսերի լայնությամբ, ձեռներն ափերով հենվում են կողերին (դաստաց վեր), բութ մատները յետևից։

Կատարում. իրանի թեքում դեպի աջ, ձախ ձեռքը տանելով գլխի վրայով—2 վայրկ., և ձախ, համապատասխանորեն փոխելով ձեռների դրությունը—2 վայրկ.։ Թեքվել մեկ և մյուս կողմը՝ յելման դրության մեջ կանգ չառնելով։

Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 6-ական անգամ (Նկ. 109)։

Նշել, վոր այս վարժությունը տրվում է փոխարինելու այն

Նկ. 108.

Նկ. 109.

«յերկրորդ» վարժությանը, վոր ցույց է տված հինգերորդ դասում ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար. դասարանում վարժությունը կատարվում է աշակերտական նստարանին

նստած։ Ուսուցչից հետո այս վարժությունը մի անգամ ևս անց է կացնում ֆիզկուլտորգեյի կազմակերպիչը։ Վարժությունը վերջացնելուց հետո, դասի հետևյալ մասերն անցկացնելու համար յերեխաներին շարել մի տողով։

3-րդ մաս։ Քայլք բումի (կամ շվեդական նստարանի ձողի) վրայով, 30—40 սմ բարձրությամբ—20 րոպե։ Հասնելով գործիքի մեջտեղը, ձողի վրա վոտքի ձախ (աջ) թաթը յետ սահեցնելով կանգնել մի ծնկան վրա (պաուզա 3 վայրկ.). վոտքը միացնելով—կանգնել, հասնել մինչ գործիքի ծայրը, ձեռներն իջեցնել ցած։ Ձեռները վեր թափահարելով—ցած վոստնել առաջ։ Թողնել, վոր յուրաքանչյուրն անցնի 4—6 անգամ։ Ամեն անգամ վարժվողները հերթով իջնում են մեկ աջ, մեկ ձախ ծնկի վրա։ Փոխել ձեռների դրությունը. ա) ձեռները տարածել կողմ, բ) ձեռները դնել ազդրերին, գ) ուսերի մոտ, դ) գլխի յետևը, ե) գլխի վրա, հյուսելով մատները, զ) ձեռները բարձրացնել վեր, վորքան կարելի յե լայն բացած, ափերը դեպի ներս։ Յեթե կա մի քանի շվեդական նստարան, պետք է ոգտագործել մի քանի յերեխաներով միաժամանակ վարժություններ կատարելու համար։

Խաղ՝ «Կարթիկ», խմբերի բաժանվելով, 3—5 րոպե (տես յերկրորդ և չորրորդ դասերը)։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Քայլք միաշար սյունով. քայլք յերգի ուղեկցությամբ։

ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՅԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։

Կահույքը. փոքր գնդակներ՝ 18—20 հատ, կանգնակներ՝ ցատկումների համար և պարան. խաղալու։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

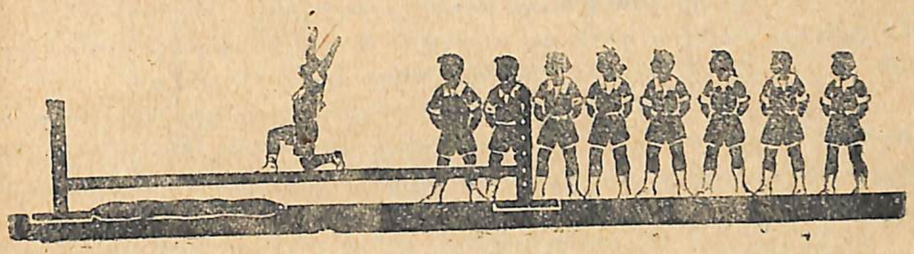
1-ին մաս (3—5 րոպե)։ Շարել յերկու իրար դեմ կանգնած տողաններ։ Բացատրել հաջորդ վարժություններն անցկացնելու կարգը, բաժանել գնդակները։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Վարժություններ փոքր գնդակներով։

Կրկնվում են II դասարանի տասներկույերորդ դասի փոքր գնդակներով վարժությունները, բայց գնդակներ բռնելու գործողությունը կատարվում է մի ձեռքով (հերթով՝ մեկ աջ, մեկ ձախ ձեռքով)։ Վարժությունները վերջացնելուց հետո գնդակներն արագ հավաքում են (գնդակները հավաքելու ձևերը ցույց են տրված նախորդ դասերում)։

3-րդ մաս (25 րոպե)։ Յերեխաներին չշարափոխելով, տեղում 4—6 խմբակային ցատկումներ անել տալ (տես յոթերորդ դասը). հետո հենց այդ շարվածքից կատարվում են բարձրության ցատկումներ պարանի վրայով, 60 սմ բարձրության վրա. 1) ցանկացած վոտքի հրումով թռիչքի ժամանակ՝ գլխից վերև ծափ տալով. 2) և 3) նույնը, աջ, ձախ վոտքի հրումով. 4) ցանկացած վոտքի հրումով, թռիչքի ժամանակ ծալած վոտքերի ծնկներին ծափելով։ Յուրաքանչյուր վարժությունը կրկնել յերկու անգամ ($^{1}/_{2}$)։

4-րդ մաս (5—8 րոպե)։ Խաղ՝ «Անցնել վերահսկման պահպանության միջով» (տես ութերորդ դասը)։ Շարում՝ դասը վերջացնելու համար.



ՏԱՍՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ։

Կահույքը՝ 4 վահան 1 քառ. մ ներգծած շրջանագծերով, տրամիջը 10 սմ փոքրացրած. 24 փոքր գնդակ, 2—4 նստարան, մի կտոր կավիճ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում ֆիզկուլտորգեյի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար յերկու նոր (յերրորդ և չորրորդ) վարժություններ սովորելով։ Դասարանում վարժությունները տևում են 5 րոպե։

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. ուղիղ ձգված կանգնել աշակերտական նստարանի մոտ՝ արանքում, նստարանին մոտիկ ձեռքը գտնվում է նստարանի սեղանի վրա, մյուսն ազատ ցած է իջեցրած։

Կատարում. ձախ վոտքը ծալել՝ աշխատելով ծունկը, վորքան կա-

թելի է, վեր բարձրացնել, կանգնել մյուս ոտքի թաթի վրա—1 վայրկ. ոտքը միացնել, կանգնել լրիվ ներբանի վրա—1 վայրկ.։

Նույնը մյուս ոտքով։ Յուրաքանչյուր ոտքով վարժությունը կատարել 6 անգամ։

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն. Նստարանների ձախ շարքի վրա նստածները ձգվում են նստարանի ծայրին (կողքը դեպի սեղանը, ոտները աշակերտական սեղանի անցքերի արանքում), ծնկները միասին, ձեռները «գլխի յետևը», աջ կողմի աշակերտական սեղանների վրա նստածները թեքվում են առաջ, մատների ծայրերը կպցնելով հատակին։

Կատարում. առաջինները, թուլացնելով իրանի մկանները, թեքվեն առաջ, մատների ծայրերով հասնեն հատակին. յերկրորդներն ուղղեն իրանը, ձեռները դնեն գլխի յետևը—2 վայրկ., վերադառնալ յելման դրության—2 վայրկ.։ Վարժությունը կրկնել 6 անգամ։

Վարժությունները նախ ցույց է տալիս ուսուցիչը, հետո անց է կացնում ֆիզկուլտուրայի կազմակերպիչը։ Յերեխաներին հիշեցվում է վերանորոգված ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության վարժությունների ցանկն ըստ կարգի։

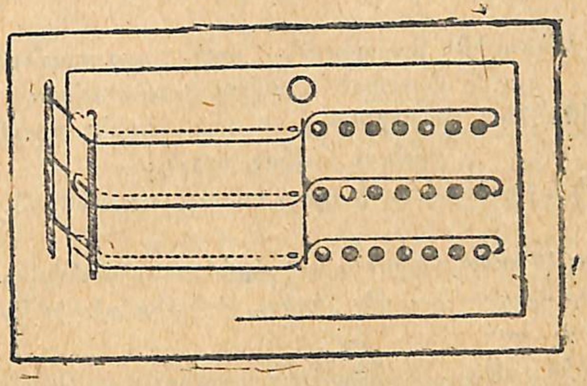
1-ին մաս (5 րոպե)։ Անցնել դասն անցկացնելու վայրը։ Շարվել փոքր գնդակներով նպատականշանին նետումներ կատարելու համար (մի տողան)։

2-րդ մաս (20 րոպե)։ Աջ ձեռքով 5 մ, ձախով 4 մ հեռավորությունից փոքր գնդակներ նետել վահաններին։ Յուրաքանչյուրին մի հերթի համար տրվում է 6 նետվածք (3-ական՝ աջ և ձախ ձեռքերով)։ Յերեխաներին տրվում է առաջադրանք՝ գնդակները նետել վահանի վրայի 80 սմ տրամագիծ ունեցող շրջանին։ Նետումների համար փոխել 2—3 հերթ (յուրաքանչյուրին տալ 6—9-ական նետվածք աջ և ձախ ձեռքով)։ Մի հերթին նետումների համար կանչել 3—4-ական մարդ. ամեն մեկը նետում է 6 գնդակ։ Այս վարժությունների անցկացնելու համար լրացուցիչ ցուցումներ տրված են I և II դասարանների մի շարք դասերում։

Նետումները վերջացնելուց հետո պիտույքները հավաքում են, յերեխաներն արագ շարվում են ըստ ուղղահայացների յերկշար կամ քառաշար սյուն (մագլցելու համար յեղած ճոպանների կամ ձողափայտերի թվին համապատասխան)։ Յուրաքանչյուր միաշար սյուն մի առանձին խումբ է հաջորդ խաղի համար։

Խաղի համար անհրաժեշտ դասավորումը յերևում է 110-րդ նկարից. առաջինը կանգնածների ոտքերի թաթերի առաջ ընդհանուր գիծ է քաշվում։

3-րդ մաս (10—12 րոպե)։ Էստաֆետ՝ վազքով և ճոպանի վրա—յով վերձգվելով (O)։ Խաղի հիմնական կանոնները. առաջինները վազում են իրենց ճոպանների մոտ, կատարում են վերձգում (տես ութերորդ դասը), հետո ցատկում են ցած և յետ են վազում հերթական խաղացողների մոտ, խփում են այդ խաղացողների ձեռքերի ափերին,



Նկ. 110.

իսկ իրենք կանգնում են իրենց սյուների վերջում։ Ձեռքի ափին խփելուց հետո հերթական խաղացողները դուրս են վազում և այլն։ Խաղը շահում է այն խումբը, որի խաղացողներն ավելի լավ են վերձգվել և բոլորն էլ ավելի արագ են վազել։ Խաղը կրկնել 2—3 անգամ։

4-րդ մաս (2—3 րոպե)։ Միանալ սյունի մեջտեղում։ Քայլք սյունով (յերկշար, քառաշար), ուսուցչի հրամանքով։ Վարժություն շարասյան ներդաշնակ դարձումների անկյուններում։

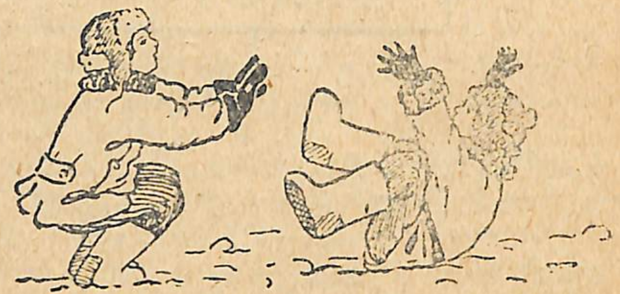
Դասի համար վաղորոք պետք է պատրաստված լինեն նպատակաձգության վահանները։

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՏԱՍՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

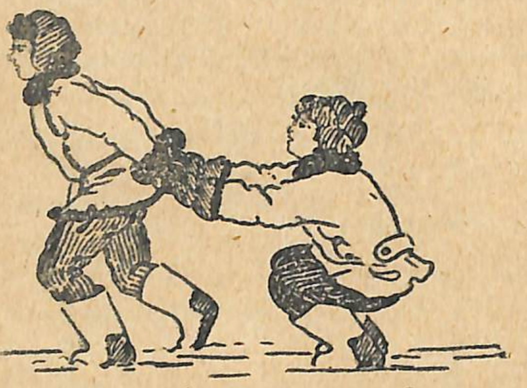
Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ, բակ. պարապմունքների վայրը ձյունից մաքրված է, ավազ է շաղ տված:
Դասույքը՝ սահնակներ՝ պարաններով—4 հատ, ձողիկ՝ պայմանական գծեր քաշելու համար, սուլիչ:
Եղանակի և ջերմաստիճանի պայմանները—10—12° C, քամի չկա:

1-ին մաս (*10 րոպե*): *Անցնել հանդերձարան. հագնել, դուրս գալ հրապարակ յերկշար սյունով. շարվել յերկու միմյանց դեմ կանգնած տողաններ (դարձումով. տողանների միջև մի քայլ). տողանները բանալ մեջտեղից (դեպի աջ և դեպի ձախ), տարածած ձեռների հեռավորությամբ:*



Նկ. 111.

2-րդ մաս (*8 րոպե*): *Զույգ-զույգ վարժություններ (ամեն մեկն զբաղվում է իր դեմ նստած ընկերոջ հետ). ա) կանգնած, վոտների թաթերն ու կրունկները մեկտեղ, իրար ձեռքի ափերին հրելով տեղից հանել: Տարվում է նա, ով թեկուզ մի վոտքով կանգնած տեղից դուրս է գալիս, բ) նույնը՝ մեկը մյուսի դեմ կքանստած (նկ. 111). գ) բոլորը, վորոնք մի տողան են կազմում, կքանստում են՝ մյուսները կանգնում են՝ մեջքները դարձրած դեպի նրանց, բռնում են իրենց զույգերի ձեռներից և ուսուցչի հրամանով վեց քայլ առաջ են գնում՝ իրենց հետ տանելով իրենց խաղընկերներին: Հետո դերերը փոխվում են (նկ. 112):*



Նկ. 112.

3-րդ մաս (*15—20 րոպե*): *Շարվում են քառաշար ըստ ուղղահայացների: Մեջտեղից բացվում են տարածած ձեռների հեռավորությամբ: Առջևը կանգնածների վոտքերի թաթերի առաջ գիծ է քաշվում: Դրանից 20—25 մ դեպի առաջ քաշվում է յերկրորդ գիծը: Յուրաքանչյուր սյունաշարում կանգնածներից առաջին յերկուսը (յուրաքանչյուր սյունաշարը մի առանձին խումբ է) ստանում են պարան կապած սահնակներ: Յերրորդները, հերթական խաղացողներից, նստում են սահնակների մեջ: Անց է կացվում ստաֆետ՝ վազքով և սահնակներով սահելով: Յուրաքանչյուր սյունաշարից, ազդանշանով, առաջին յերկուսը սահնակով քաշում են յերրորդին և տանում գծից այն կողմ. այնտեղ քաշողներից մեկը մնում է, իսկ նստողը մյուս քաշողի հետ միասին սահնակը յետ են բերում սյունաշարի մոտ. նստեցնում են չորրորդ խաղացողին և նորից տանում գծից այն կողմ: Հիմա գծից այն կողմ մնում է այն խաղացողը, վոր առաջին անգամ քաշում էր սահնակը, իսկ մյուս*

յերկուսը վերադառնում են հինգերորդ խաղացողի յետևից և այլն: Այդպես տեղափոխությունները շարունակվում են, մինչև վոր ամբողջ սյունաշարը տեղափոխվում է առջևի գծի մյուս կողմը: Խաղը տանում է այն խումբը, վորն ավելի շուտ է տեղափոխվել գծից այն կողմ: Խաղը կրկնել մի անգամ էլ (տեղափոխությունները հիմա կատարել այն գծից դեպի յետ, վորից այն կողմ տեղափոխվել էյին):

4-րդ մաս (*7—10 րոպե*): *Հավաքվում են և կազմում միաշար սյուն. անցնել շենք, հանվել:*

ՏԱՍՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դահուկներ։

Ցուցումները կարդացեք I դասարանի տասնչորսերորդ դասում։

12° C-ից ցածր ջերմաստիճանում, ուժեղ քամու, փոթորկի, ձնաբքի ժամանակ դահուկների դասեր չեն լինում։

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ, դպրոցին կից։
Եղանակի և ջերմաստիճանի պայմանները՝—11—10° C. քամի չկա։
Կահույքը՝ յերեխաների թվին համապատասխան դահուկներ և փայտեր։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(8—10 րոպե) (տես II դասարանի տասնհինգերորդ դասի 1-ին մասը)։*

2-րդ մաս *(3—4 րոպե)։ Մարմնամարզություն վոտքի վրա. ա) լայն քայլերով, ձեռների թափահարումով քայլք միաշար սյունով, ձեռները բռունցքի մեջ սեղմած, բ) ձեռները դնել գլխի յետևը. ամեն մի քայլ անելիս արմունկները յետ տանել։*

3-րդ մաս։ *Վարժություններ դահուկներով (առանց փայտերի)—12—15 րոպե։ Ղեկավարը յերեխաներին բերում է դահուկների մոտ։ «Դահուկները հագնել» հրամանով յերեխաները կանգնում են դահուկների վրա։*

Այնուհետև ուսուցիչը պարապողներից կազմում է միաշար սյուն (հրաման՝ «Իմ հետևից միաշար սյուն, քայլով—մա՛րշ»)։

Ուսուցիչը, քայլելով սյունաշարում առաջինը, ձվաձև գծում է «դահուկահետքը», վորի յերկար կողմերն ունենալու յեն 30—35 մ տարածություն։ Ավելի թույլ յերեխաների համար կարելի յե գծել ներքին ավելի փոքր ձվածիր։ Յերբ դահուկահետքը գծված է, ուսուցիչը կանգնում է կենտրոնում և վարժություններն է ցույց տալիս.

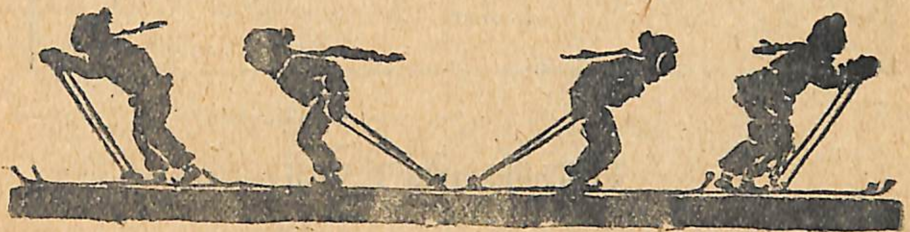
ա) դահուկահետքի յերկայնությամբ, 2 մ տարածության վրա դնել 2 փայտիկ։ Առաջադրանք. այդ տարածությունն անցնել 2 քայլով։

բ) դահուկահետքի յերկայնքով 3 մ տարածության վրա դնել 2 փայտիկ։ Առաջադրանք. այդ տարածությունն անցնել 3 քայլով, ծնկները խիստ ծալելով և քայլը յերկարացնելով։

Խաղ դահուկներով՝ «Ո՞վ շուտ»—10 րոպե։

Բաժանվելով յերկու խմբի, խաղացողները կանգնում են միջին գծի վրա, յուրաքանչյուր խումբը յերեսները դեպի իրենց գծերը. ուսուցչի ազդանշանով բոլորը դահուկներով վազում են իրենց գծերից այն կողմ։ Խաղը տարվում է այն խումբը, վորն ունի այնպիսի խաղացող, վորը մյուս խմբի բոլոր խաղացողներից ավելի ուշ է անցնում գիծը։ Խաղը կրկնել 2 անգամ։

4-րդ մաս *(7—8 րոպե)։ Դանդաղ քայլք դահուկներով—վերադարձ դահուկները հանձնելու տեղը, դահուկները մաքրել ձյունից և հանձնել։*



ՏԱՍՆՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ—դպրոցին մոտ վայրում (հանդարտ փողոց, ճանապարհի կողնակ և այլն)։
Եղանակի և ջերմաստիճանի պայմանները. —8°C, փոքր քամի։
Կահույքը՝ դահուկներ և փայտեր, յերեխաների թվի համեմատ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5—10 րոպե)։ Տես II դասարանի տասնվեցերորդ դասի 1-ին մասը։*

2-րդ մաս *(3 րոպե)։ Մարմնամարզություն վոտքի վրա (տես II դասարանի տասնհինգերորդ դասը)։*

ա) Արագ քայլք՝ կրծքի առջև ու մեջքի յետևը ծափ տալով:

բ) Քայլք՝ իրանն աջ ու ձախ ճոճելով և ձեռներով ազդրերին խփելով:

3-րդ մաս *(20 րոպե): Միաշար սյունով յերեխաները մոտենում են դահուկներին և հրամանով կանգնում դահուկների վրա:*

Ուսուցիչը ցույց է տալիս «ռուսական քայլը», վորով և պարապողներին առաջարկում է քայլել (քայլ փայտերով):

Դասարանը բաժանվում է 4 ջոկի: Յուրաքանչյուր ջոկի ուսուցիչն առաջարկում է մարշրուտ (գնալ—գալու տարածությունը 1 կմ): Քայլք ավյալ մարշրուտով իրենց ջոկապետերի (ուսուցչի նշանակած, ջոկում ամենաուժեղ յերեխաների) հետևից միաշար սյունով:

4-րդ մաս *(10 րոպե)—տես նախորդ դասի 4-րդ մասը:*

Տեսեք I և II դասարանների դահուկային դասերին վերաբերող ցուցումները. նրանցից շատերը նշանակություն ունեն նաև III դասարանի դահուկային դասերի համար:

ՏԱՍՆՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձնը:

Կահույքը՝ շվեդական նստարան, մի կտոր կավիճ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Միաշար սյունից քառյակներով շրջվելով շարել քառաշար սյուն:*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:*

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ վոտներն ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, ձեռները վերև ձգած—բաց կարելույն լայն, ափերն առաջ:

Կատարում. ձեռների ազատ շարժում դեպի առաջ, ցած և յետ—

1 վայրկ., հակառակ շարժում—1 վայրկ., ձեռները յելման դրության մեջ չպահելով՝ միանգամ ևս յետ տանել, յերկրորդ անգամ վեր բարձրացնելով՝ ֆիքսել յելման դրությունը—2 վայրկ.:

Վարժություն կատարել 3—4 անգամ (նկ. 113):

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ թաթերն ու կրունկները միասին, ձեռներն ազդրերին:

Կատարում. կանգնել յերկու ծնկների վրա. կրունկներից աջ նստել հատակին. կանգնել ծնկան վրա. կանգնել յելման դրության մեջ: Նույնը՝ ձախից նստելով հատակին:

Նկ. 113.

Նկ. 114.

Վարժություն կատարել ևս մի անգամ (նկ. 114):

3-րդ վարժություն

Նկ. 115.

Պտտել իրանը՝ նմանեցնելով հնձվորների շարժումներին:

Վարժությունը կատարել 6-ական անգամ յուրաքանչյուր կողմ (նկ. 115):

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ վոտքերն ուսերի լայնության, ներբանները զուգահեռ, ձեռները ցած:

Կատարում. իրանի թեքում դեպի առաջ, ուղիղ մեջքով, ձեռներն առ ուսը—1 վայրկ., իրանի թեքում

ետ (առանց ելման դրության մեջ կանգ առնելու), ձեռները մեջքին — 1 վայրկ. (իրանի ճոճման շարժումներ)։

Իրանի թեքումն առաջ և ետ՝ կրկնել 4—6-ական անգամ (նկ. 116)։

5-րդ վարժություն

(Ֆիզկուլտուրայի և մինչզորակոչային մարմնամարզության համար, իններորդ դասում ցույց տված առաջին վարժությունը փոխարինելու)։

Ելման դրություն. հիմնական կեցվածք։

Կատարում. ձեռները գլխի ետևը, ձգվել, կրծքի ողնի գծով իրանը ետ ծալել—3 վայրկ., անցնել ելման դրության—3 վայրկ.։

Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 117)։

Դասարանի պայմաններում այս վարժության համար ելման դրությունը նման է իններորդ դասի վարժությունների համար առաջ ցույց տված դրության (տես իններորդ դասում ցուցումներ ֆիզկուլտուրայի համար վարժություններ անցկացնելու կարգի մասին)։ Դասի հաջորդ մասի համար կատարվում է սյունաշարի միացում «դեպ առաջ» (տես՝ իններորդ դասը)։ Հաջորդ խաղում յուրաքանչյուր միաշար սյուն առանձին խումբ է հանդիսանում։

Նկ 116. Նկ. 117.

3-րդ մաս (20 րոպե)։ Գծային էստաֆետ՝ վազքով և ցատկումներով, շվեդական նստարանի վրայով (կատարվում է քառաշար սյունով)։

Նստարանը դրված է վազքի ճանապարհի լայնքով։ Խաղը նման յոթերորդ դասում բերված խաղին, բայց վազելու ժամանակ երեխաները պետք է՝

1) մի ոտքով ցատկեն նստարանի վրա և ցած թռնեն նստարանից.

2) ցատկեն նստարանի վրայով.

3) մի կողմ վազելով՝ ցատկեն նստարանի վրա և ցած թռնեն նստարանից, վազելով մյուս կողմը՝ ցատկեն նստարանի վրայով։ Դա-

սին խաղը կրկնվում է 3—4 անգամ․ ամեն անգամ ցատկումների համար նոր պայմաններ են տրվում։

Նստարանը ծայրերից բռնում են երկու երեխա (այդ դասին ֆիզվարժություններով պարապելուց ազատված երեխաներից)։

4-րդ մաս (10 րոպե)։ Խաղ՝ «Բերդի առումը»։

Խաղացողներից կազմված շրջանի կենտրոնում դրվում է մարմնամարզական փայտերից շինած եռոտանի, որի վրա դրվում է վոլեյբոլի գնդակ կամ հեշտությամբ վայր ընկնող մի այլ առարկա։ Շրջանագծի վրա կանգնածներն աշխատում են, առանց իրենց տեղերից դուրս գալու, վոլեյբոլի գնդակով այդ առարկան ցած գցել։ Խաղավարը գտնվում է շրջանի մեջ, եռոտանու մոտ և գնդակը ետ է մղում, աշխատելով բերդն ամեն կերպ պաշտպանել։ Նա, ում հաջողվում է գնդակով առարկան ցած գցել, դառնում է ղեկավար՝ փոխարինելով նախորդին։

ՏԱՍՆՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ճեմք։

Գույքը՝ 3—4 նստարան, 2 վոլեյբոլի գնդակ կամ 2 մարմնամարզական փայտ, մի կտոր կավիճ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Ըստ ուղղաձիգների շարել երկշար սյուն (երկու խումբ խաղի համար)։ Յուրաքանչյուր խումբ իրարից հեռացնել 2—3 քայլ։

Երեխաներն ընդունում են զուգահեռ նստարաններով, ոտքերն ուսերից ավելի լայն բացված կեցվածք։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Էստաֆետ՝ լցոնվի գնդակներ (կամ 1 մ երկարության փայտեր) հանձնելով։ Յուրաքանչյուր խմբի առջևը կանգնա-

ծի առաջ դրվում է մեկական գնդակ կամ փայտ։ Առարկաների հանձնումը սկսվում է ազդանշանով։ Ետաֆետն անց է կացվում մի քանի անգամ՝ հանձնելու տարբեր ձևերով։

1. Առարկայի հանձնումը գլխի վրայով (փայտը հանձնվում է հորիզոնական դրությամբ վեր բարձրացրած յերկու ձեռներով)։ Ամեն մեկը, վորն արդեն հանձնել է առարկան, առանց վոտներն իրար միացնելու, ցատկումով յետ է դառնում։ Առարկան հանձնում են մինչև վերջին խաղացողը. նա իր հերթին, առարկան ձեռքին բռնած, ցատկումով յետ է դառնում, և դրանից հետո, նույնպես գլխի վրայով, առարկան յետ է տալիս։ Հանձնելուց հետո բոլորը նորից մեկը մյուսի յետևից ցատկումով յետ են դառնում, յերեսները դարձնելով նախկին կողմը։ Առաջին խաղացողը, վոր առարկան յետ է ստացել, նույնպես ցատկումով յետ է դառնում և առարկան տեղն է դնում։

2. Առարկան կողքից հանձնելը, յերկու ձեռքով (փայտը հանձնըվում է ուղղաձիգ դրությամբ, նկ. 118)։ Կողքից գնդակ կամ փայտ հանձնելու ժամանակ առարկան նախ յետ է տրվում մի կողմով (որինակ՝ աջ կողմով), իսկ հետո յուրաքանչյուր խաղացողից յուրաքանչյուրին վերադարձվում է մյուս կողմով (որինակ ձախ կողմով). դրա համար պարապողները, առանց վոտները տեղից շարժելու, իրանը դարձնում են մյուս կողմը։ Նույնը՝ սկսելով առարկան հանձնել մյուս կողմից։

Նկ. 118.

Նկ. 119.

3. Առարկայի հանձնումը յերկու ձեռքով, վոտների տակով (վոտների արանքով, նկ. 119)։

Բոլոր դեպքերում հաշվի յե առնվում հանձնելու կամ վորակը, կամ արագությունը (ըստ համաձայնության)։

Առարկան ավելի լավ կամ ավելի արագ հանձնող խումբն ստանում է մեկ աչք։ Շահում է ավելի մեծ թվով աչքեր ստացող խումբը։

Ետաֆետից հետո պարապողները շարվում են մի տողան (ըստ ուղղապահի)։

3-րդ մաս (10—12 րոպե)։ Ճոպանը բռնելով՝ ցատկում տեղում։

Մոտենալ ճոպանին, յերկու ձեռքով բռնել ճոպանից՝ գլխից վեր։ Վեր ցատկել, թռիչքի ժամանակ ձեռների վրա վերձգվելով. ծալված ձեռների վրա մի փոքր պահել իրեն, սահուն իջնել (կանգնել գետնին՝ ձեռները բռնելով)։

Յուրաքանչյուրին մի հերթում անել տալ 4-ական ցատկում։

Յեթե ճոպանները քիչ են (չորսից-յերեքից քիչ) կամ բոլորովին չկան, վարժությունները կարելի յե կատարել գլխից բարձր սարքված հորիզոնական բումի վրա։ Գործիքներ չունենալու դեպքում այդ վարժությունները փոխարինեցեք կենդանի օժանդակությամբ (վարժակիցների օգնությամբ) կատարվող վերձգումով։ Յուրաքանչյուր շրջանում 6-ական մարդ իրար ձեռք են բռնում. զույգ համարները նստում են հատակին, վոտներն առաջ են ձգում, հետո մեջքը ծալելով՝ վեր են ձգվում. կենտ համարները պահում են ընկերներին (տես 5 վայրկյան). դրանից հետո պարապողները փոխում են իրենց տեղերը։ Վարժությունը կրկնել 2 անգամ (նկ. 120)։

Նկ 120.

Վազք «Գայլեր և վոչխարներ» խաղի մեջ ($^1/_2$)— 10—12 րոպե։

Խաղի տեղի հակառակ կողմերում յերկու գիծ է քաշվում, վորոնց միմյանցից անջատում են վոչխարների յերկու փարախ։ Փարախների միջտեղը կանգնում է խաղացողներից մեկնումեկը—գայլը։ Ուսուցչի ազդանշանով բոլոր վոչխարները վազելով անցնում են խաղի տեղի մի կողմից մյուսը (վոչխարների մյուս փարախը)։ Գայլը, առանց վոչխարների փարախները մտնելու, ձեռքով խփում է վազողներին։ Նա, ով 4—5 վազքի ընթացքում 3 անգամ հարված է ստանում, տարվում է։ Խփվածները խաղից դուրս չեն գալիս, այլ մնում են մյուսների հետ համահավասար խաղալու։

4-րդ մաս (5 րոպե)։ Շարել միաշար սյուն։ Քայլք վոտքի թաթերի վրա. քայլք սովորական, դանդաղեցրած, ուսուցչի հրամանքով, համաքայլ. անց է կացվում մրցություն, թե ով իր մարմինն ավելի ճիշտ կպահի (քայլել ուղիղ, չկռանալ, ձեռներն ազատ շարժել)։

ՏԱՍՆԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձենք:

Կահույքը՝ մարմնամարզական փայտեր, կավիճ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (3—4 րոպե): Քառյակներով շրջելով՝ շարել քառաշարայուն, վազքով բացվել մեջտեղից:

2-րդ մաս (10—12 րոպե): Վարժություններ մարզափայտերով: Յուրաքանչյուր պարապող ստանում է մեկական փայտ: «Ազատ» կեցվածքով բռնել փայտը մի ծայրից՝ աջ ձեռքում. մյուս ծայրը դիպչում է

Նկ. 121.

Նկ. 122.

Նկ. 23.

հատակին աջ ոտքի թաթի գծի վրա (նկ. 121): Քայլելու ժամանակ փայտը կրել ուղղաձիգ՝ աջ ուսին մոտ, աջ ձեռքով բռնելով ծայրից (բութ մատի և ցուցամատի միջև, նկ. 122):

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. փայտը բռնվում է հորիզոնական, ցած—առաջ (փայտը բռնել մարմնի առաջ ցած իջեցրած ձեռներով՝ ծայրերից մի բռունցքի լայնությամբ հեռու), կանգնել ներբանները զուգահեռ, ներբանի լայնությամբ իրարից հեռու (նկ. 123):

Կատարում. աջ, ձախ ոտքով անցնել փայտի վրայով (փայտը մնում է յետևում, հետո գլխի վրայով բերվում է «մարմնի առջև»: Փայտի վրայով անցումները կատարել չորս անգամ, անհատական տեմպով (նկ. 124):

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. Նույնը:

Կատարում. փայտը ուղղահայաց դրությամբ անց կացնել գլխի յետևը (փայտի մեջտեղը դիպցնել ծոծրակին, յերկու ձեռքերով փայտն անցկացնելով գլխի յետևը)—1 վայրկ., իրանը թեքել աջ—1 վայրկ., իրանն ուղղել—1 վայրկ., փայտը ցած—առաջ—1 վայրկ.: Նույնը՝ մյուս կողմը:

Վարժությունը կատարել 4-ական անգամ յուրաքանչյուր կողմը (նկ. 125):

Նկ. 124.

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. Նույնը:

Կատարում. աջ ոտքով մի քայլ առաջ, կանգնել ձախ ծնկան վրա, փայտը բռնել հորիզոնական դիրքով—դեպի վեր (ձեռները վեր)—1 վայրկ. (նկ. 126): Իրանը թեքել առաջ՝ մինչև ձեռների մատներով հատակը շոշափելը—2. վայրկ. (նկ. 127): Ուղղել իրանը, փայտը կրծքին (ծծերի պտուկների մակարդակին, փայտը դիպչում է մարմնին)—2 վայրկ. (նկ. 128): Վեր կենալ, աջ ոտքը միացնելով ձախին (մի քայլ յետ), փայտը հորիզոնական դիրքով ցած—առաջ—1 վայրկ.: Դադար — 2 վայրկ.: Նույնը՝ ձախ ոտքով քայլ առաջ անելով:

Վարժությունը կատարել 3—4-ական անգամ յուրաքանչյուր ոտքով:

Նկ. 125.

Նկ. 126.

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ոտներն ուսերի լայնությամբ, թաթերը մի փոքր դեպի ներս դարձրած, փայտը բռնել հորիզոնական դիրքով՝ ցած—առաջ:

Կատարում. իրանի դարձում դեպի աջ, փայտը հորիզոնական դիր-

քով դրվում է թիակների վրա (փայտը գլխի վրայով անցկացնելով)— 2 վայրկյան, վերադառնալ ելման դրության—2 վայրկ.։ Նույնը՝ դեպի մյուս կողմը։

Վարժությունը կատարել յուրաքանչյուր կողմ 4-ական անգամ (նկ. 129)։

3-րդ մաս (18—20 րոպե)։ Հավասարակշռություն և խորության ցատկումներ։

Ցայլք հորիզոնական բումի վրայով 60 սմ բարձրության վրա, բումի մեջտեղում իջնելով մի (աջ, ձախ) ծնկան վրա և շարժման հետագա շարունակումով։ Կանգնած դրությունից վար ցատկել բումից, ցատկումից առաջ ձեռները ցած իջեցնելով։ Ցայլք՝ ձեռները կողմ, ազդրերին, առ ուսերը դրություններով։ Յուրաքանչյուրին թողնել անցնելու յերեք անգամ։

Նկ. 127.

Խաղ՝ «Պիոներ, յեղիր պատրաստ»—6—8 րոպե։

Դասարանը ներկայացնում է պիոներական ջոկատ և բաժանվում է չորս կամ հինգ ողակի. խաղի տեղը ներկայացնում է ճամբարային գիծը։ Գծի վրա ողակներին տեղեր են հատկացվում (դահլիճի պատերի, հրապարակի սահմանների յերկարությամբ)։ Յուրաքանչյուր խաղացող իր շուրջը հատակի վրա նկարում է (կամ գետնի վրա գծում է) մի փոքրիկ շրջան, որի մեջ և կանգնում է։ Հետո բոլորը ցրվում են զանազան ուղղություններով։ Ուսուցիչը անսպասելիորեն արտասանում է. «գծի վրա»։ Բոլոր խաղացողներն աշխատում են արագ բռնել իրենց տեղերը։ Իր տեղերն ամբողջ կազմով բռնած ողակը կանչում է՝ «յեղավ»։ Տարվում է այն ողակը, որը վերջինն է ասում «յեղավ»։ Խաղը կրկնվում է մի քանի անգամ։

Նկ 128.

Նկ. 129.

4-րդ մաս (6—8 րոպե)։ Հավաք՝ միաշար սյուն կազմելով, անցնում են դասարան. դասարանում ուսուցիչը ցույց է տալիս, և ապա ֆիզկուլտուրայի կազմակերպիչն անց է կացնում նոր վարժություն, որ տրվում է նախկին, «յերկրորդ» վարժությունը փոխարինելու համար և որ ցույց էր տված տասնմեկերորդ դասում։

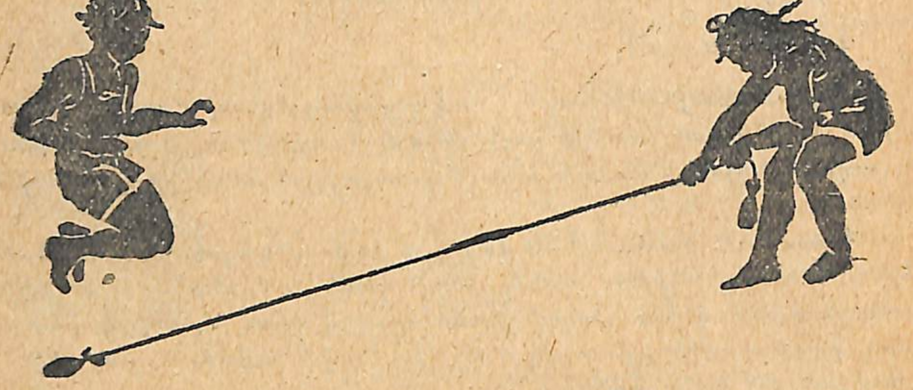
2-րդ վարժություն

Ելման դրություն. նստել աշակերտական սեղանին՝ ուղիղ ձգված, ներբանները բանալ ուսերի լայնությամբ (սրունքն ու ազդրը կազմում են ուղիղ անկյուն). արմունկներում կիսածալված ձեռները դնել սեղանի վրա։

Կատարում. իրանի աջ—2 վայրկ. և ձախ—2 վայրկ. դարձումներով յերկու ձեռները հերթով տանել մերթ դեպի աջ, մերթ դեպի ձախ, ձեռների դաստակները դնելով յետևի սեղանի վրա։ Իրանի դարձումները, բացի առաջինից, արվում են $^1/_2$ շրջանի չափով, առանց ելման դրության մեջ կանգ առնելու։

Կատարել 6-ական շարժում մեկ և մյուս կողմը։ Վարժությունները վերջացնելուց հետո յերեխաներին թողնել կազմակերպված կերպով դասարանից դուրս գալ դասամիջոցի։

ԴՊՐՈՑԻՆ ԿԻՑ ՀՐԱՊԱՐԱԿԸ ՊԱՏՐԱ՞ՍՏ Է ԱՐԴՅՈՔ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ։



ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՉՈՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՔՍԱՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ճեմք:
Կահույքը՝ 2 լցնովի գնդակ մինչև 3 կգ քաշով, պարան:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե): Քայլք միաշար սյունով: Քայլք ծնկների բարձրացումով: Քայլք ձեռների թափահարման շարժումներով (մատները սեղմած բռունցքի մեջ) յերկշար սյունով: Շարել քառաշար սյուն:

2-րդ մաս (10 րոպե): Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:

Սերտել (մաս-մաս) 4 տակտանի կոմբինացիաներ առաջուց ծանոթ շարժումներից:

Ցելման դրություն. հիմնական կեցվածք:

Կատարում. «մեկ» համրանքով—շարժում (1 վայրկ.). «յերկու», «յերեք», «չորս» համրանքով—պաուզա՝ ընդունած դրության մեջ (3 վայրկ.):

1. Աջ ոտքը դուրս դնել կողմ՝ ամբողջ ներբանի վրա, ուսերի լայնությամբ, ձեռները գլխի յետևը (2, 3, 4, պաուզա):

2. Կրունկների վրա դարձում դեպի աջ, ձեռները տարածել կողմ, մատները սեղմել բռունցքների մեջ (2, 3, 4, պաուզա):

3. Աջ ոտքը ձախին միացնելով անցնել կքանիստերի՝ թաթերի վրա, ձեռներն ազդրերին (2, 3, 4, պաուզա):

4. Կանգնել՝ ձեռները ցած (2, 3, 4, պաուզա):

3-րդ մաս (15—20 րոպե): 3-ական կգ քաշով առարկաներ (գնդակներ) հանձնելու և փոխադրելու վարժություններ:

Պարապողներն ըստ ուղղապահների շարվում են յերկու տողան, մեկը մյուսի դեմ, 4—6 քայլ հեռավորության վրա: Խաղացողների միջև տարածությունը 1—2 քայլ է (փոքր, վոչ բավականաչափ յերկար սենյակում խաղացողներին կարելի յե շարել 4 տողան):

Աջթևյանների առաջ դրված է մեկական գնդակ: Մրց է կացվում հատափետ գնդակների հանձնումով և իրանի ու ձեռների լրացուցիչ շարժումներով: Ազդանշանով առաջինները մեջքի յետևում ծափ են տալիս ձեռքերով, առնում են գնդակները և հանձնում հաջորդներին: Նրանք գնդակները դնում են իրենց առաջ, մեջքի յետևը ծափ են տալիս: Հետո հանձնում են յերրորդներին, վորոնք նույնն են անում և այլն: Այն տողանը, վորը գնդակն առաջինն է հասցնում իր վերջին խաղացողին, շահում է: Խաղը կրկնելու դեպքում գնդակը նույն յեղանակով յետ է տրվում: Հետո տրվում է այդ խաղի մյուս փոփոխակը:

Մեջքի յետևում ծափ տալու փոխարեն գնդակը գետին դնող յուրաքանչյուր խաղացող կարող է տեղից ցատկել նրա վրայով (յերկու վոտքերի հրումով):

Խաղ «Կարթիկ»—5—6 րոպե:

Խաղում են միաժամանակ 3—4 շրջաններում: Կարթին 3 անգամ դիպչողը խաղը տարվում է: Կպչողները մնում են շրջանում՝ խաղալու:

Պարանը քաշում են ուսուցչի նշանակած ամենակարգապահ և հմուտ յերեխաները:

4-րդ մաս (3—4 րոպե): Շարել միաշար սյուն, հանդարտ քայլք—3—4 րոպե:

ՔՍԱՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ:
Կահույքը՝ 2—4 լցնովի գնդակ կամ փայտեր. ճողիկ՝ գծեր քաշելու համար

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար յերկու նոր վարժություններ սերտելով, վորոնք փոխարինելու յեն տասներեքերորդ դասում ցույց

տված վարժությունները: Վարժությունները կատարելու կարգի մասին տես նախորդ դասերում տված ցուցումները:

3-րդ վարժություն

Ելման դրություն. կանգնել աշակերտական սեղանի մոտ, արանքում, ձեռները տարածված են դեպի առաջ:

Կատարում. ձախ ծունկը դիպցնել աջ ձեռքին—1 վայրկ., ոտը հանդարտ իջեցնել—2 վայրկ.:

Նույնը՝ մյուս ոտքը դիպցնելով ձախ ձեռքին:

Վարժությունը կատարել յուրաքանչյուր ոտքով 6-ական անգամ:

4-րդ վարժություն

Ելման դրություն. չոքել յերկու ծնկների վրա, աշակերտական նստարանի ծայրին (կոճքը դեպի սեղանը, թաթերը կախված են նստարանի ծայրից ցած), առաջ—վեր տարածած ձեռներով միանալ դիմացը կանգնածի ձեռներին:

Կատարում. նստել կրունկների վրա, թեքվել առաջ, միացած ձեռներով հենվելով աշակերտական նստարանին—2 վայրկ., ուղղվել, չոքել 2 ծնկների վրա, ձեռները դեպի վեր—2 վայրկ.:

Դասարանում վարժությունները տևում են 5—6 րոպե:

1-ին մաս (5—6 րոպե): Անցնել հրապարակ, հաջորդ խաղի համար պարապողներին շարել յերկշար սյուն:

2-րդ մաս (10—12 րոպե): Եստաֆետ՝ լցնովի գնդակներ, կամ փայտեր հանձնելով (գլխի վրայով, աջից, ձախից, ոտների տակով: Գնդակների քաշը ոչ ավելի քան 3 կգ) (տես տասնութերորդ դասը):

3-րդ մաս (15 րոպե): Եստաֆետ վազքով ($^1/_2$)—տես յերրորդ դասը:

Վազեվազքների ետապները ոչ ավելի 30 մետրից (գնալն ու վերադառնալը): Եստաֆետը կրկնել յերեք անգամ:

4-րդ մաս (5 րոպե): Հավաք՝ միաշար սյուն կազմելով: Քայլք—մրցություն լավագույն կեցվածքի համար:

ՔՍԱՆԵՐԿՈՒՅԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ:

Կահույքը՝ 2 գերան 30—40 սմ բարձրությամբ, կամ 2 շվեդական նստարան, պարան:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (8—10 րոպե): Քայլք՝ ազատ քայլով միաշար սյունով. ուշադրություն է դարձվում ձեռների ճիշտ աշխատանքի և իրանը պահելու վրա: Անցնել $^1/_2$ կմ (մարշրուտն առաջուց նշել և չափել):

2-րդ մաս (15—20 րոպե): Հավասարակշռություն:

Ցածր գերանի (մինչև 40 սմ) կամ շվեդական նստարանի տախտակի վրայով յերկուսով անցնել հակառակ կողմեր (կանգնած դրությամբ անցում փոխանակումներով):

Յերկուսը կանգնում են գերանի (կամ նստարանի) յերկու ծայրերին, հասնում են իրար, հետո հանդիպելով՝ անցնում են իրար կողքով այնպես, որ ոտք չդնեն գետին, որից հետո, հասնելով գործիքի հակառակ ծայրերին, ցատկում են գետին:

Յեթե կա յերկու գործիք, հակառակ կողմեր անցնելու խաղը կարելի յե անցկացնել որպես խաղ-մրցություն յերկու խմբերի միջև: Հաշվի յեն առնվում թե՛ մեկ, և թե մյուս խմբերի խաղացողների կատարած սխալները: Սխալ է համարվում խաղացողի ոտքի յուրաքանչյուր անգամ գետին առնելը, սկսած գործիքի վրա բարձրանալուց՝ մինչև հակառակ ծայրից վայր ցատկելը: Նկատի է առնվում կատարման որակը և ոչ թե անցման արագությունը:

Այն խումբը, որի խաղացողներն ավելի շատ սխալներ են կատարել, տարվում է:

Թողնել, որ յուրաքանչյուրը նստարանի վրայով անցնի 3—4 անգամ:

Վարժություններից հետո յերեխաները շարվում են միաշար սյուն, հետո քառյակներով շրջվելով՝ շարափոխվում են քառաշար սյան և վազելով բացվում են մեջտեղից տարածած ձեռների հեռավորությամբ։ Առջևի կանգնածների վոտքերի թաթերի առջևն ընդհանուր գիծ է քաշվում։

3-րդ մաս (15—18 րոպե)։ Եստաֆետ «Մրցավազք» (1/2)։

Ուսուցչի ազդանշանով քառաշար սյունից առաջ են վազում 4-ական հերթական խաղացող մինչև այն գիծը, վոր քաշված է 40 մ վրա։ Գծի վրա յերկու յերեխա իրենց կրծքի բարձրության բռնում են յերիզ կամ պարան։ Վազողներից նա, ով առաջինը դիպցնում է կուրծքը յերիզին, իր խմբի համար մի աչք է շահում (դիպչելուց յերիզը հեշտությամբ պետք է ձեռքից բաց թողնվի)։ Այնուհետև մրցավազքի յեն դուրս գալիս հետևյալ քառյակը, իսկ ավելի առաջ վազածները հանգիստ յետ վերադառնալով, կանգնում են իրենց սյունաշարի յետևը (անցնում են վազքի վայրի կողքով)։ Խաղը վերջանում է, յերբ բոլորը վազում են։ Ավելի շատ թվով աչքեր շահած խումբը խաղը տանում է։

Խաղը կրկնվում է յերկու անգամ։

4-րդ մաս (3—4 րոպե)։ Շարվել միաշար սյուն, քայլք—հեռանալ պարապմունքի վայրից։

ՔՍԱՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։

Կահույքը՝ «նռնակներ»—փայտիկներ՝ տաշած կոթերով՝ 35—40 հատ, «նռնակի» քաշը 250—300 գր., 8 փայտիկ՝ նպատակացանների համար, բազկակապ՝ 15—20 հատ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Շարվել նետումներով խաղի համար, պատրաստություններ։

2-րդ մաս (20 րոպե)։ II դասարանի համար առաջին դասում նկարագրված—«Կարմիր հրաձիգներ» նետումներով խաղի փոփոխակը։

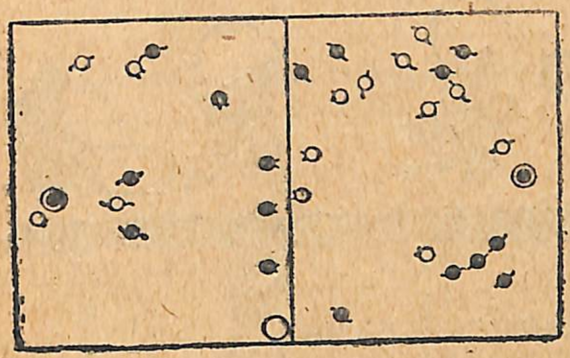
Գնդակների փոխարեն յերեխաները նետում են առաջուց պատրաստած տաշած կոթերով «նռնակ»—փայտիկներ 10×5 սմ² մեծությամբ։ Նետողների հեռավորությունը նշաններից, մոտավորապես, ընդունվում է 15—20 մ։

3-րդ մաս (15 րոպե)։ Խաղ վազքով՝ «Կարմիր բանակը զորախաղերում» (1/2)։

Հրապարակը գետնի վրա քաշած գծով կամ այնպիսի գծով, վոր

հրապարակի յե նշել չոր ճյուղերով, քարերով և այլն, բաժանվում է յերկու հավասար մասի։ Հրապարակի հակառակ ծայրերում տնկվում կամ դրվում է մեկական փոքրիկ դրոշակ, վորոնց շուրջը գծվում են յերեք քայլ շառավղով շրջաններ։ Խաղացողները հանդիսանում են կարմիր հետախույզների յերկու ջոկատ զորախաղերում։

Յերեխաները բաժանվում են յերկու, թվով հավասար խմբերի և խաղի սկզբում տեղավորվում են միջին գծին մոտ (յուրաքանչյուր խումբն իր տերիտորիայում, և յերեսը դեպի մյուս մրցող խումբը (նկ. 130)։



Նկ. 130.

Մի խմբի խաղացողները թևերին կապում են տարբերիչ կապեր։

Յուրաքանչյուր խմբի խնդիրն է՝ մտնել «հակառակորդի» տերիտորիան, հասնել դրոշակին և այն իրենց մոտ տանել։ «Հակառակորդը» կարող է ձեռքը դիպցնել սահմանն անցած խաղացողին. այդ դեպքում նա, վորին դիպել են, պետք է կանգնած մնա այն տեղում, վորտեղ նրան դիպել են, այնքան ժամանակ, մինչև վոր իր խմբի ընկերներից մեկը ձեռքը դիպցնի նրան, բացականչելով՝ «ազատեցի»։ Այն ժամանակ ազատվածը կարող է ընկերների հետ հավասար շարունակել խաղը։

Խաղը շարունակվում է այնքան, մինչև վոր խմբերից մեկին կհաջողվի հակառակորդի դրոշակը տեղափոխել իրենց կողմը։ Դրոշակը փախցրած խումբը համարվում է խաղը շահած։

Կանոններ. 1) Դրոշակը կարող են պահպանել վոչ ավելի քան յերկու խաղացող, վորոնք դրոշակին մոտիկ գտնվելով հանդերձ, չպետք է մտնեն գծած շրջանի մեջ (վազելով շրջանով անցնել կարելի յե, բայց այնտեղ կանգ առնել չի կարելի)։

2. Այն խաղացողը, վորը դրոշակը խլել է, բայց հակառակորդը ձեռքը դիպցրել է նրան, համարվում է խփված ընդհանուր իրավունքով և մնում է խփված տեղում կանգնած, իսկ դրոշակը տարվում է նախկին տեղը, այսինքն՝ շրջանի մեջ։

3. Դրոշակը փախցնող խաղացողը, վտանգի դեպքում, կարող է այն հանձնել իր խմբի մի ուրիշ խաղացողի, վորը մոտ է գտնվում, բայց ձեռքից ձեռք և վոչ թե նետելով։

4. Եթե մի քանի խփվածներ իրար մոտ են գտնվում, նրանք կարող են իրար ձեռք բռնել և շղթա կազմել: Շղթայի ծայրերում կանգնածներից մեկի ձեռքին տված հարվածն ազատում է շղթա կազմող բոլոր խաղացողներին:

4-րդ մաս (5 րոպե): Ցրված քայլք ղեկավարի հետևից. կազմակերպված հանկարծակի հավաք՝ միաշար սյուն կազմելով:

ՔՍԱՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ:

Կահույքը՝ 30—40 կարճ ցատկապարան, 1 վոլեյբոլի գնդակ, 3 փայտ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե): *Բազմաշար սյունի բացումը մատնանշված տարածությամբ:*

«Մեջտեղից (կամ աջ, ձախ) 3 քայլ (5 քայլ, տարածած ձեռների հեռավորությամբ և այլն) վազքով բաց-վի՛ր» հրամանով բացվելը կատարվում է վազելով, ըստ վորում հրամանը կատարողները նախօրոք դառնում են բացվելու կողմը: Տեղը վազելով, պարապողները կանգ են առնում և դառնում են ցույց տված հակառակ կողմը:

Փակվելու համար տրվում է հրաման՝ «դեպի մեջտեղը (աջ, ձախ) վազքով փակ-վի՛ր»: Այդ հրամանով պարապողները նախապես դառնում են հարկավոր կողմը և վազելով փակվում. տեղ հասածները նորից դառնում են այն կողմը, դեպի վոր կողմը յերեսները դարձրած՝ կանգնած եյին նրանք:

2-րդ մաս (20 րոպե): *Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:*

1-ին վարժություն:

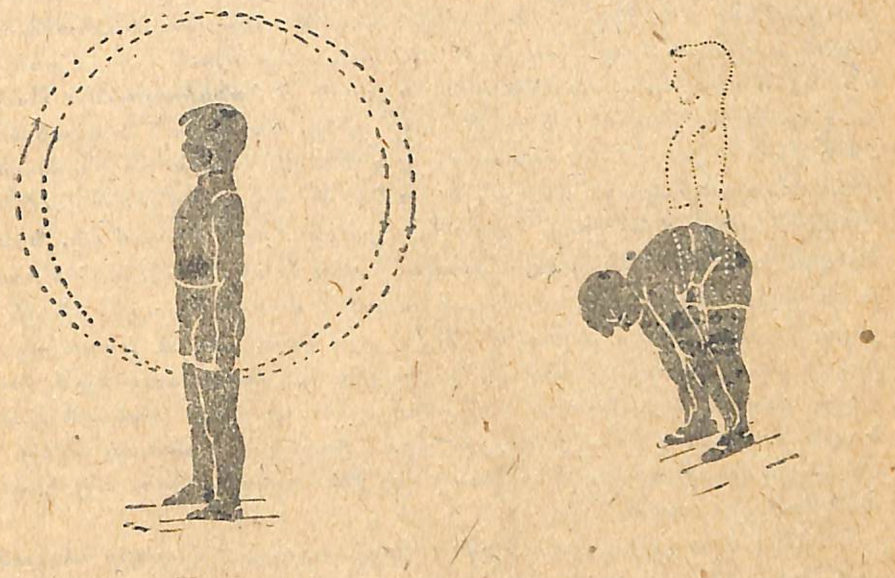
Ելման դրություն. կանգնել՝ վոտներն ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, ձեռները ցած:

Կատարում. շրջանային շարժումներ մարմնի կողմերը՝ աջ, հետո ձախ ձեռքով հաջորդաբար և յերկու ձեռքով միաժամանակ (շարժում՝ առաջ—վեր—յետ—ցած): 1 շրջան—աջով, 1 շրջան—ձախով, 2 շրջան յերկու ձեռքով: Յուրաքանչյուր շարժումը—2 վայրկյան. կրկնել մի անգամ էլ, վորից հետո կատարել նույնը, շրջաններն սկսելով ձեռքերի շարժումներով դեպի յետ (Նկ. 131):

2-րդ վարժություն

Ելման դրություն. հիմնական կեցվածք՝ ձեռքերն ազդրերին:

Կատարում. կքանիստ՝ թաթերի վրա (մեջքն ուղիղ, կրունկները



Նկ. 131 և 132

միասին, ծնկները տարածվում են կողմ), ձեռքերն առաջ՝ ափերը ցած—2 վայրկ., կանգնել, ձեռքերը ցած իջեցնելով—2 վայրկյան:

Վարժությունը կատարել 4 անգամ:

3-րդ վարժություն

Ելման դրություն. կանգնել՝ վոտներն ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, ձեռները ցած:

Կատարում. իրանի թեքում՝ առաջ, ձեռները վոտքերի յերկարությամբ սահեցնելով—2 վայրկ., ուղղել իրանը, ձեռները ցած—2 վայրկ.:

Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (Նկ. 132):

4-րդ վարժություն

Վոտնահուպ կեցվածքից, ձեռները ցած—վարժություն «ոդապոմպ» (նասոս)։ Յուրաքանչյուր շարժումը—1 վայրկյան (յելման դրության մեջ կանգ չառնելով)։

Վարժությունը կատարել 4—6-ական անգամ յուրաքանչյուր կողմ։

3-րդ մաս *(20 րոպե)։ Վարժություններ և էստաֆետ՝ կարճ ցատկապարաններով* (1/2)։

Վոստյուններ յերկու վոտքով (վոտները միասին) կարճ ցատկապարաններով, վորոնք պտտվում են գլխից դեպի վոտները։

Վարժությունը կատարվում է տեղում հետևյալ նորմավորումով․ 10 վայրկ.—վարժություն, 30 վայրկ.—հանգիստ, 15 վայրկ.—վարժություն, 30 վայրկ.—հանգիստ։ Վարժությունը կատարվում է անհատական տեմպով և կրկնվում է յերեք անգամ։ Այդ վարժություններից հետո պարապողները շարվում են քառաշար սյուն (յուրաքանչյուր առանձին միաշար սյուն մի առանձին խումբ է հանդիսանում)։ Առաջին խաղացողները վազում են առաջ դեպի գիծը, վոր գծված է դեպի առաջ 20 մ վրա։ Վազում են ցատկապարաններով (այսինքն ցատկում են ցատկապարանի վրայով, վորը պտտում են առաջ, գլխից դեպի վոտները)։ Վազելով գծից այն կողմ, ցատկապարանն արագ ծալում են, նետում են վեր և բռնում։ Հենց վոր պարանը վեր է նետվում, համապատասխան խմբի հերթական խաղացողն առաջ է վազում և այլն, մինչև վոր բոլոր խաղացողները կվազեն։ Գծից այն կողմ վազած խաղացողներն իրենց ցատկապարաններով հանգիստ յետ են գալիս, անցնելով վազքի տեղի կողքով և կանգնում են իրենց սյունաշարերի յետևում։ Շահում է այն խումբը, վորոնց խաղացողները վազելու ժամանակ ավելի քիչ են դիպել ցատկապարանին։ Խաղը վոչ թե արագության, այլ կատարման վորակի *խաղ է։*

4-րդ մաս *(10 րոպե)։ Խաղ՝ «Բերդի առումը»՝ գնդակի նետումներով (տես՝ 17-րդ դասը)։*

ՔՍԱՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։

Կահույքը՝ 4 վահան, 24 փոքր գնդակ, կանգնակներ՝ պարանով՝ ցատկումների համար, սուլիչ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ «Ցրված» քայլք ղեկավարի յետևից. վարժություններ կազմակերպված հանկարծակի հավաքների՝ միաշար, յերկ-*

շար, քառաշար սյուներով, հետևյալ հրամաններով. «Իմ յետևից միաշար (յերկշար, քառաշար) սյուն կազմի՛ր»։ Դասարանն արձակել «ցրվի՛ր» հրամանով։

2-րդ մաս *(15—20 րոպե)։ Փոքր գնդակների նետումներ ուղղահայաց նշանների, վոր դրված են աչքերի մակարդակի բարձրությամբ։ Նորմատիվ ցուցանիշների ընդունումներ։*

3-րդ մաս *(15 րոպե)։ Ձու քաշելով պարանի վրայով բարձրության ուղիղ ցատկումներ։ Պարանի բարձրությունը՝* 65 սմ։

4-րդ մաս *(5—7 րոպե)։ Խաղ՝ «Հարմարվի՛ր տեղանքին»։*

Խաղացողները կանգնած են յերկու տողանով, մեջքները դեպի իրար դարձրած։ Ուսուցչի նշանով մի տողանի խաղացողները վազում են առաջ և արագ թաղնվում են. ուսուցիչը բարձրաձայն համրում է մինչև յերեքը։ Դրանից հետո մնացած տողանը շուռ է գալիս (կատարում է յետ-դարձ), և այդ խումբը կազմող բոլոր խաղացողները, իրենց տեղերից դուրս չգալով, աշխատում են նկատել մյուս տողանի խաղացողներից վորևէ մեկին, վոր դեռ չի թաղնվել կամ լավ չի թաղնվել։ Հաշվի յեն առնվում հայտաբերվածների քանակը։ Հետո ուսուցչի կանչով թաղնվածները յետ են դառնում և բոլորը կանգնում են նույն շարվածքով։ Հիմա թաղնվում են մյուս տողանի խաղացողները։ Շահում է այն խումբը, վորից ավելի քիչ քանակությամբ թաղնվողներ յեն հայտաբերել։

IV ԴԱՍԱՐԱՆ

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՌՈՐԴ

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Շարվել միաշար սյունը: Դասարանի հերթապահի զեկույցը ուսուցչին (տես առաջին դասը III դասարանի համար): Շարել քառաշար սյունը՝ շրջվելով քառյակներով: Վազքով բացվել մեկ-մեկից 2—3 քայլ հեռավորությամբ (տես քսանչորսերորդ դասը III դասարանի համար):*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ (ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության համար)— տես առաջին դասը III դասարանի համար:*

3-րդ մաս. *վազք լայն քայլերով 20—25 մ տարածության վրա (1/2): Անց է կացվում վորպես խաղ (տես՝ «մրցավազք» էստաֆետը III դասարանի քսաներկուերորդ դասում): Յուրաքանչյուրին տալ յերկուական վազք (10—12 րոպե):*

Խաղ՝ «Ռուսական գնդակի» վոլեյբոլի գնդակով: Գնդակը նետվում է մի ձեռքով. «մահերը» չեն հաշվվում. այն խումբը, վորը խաղի ընթացքում ավելի շատ վազեվազք է կատարել, շահում է խաղը (15 րոպե):

4-րդ մաս *(3—5 րոպե): Հավաքվում են՝ կազմելով միաշար սյուն. քայլք հրապարակի սահմանների յերկայնությամբ, անկյուններում ճիշտ դարձումներ կատարելով (ձախ դառնալ աջ թաթի վրա, աջ՝ ձախ թաթի վրա):*

Ծանոթություն: *Յերեխաներին տվեք առաջադրանք՝ հետևյալ դասի համար մաքուր թղթից աչքակապեր պատրաստելու:*

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

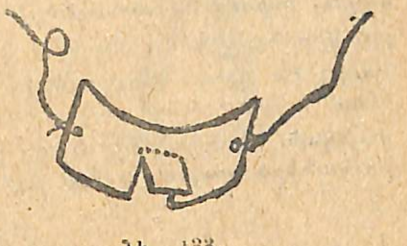
Դասի վայրը՝ հրապարակ:

Գույքը՝ ինքնագործ թեթևացրած «նռնակներ»— կտրած փայտերի ձողիկներից՝ մինչև 200 գ քաշով, տաշած կողերով. կանգնակներ՝ ցատկումների համար և պարան. 15—20 թղթե աչքակապ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Արագ քայլք միաշար սյունով (առանց վոտքերը համրելու) 60 մ տարածության վրա. անցնել արագացրած վազքի (վոտքի թաթերի վրա)—40 մ տարածությամբ. դանդաղեցրած քայլք, քայլք ուսուցչի համրանքով, շարվել նետումների համար (ինչպես վոր «Կարմիր հրաձիգներ» խաղի համար—տես III դասարանի նյութը)—1 1/2—2 րոպե:*

2-րդ մաս *(12 րոպե): Ինքնագործ թեթևացրած «նռնակների» նետում՝ հեռու և նշանին: Նետումները կատարվում են խաղի ձևով. նռնակները նետվում են 3 շրջանի մեջ, վորոնք գծված են գետնի վրա (ցանկալի է, վոր հավասար լցված լինեն ավազով) 1,5 մ տրամագծով, նետողներից 20—25 մ հեռավորության վրա: Այն խումբը, վորը մյուսից ավելի հաջող է դիպցնում շրջաններին, շահում է. հաշվի չեն առնվում «նռնակների» թողած նշանները շրջաններում (փոսերը, ակոսները). յուրաքանչյուր հաշվումից հետո նշանները հարթվում են:*



Նկ. 133.

Անհրաժեշտ է հոգալ՝ վոր նետումների ժամանակ նռնակներ նետած տեղերի մոտերքը վոչ վոք չլինեն:

3-րդ մաս *(18—20 րոպե): Ձող քաշելով բարձրության ցատկում-*

ներ՝ 70 սմ բարձրությամբ պարանի վրայով: Տալ III դասարանի համար յոթերորդ դասում նկարագրված ցուցումները ($^{1}/_{2}$):

4-րդ մաս (8—10 րոպե): Խաղ՝ «Գերիներին փրկիր»: Խաղացողների կեսը կանգնում է շրջանագծով, տարածած ձեռներից մի փոքր ավելի հեռու միմյանցից, երեսները դեպի շրջանի ներսը: Մինչև խաղի սկիզբը շրջանագծի վրա կանգնածների աչքերը փակում են թղթե մաքուր աչքակապերով (նկ. 133), որոնք չեն թողնում, որ այդ խաղացողները տեսնեն խաղի ընթացքը (խաղից հետո կապերը ոչնչացվում են):

Խաղացողների երկրորդ կեսը բաժանվում է երկու մասի. մի մասը մնում է շրջանի մեջ («գերիներ»), մյուսը մնում է շրջանից դուրս: «Գերիները» կանգնում են կենտրոնի մոտ գծած փոքրիկ շրջանի մեջ: Խաղն սկսվում է ուսուցչի ազդանշանով: Շրջանից դուրս կանգնածներից ամեն մեկի խնդիրն է՝ մտնել շրջանի մեջ, բռնել «գերիներից» մեկի ձեռքից և, ձեռքը բաց չթողնելով, դուրս գալ շրջանից առանց խփվելու: «Ազատելու» գնում են հերթով, 3—4-ական մարդ: Շրջանագծով կանգնածները, առանց իրենց տեղից դուրս գալու, խփում են մտնողներին և դուրս ելնողներին: Այն խաղացողները, որոնց շրջանագծի վրա կանգնածները ձեռք են դիպցրել, խաղից դուրս են մնում: Խաղը վերջանում է, երբ շրջանում ոչ ոք չի մնում (կամ երբ բոլոր ազատողները խփված են լինում): Խաղացողները փոխվում են դերերով: Խաղը շահում է այն խումբը, որը քիչ «կորուստներ» տալով, ավելի շատ թվով գերիներ է ազատել:

ՅԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք:
Կահույքը՝ բում, պարան:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (3—5 րոպե): Ըստ ուղղապահի շարել քառաշար սյուներ:

2-րդ մաս (10 րոպե): Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:

1-ին վարժություն

Տես III դասարանի յերրորդ դասի 1-ին վարժությունը և այդ վարժության վերաբերմամբ տված ցուցումները:

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք, ձեռները կրծքի առաջ (ձեռները «կողմ տարածած» դրությունից արմունկներում ծալվում են այնպես, որ բութ մատները դիպչում են կրծքին՝ ծծերի պտուկների մակարդակի վրա, ափերն ուղղված են դեպի ցած, ձեռների միջամատները մի փոքր չեն հասնում իրար. կուրծքը լայն բացված է, արմունկները մնում են ուսերի բարձրության վրա):

Կատարում. կքանիստ ոտքերի թաթերի վրա՝ ձեռները կողմ տարածելով—2 վայրկ., կանգնել ելման դրության մեջ—2 վայրկ.:

Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (նկ. 134):

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբաններն ուսերի լայնությամբ և մի փոքր դեպի ներս դարձրած, ձեռներն ազդրերին:

Նկ. 134.

Նկ. 135.

Կատարում. իրանի դարձում դեպի ձախ և թեքում դեպի առաջ—2 վայրկ., ուղղվել 2 վայրկ., նույնը՝ մյուս կողմը: Վարժությունը կատարել 3—4-ական անգամ դեպի յուրաքանչյուր կողմ (նկ. 135):

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ, մի ներբանի լայնությամբ բացված, ձեռներն ազատ իջեցրած:

Կատարում. աջ ոտքը ճոճել առաջ—յետ (շարժումներն ազատ են, ըստ հնարավորին մեծ թափով): Անել 8—12 ճոճում: Նույնը՝ մյուս ոտքով: Վարժությունը կատարվում է անհատական տեմպով, առանց համրանքի (նկ. 136):

Նկ. 136.

5-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կեցվածք՝ ցատկումների համար, ձեռները մեջքին:

Կատարում. 4 վոստնում՝ յելման դրության մեջ, 4 վոստնում՝ գլխից

վերև չորս ծափով և այլն։ 20—25 վայրկյանի մեջ կատարել 32—48 վազանում (10)։

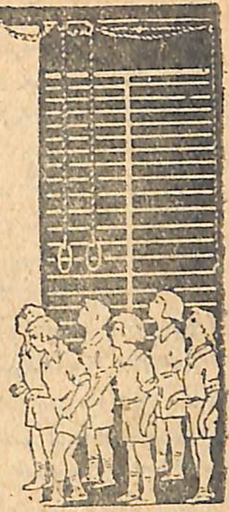
3-րդ մաս *Քայլք բումի վրայով բարձրությունն 80 սմ), յերեսը դեպի առաջ՝ շարժման ուղղությամբ։ Բումից իջնել ցատկելով։ Վարժությունը կատարելայն ցուցումներով, վորոնք տրված են* III *դասարանի չորրորդ դասում (20 րոպե)։*

> Համոզվեցե՛ք յերեխաների վարժություններ կատարելու ժամանակ շունչը չպահել։

Խաղ՝ «Կարթիկ» (0)—տես III *դասարանի չորրորդ դասը։ Ուսուցիչը պտտում է պարանը մերթ վոտքերի տակ (բոլորը ցատկում են), մերթ շրջանով կանգնածների գլուխների վրայով (բոլորը կքանստում են), մերթ, վերջապես, խաղացողների իրանի գծով (յերեխաները յետ են փախչում, մինչև վոր պարանը չի փոխում դրությունը)։ Պարանով անել վոչ ավելի քան 8—12 շրջան յուրաքանչյուր կողմ (5 րոպե)։*

4-րդ մաս *(3—5 րոպե)։ Քայլք միաշար սյունով. ուշադրություն է դարձվում անկյուններում կատարվող դարձումների վրա։*

> Արդյո՞ք բոլոր յերեխաները սովորե՞լ են ուղիղ քայլել՝ առանց գլուխները կախելու։



ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, շենք։
Կահույքը՝ 1—2 վոլեյբոլի գնդակ,
2 փոքրիկ ռետ գնդակ, 3—4
ճոպան, մի կտոր կավիճ, սուլիչ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Խաղի նախապատրաստություններ։ Միաշար սյունը դուրս բերել շրջան։ Պարապողները յերեսները դարձնեն դեպի շրջանի կենտրոնը։ Յերեխաների թվի համեմատ շրջանը բաժանել 4 հավասար մասերի։ Յուրաքանչյուր մասի միջև սահմանել 2 քայլ տարածությամբ միջանցներ։ Յերկու հակադիր միջանցներում կանգնում են մեկական խաղացող, վորոնց ուսուցիչն լինեն օգնականներ և նշանակել. նրանց տրվում է մեկական վոլեյբոլի գնդակ (յեթե յերկու գնդակ չկա, օգնականներից մեկին ու մեկին տրվում է մի գնդակ)։ Այն տեղից, վորտեղ կանգնած է մի օգնականը, մինչև մյուս օգնականի կանգնած տեղը քաշվում է մի ուղիղ գիծ։ Այդ գծով շրջանը բաժանվում է յերկու կեսի, բացի դրանից, այդ գիծը ցույց է տալիս այն ուղին, վորով օգնականները գնդակը գլորելու յեն։ Յուրաքանչյուր օգնականից յերկու քայլ տարածության վրա գիծը հատվում է յերկու կարճ գծով։ Այդ յերկու գծի մեջ ընկած հատվածը հանդիսանում է այն տեղամասը, վորտեղ գծի վրայով օգնականների գլորած գնդակն ընկ-*

Նկ. 137.

նում է «գնդակոծման» տակ։ Մասերի բաժանված շրջանի միջանցներից մեկի մոտ, ծայրերում (այնտեղ, վորտեղ ոգնականներ չկան) կանգնած յերկու յերեխաների տրվում է մեկական փոքր գնդակ։ Միջանցների մոտ, վորտեղ ոգնականներ չկան, ծայրերին կանգնածների վոտների թաթերի առաջը քաշվում է մեկական գիծ (նկ. 137)։ Բոլոր նրանք, վորոնք կանգնած են գծով բաժանված շրջանի աջ կողմը, կազմում են մի խումբ, գծից ձախ կողմը գտնվածները՝ մի ուրիշ խումբ։

2-րդ մաս *(12 րոպե)*։ *Փոքր գնդակի նետում շարժական նշանի (գլորվող գնդակ)*։ Նետումները կատարվում են վորպես խաղ։ Ուսուցչի սուլոցով ոգնականները գլորում են (մեկից մյուսին) վոլեյբոլի գնդակը։ Իսկ ձեռքերին փոքր գնդակ ունեցողները, ընտրելով այն մոմենտը, յերբ գլորվող գնդակը կլինի յերկու գծերի միջև, գնդակոծման տեղամասում, նետում են իրենց գնդակները, աշխատելով դիպցնել նշանին։ Հետո փոքր գնդակները վերցնում են հակառակ կողմում ծայրերին կանգնած խաղացողները, իսկ գնդակ նետողները գնում կանգնում են վերջում, ամեն մեկը շրջանի իր մասում։ Այս անգամ, ուսուցչի սուլոցով, վոլեյբոլի գլորվող գնդակին նետում են մյուս կողմից և այլն։ Նետելու հերթը մեկ անցնում է շրջանի աջ կողմը կանգնածներին, մեկ ձախ։ Հաշվի յե առնվում թե մեկ և թե մյուս կողմից գնդակին դիպցնողների թիվը։ Տանում է ավելի շատ թվով աչքեր շահած խումբը։ Յուրաքանչյուրին տալ կատարելու վոչ պակաս քան 4 նետվածք (խաղն անցկացնել չորս անգամ)։

Խաղի համար լավ են փոքր, չցատկոտող գնդակները (վոչ ռեզինից, այլ ինքնագործ՝ շորից կամ թղթից)։

3-րդ մաս (*20—25 րոպե*)։ *Մագլցում ուղղահայաց ճոպանով (ձողով) 3 տեմպով*։ Մագլցումներն անցկացնելու համար (յերեխաների դասավորումը, հերթափոխումները և այլն) կարելի յե ոգտագործել III դասարանի դասերում տված ցուցումները (տես վերձգման, ցատկումների, հավասարակշռման վերաբերող նյութը)։

Վարժության կատարման տեխնիկան այն է, վոր «վերձգման» մոմենտից հետո (տես III դասարանի ութերորդ դասը) պետք է մեկ և մյուս ձեռքով բռնել ճոպանը (ձողը) ավելի բարձր, հետո վոտները ծալելով նորից ամրանալ ճոպանի վրա, ինչպես վոր ցույց է տված. վերձգվել, ձեռներով նորից բռնել ավելի բարձր և այլն։ Մագլցեն՝ տղաները—2 մ, աղջիկները—1 մ բարձրության ($^1/_2$)։ Բարձրությունը հաշվվում է մագլցման համար յելման դրություն ընդունելու ժամանակ ձեռներով ճոպանն առաջին անգամ բռնելու տեղից (ճոպանի մոտ կանգնած, բռնելով այն ձեռներով՝ վորքան կարելի յե ավելի բարձր)։ «Ցած—մարշ» հրամանով իջնել ցած՝ վոտքերով բռնելով ճոպանը (նույն բռնվածքով), ձեռներով փոխաբռնելով ճոպանը։ Ցած

«չատհել» (վառվելուց և մաշկը պլոկելուց խուսափելու համար)։ Թողնել վոր ամեն մեկը մագլցի 4 անգամ ($^1/_2$)։

4-րդ մաս *(3—5 րոպե)*։ Շարել միաշար սյուն. քայլք յերգեցողության ուղեկցությամբ։

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ, ճեմ։

Կահույքը՝ 2 նստարան կամ 2 գերան, սուլիչ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)*։ *Քայլք միաշար սյունով՝ կանգ առնելով ուսուցչի հրամանով*։ Հրամաններ. «Սյունաշար, կանգ առ, մեկ, յերկու (բոլորը կանգ են առնում). ուղղապահ— տեղում» (առաջինը քայլողը «նշում է» քայլ տեղում, մնացածները, յեթե ձգվել են, մոտենում են անհրաժեշտ հեռավորության և նույնպես «նշում» են քայլ տեղում, մինչև հաջորդ, բոլորի համար ընդհանուր հրամանը. «կանգ առ, մեկ, յերկու»). «ուղղապահ—միացնել վոտքը» (ուղղապահը միացնում է վոտքը, մյուսները մոտենում են անհրաժեշտ հեռավորության, վոր սովորաբար հավասար է առաջ պարզած, արմունկում կիսածալ ձեռքի, և նույնպես կանգ են առնում)։ Յերեխաներին բացատրել և կատարել տալ սյունաշարը կանգնեցնելու բոլոր յերեք դեպքերը։

Շարել քառաշար սյուն, բացվել։

2-րդ մաս *(10—12 րոպե)*։ *Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ*։ Ցույց է տրվում ֆիզկուլտուրայի և մինչզորակոչային մարմնամարզության յերկրորդ վարժությունը (տես III դասարանի հինգերորդ դասը)։ Հետո սերտում են (մաս առ մաս) չորս շարժումից բաղկացած հետևյալ կոմբինացիան.

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք։

Կատարում. յուրաքանչյուր շարժում հավասար է 1 վայրկ., ամեն մի շարժումից հետո—պաուզա 1 վայրկ.։ Համրել «մեկ» (շարժում), «յերկու» (պաուզա), «յերեք» (շարժում), «չորս» (պաուզա) և այլն։

Ա. 1. Կիսակքանիստ—ձեռներն առաջ։

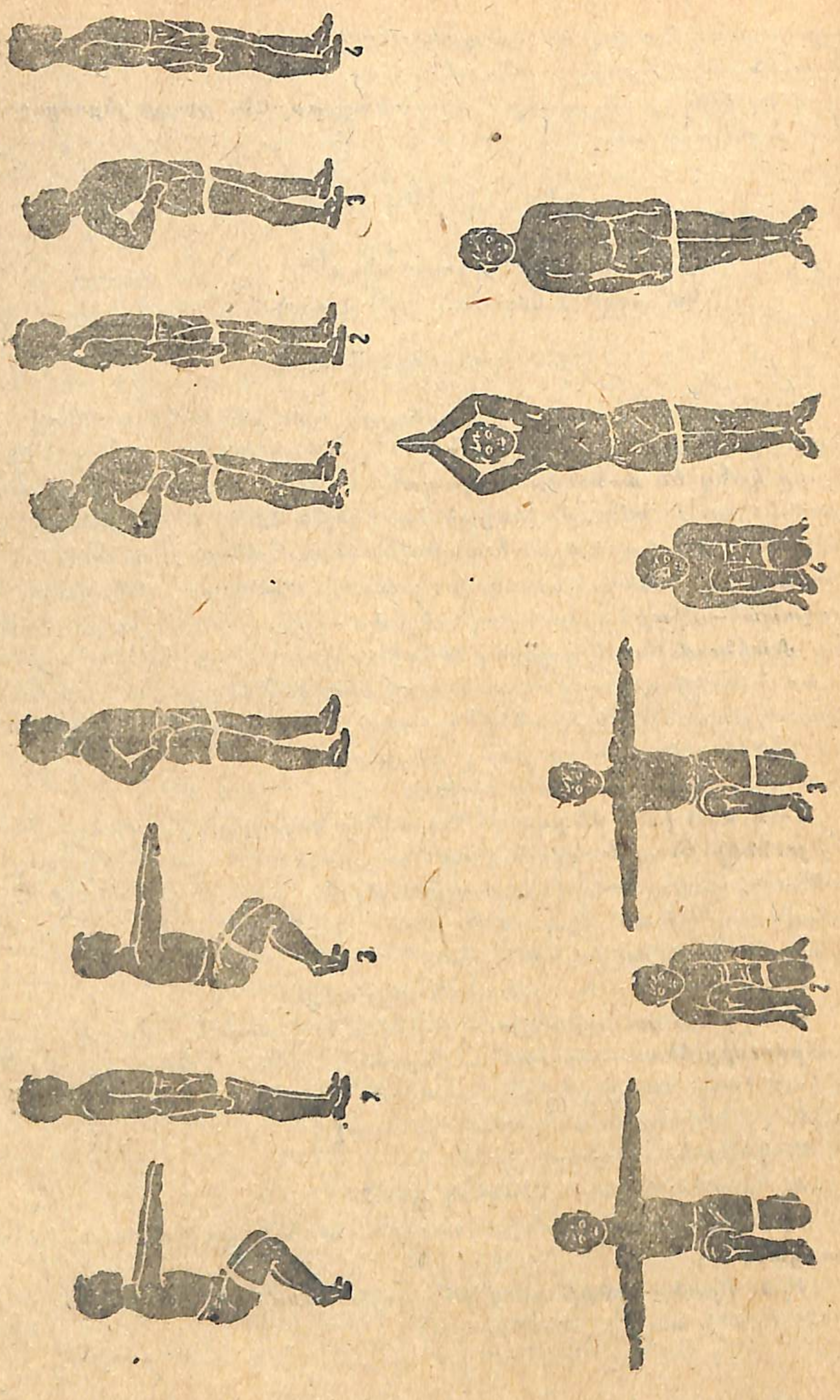
2. Կանգնել—ձեռները ցած։

3. Կիսակքանիստ— ձեռներն առաջ։

4. Կանգնել ցատկումով, վոտքերն ուսերի լայնության, ձեռները ցած։

Բ. 1. Իրանը կրծքի գծով թեքել յետ, ձեռներն առ ուսերը։

2. Իրանն ուղղել, ձեռները ցած։



Նկ. 138.

3. Իրանը կրծքի գծով թեքել յետ, ձեռներն առ ուսերը։

4. Իրանն ուղղել, ձեռները ցած։

Գ. 1. Աջ կրնկի և ձախ թաթի վրա դեպի աջ դարձումով կանգնել ձախ ծնկան, ձեռները տարածել կողմ։

2. Իրանը թեքել առաջ, ձեռներն ուղղահայաց տարածել առաջ, ուսերի լայնությամբ և աջ վոտքի թաթի գծով մատները շոշափում են հատակը։

3. Իրանն ուղղել, ձեռները տարածել կողմ։

4—2։

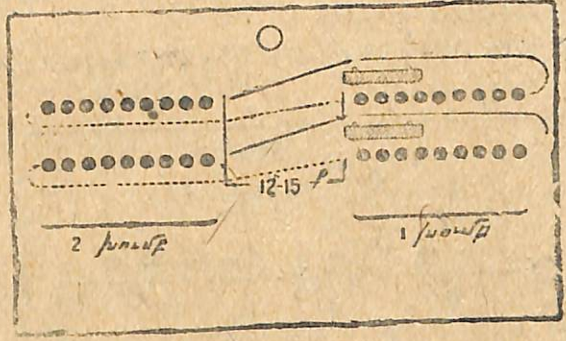
Դ. 1. Աջ վոտքը յետ տանելով՝ միացնել ձախին, կանգնել հիմնական կեցվածքով, գլխից վերև ծափ տալով։

2. Ձեռները կողմ տարածած դրությունից իջեցնել ցած՝ ազդրերը ծափելով։

3. 4. Կոլեկտիվ բացականչություն, «Յեղիր առողջ— միշտ առողջ» (Նկ. 138)։

3-րդ մաս։ Վարժություններից հետո քառաշար սյունը միանում է՝ առաջ գալով. յերկու միաշար սյուներ (աջից, թե ձախից—միևնույն է) առաջ են դուրս բերվում և դարձվում դեպի տեղում մնացած մյուս յերկու սյուները. հետո յերկու յերկշար սյուները միջատեղից բացվում են տարածած ձեռների հեռավորությամբ։

Յերկու իրար դիմաց կանգնած սյուներում առաջավորների միջև տարածությունը պետք է լինի 12—15 քայլ։ Ազդանշանով սյունաշարի աջերը (վորոնց մոտ դրված են նստարանները) կանգնած չորս յերեխաներ նստարանը վերցնում են ուսերին և տանում են մինչև դիմացը կանգնած սյունաշարը։ Ձախից մոտենալով սյունաշարին, յերեխաներն իջեցնում են նստարանը, իսկ իրենք կանգնում են այն սյան ծոծրակի յետևը, վորին մոտեցել էյին։ Հիմա յերկրորդ սյունաշարից չորս յերեխա վերցնում են նստարանը, իրենց հերթին գնում են դիմացը կանգնած սյունաշարի մոտ, ձախ կողմից մոտենում են նրան և նստարանը դնում են հերթական խաղացողների մոտ և այլն։ Տե-



Նկ. 139.

ղափոխումը շարունակվում է այնքան, մինչև վոր բոլոր հերթերը տեղափոխում են նստարանը։ Այս վարժությունը կարելի յե անցկացնել վորպես խաղ-էստաֆետ, հաշվի առնելով կատարման վորակը (20—22 րոպե) (Նկ. 139)։

4-րդ մաս: Ըստ ուղղապահի շարել միաշար սյուն։ Արագացրած քայլք—30 վայրկ., արագացրած վազք—30 վայրկ., քայլք դանդաղեցումով—20 վայրկ., արագ վազք—10 վայրկ., դանդաղեցող քայլք—20—25 վայրկ.։

Արդյոք ժամանակը չէ՞ փոքր ռեզինե գնդակները տաք ջրով ու սապոնով լվանալու։

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

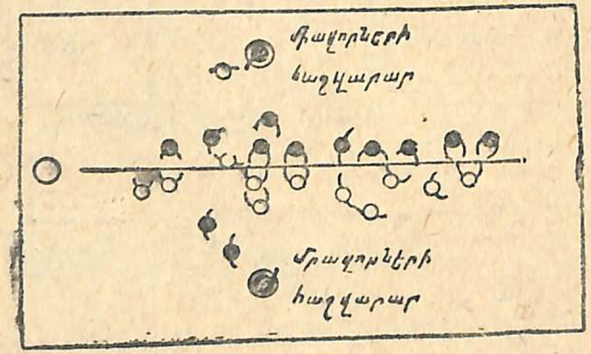
Դասի վայրը՝ հրապարակ. ձեռք։

Կահույքը՝ 40 փոքր գնդակ (յուրաքանչյուր պարապողին մեկ հատ), բում, խոշկուռ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Մեկը մյուսից 6—8 քայլ հեռավորությամբ շարել 2 իրար դեմ կանգնած տողաններ։ Յուրաքանչյուր խաղացողին տալ մեկական գնդակ։

2-րդ մաս (10 րոպե)։ Անց են կացվում գնդակներով վարժություններ, վորոնք նկարագրված են առաջին դասարանների իններորդ դասում, բայց գնդակ տրվում է ամեն մի պարապողի (յերկուսով վարժություն՝ յերկու գնդակով, միաժամանակյա նետվածքներ)։



Նկ. 140.

3-րդ մաս։ 80 սմ բումի վրայով քայլելու վարժություններ։ Վարժությունները

անցկացնել III դասարանի համար վեցերորդ դասում տված ցուցումներով (20 րոպե)։

Խաղ՝ «Ըմբիշներ» (6—8 րոպե)։ Խաղացողները բաժանվում են կու, թվով մոտավորապես հավասար, խմբերի։ Խմբերը կանգնում են նրանց միջև ազատ կարգով քաշած գծի յերկու կողմերը։ Յուրաքանչյուր խմբի յետևում 4—5 քայլի վրա կանգնում են աչքեր հաշվողները (Նկ. 140)։

Սկսվում է «Գծի վրայով քաշելու» խաղը։ Քաշել կարելի յե ամեն մի խաղացողի։ Ներս քաշված համարվում է նա, ով յերկու վոտքով անցել է գիծը։ Յուրաքանչյուր ներս քաշված պարտավոր է հակառակ խմբի աչքեր հաշվառողի ափին մեկ անգամ դիպցնել, վորից հետո կարող է նորից գնալ խաղալու յուրայինների համար։ Աչքեր հաշվողները հաշվում են իրենց ձեռների ափի շոշափումների քանակը։ Վորոշված ժամկետում ($1^1/_2$—2 րոպե) ավելի շատ թվով աչքեր (յուրաքանչյուր շոշափում—մեկ աչք) հավաքած խումբը շահում է։ Սահմանված ժամանակը լրանալուց հետո խաղն ընդհատվում է, հայտարարվում է արդյունքը, տրվում է կարճատև հանգիստ, վորից հետո խաղը կրկնվում է։ Նախորդ աչքերին ավելացվում են նորերը և նույն տեվողությամբ յերկրորդ խաղը վերջանալուց հետո հայտարարվում են ամբողջ խաղի վերջնական արդյունքները։

ՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—հրապարակ. դասարան—դահլիճ։

Կահույքը՝ 4 վահան նետումների համար, 24 լաթե կամ ռեզինե փոքր գնդակ, վոլեյբոլի գնդակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

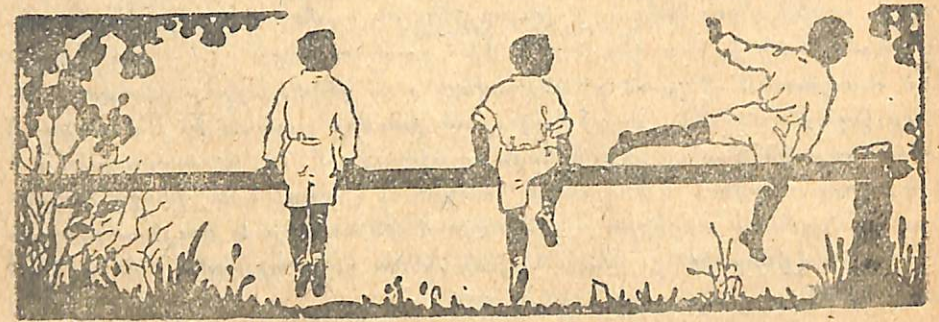
Դասի սկիզբը տարվում է այնպես, ինչպես III դասարանի համար յոթերորդ դասում։

1-ին մաս (5 րոպե)։ Անցում դասարանից պարապմունքների տեղը, շարվել նետումների համար (մի տողան)։

2-րդ մաս (20 րոպե)։ Փոքր գնդակների նետում ուղղահայաց նշանի (60 սմ տրամագծով շրջանի, գծված 1 քառ. մ վահանի վրա) աջ ձեռքի համար 6 մ և ձախ ձեռքի համար 4 մ տարածությունից (3-ական գնդակ յուրաքանչյուր ձեռքով)։ Յերեխաներին տրվում է առաջադրություն. աշխատել 6 գնդակից շրջանին խփել վոչ պակաս քան չորս անգամ։ Նետումներն անցկացնելու կարգը նկարագրված է նախորդ դասարանների դասերում։

3-րդ մաս (10—12 րոպե): Խաղ՝ «Մրտողին գնդակ չտալ»: Խաղում են վորպես հասարակ մրտում, բայց խփում են գնդակով (այնտեղից, վորտեղից գնդակը վերցված է): Յեթե «մրտողը» վրիպում է, ապա բոլոր խաղացողներն իրավունք են ստանում գնդակներն իրար գցել, մինչև վոր «մրտողը» ձեռքով կդիպչի գնդակին: Այն ժամանակ նա նորից սկսում է խփել: Ում վոր գնդակը դիպչում է, նա դառնում է «մրտող» ($^1{}_2$):

4-րդ մաս (2—3 րոպե): Հավաքվել միաշար սյունի շարվելով: Քայլք թաթերի վրա: Դանդաղ քայլք ամբողջ ներբանով:



ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք:
Կահույքը՝ 3—4 ճոպան կամ ձող, յերաժշտական գործիք:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե): Բռնյակների շրջումով շարել քառասյունի (տողանում նախապես չորսական համրելով):

2-րդ մաս (10 րոպե): Ուսուցչի համրանքով անցկացնել ազատ շարժումների սերտած կոմբինացիան, առանց ընդհատելու կրկնելով այն չորս անգամ (մինչև լրիվ յետ դառնալը, մինչև վոր յերեխաները կկանգնեն՝ յերեսները դարձրած նախկին ուղղությամբ. (տես հինգերորդ դասը):

Կոմբինացիան չորս անգամ կրկնելուց հետո տրվում է հանգիստ («ազատ»). հետո վարժությունը մի անգամ ել կրկնվում է, բայց այս անգամ ուսուցչի համրանքը ցանկալի յե փոխարինել յերաժշտությամբ (մարշ 4|4-ով): Յերաժշտության ուղեկցությամբ ընթացող վարժությունների սկսելուց առաջ յերեխաներն ընդունում են յելման դրությունը վոչ թե ուսուցչի հրամանով, այլ պայմանական ակկորդով կամ յերաժըշտական ներածությամբ: Վարժությունները վերջացնելուց հետո յերեխաները (ըստ ուղղապահի) շարվում են մի տողան: Տողանը տեղավորվում է ճոպանների կամ ձողերի առաջ: Յերեխաները կանգնած են «ազատ»:

3-րդ մաս: Մագլցում ուղղահայաց ճոպանների կամ ձողերի վրայով 3 տեմպով (20 րոպե): Ուշադրություն է դարձվում կատարման ճշտության վրա: Ուսուցիչը համրում է մագլցողների շարժումները, «մեկ, յերկու, յերեք» և այլն: Թողնել յուրաքանչյուրին 3-ական անգամ մագլցելու: Մագլցումներն անցկացնելու մասին տես չորրորդ դասի նյութը:

Մագլցումից հետո տողանն աջ դարձումով (դեպի աջ թեը) շարափոխվում է հառասյունի: Անց է կացվում «վազք վոստնումներով» (Թ). 4 քայլ առաջ, ձեռներն ազատ. 4 քայլ վազք վոստյուններով (ձեռներն ուղիղ անկյունով ծալված արմունկներում, ուսահոդերում ազատ շարժվում են). վոտնահուպ 4 վոստնում առաջ, ձեռներն ազդրերին. 4 վոստյուն տեղում, վոտները մերթ բաժան-բաժան են, մերթ միասին, ձեռներն ազդրերին. հետո նորից 4 քայլ քայլք և այլն: Վարժությունը նախ ցույց է տալիս ուսուցիչը, հետո անց են կացնում

յերեխաները (առանց ընդհատման. բոլոր վարժությունները կատարել 4 անգամ)։ Յեթե շենքը փոքր է, վարժությունը կատարվում է կրկնասյունով. այդ դեպքում պարապողները կարող են խաչաձև ձեռներով միանալ զույգերում («ինչպես սահում են չմուշկներով»)։

4-րդ մաս *(3—4 րոպե)։ Դանդաղացող քայլք թաթերի վրա համրանքով. դանդաղ քայլք ամբողջ ներբանով, անհատական տեմպով (հատասյունով). քայլք յերգեցողության ուղեկցությամբ։*

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք։

Կահույքը՝ կանգնակներ պարանով։

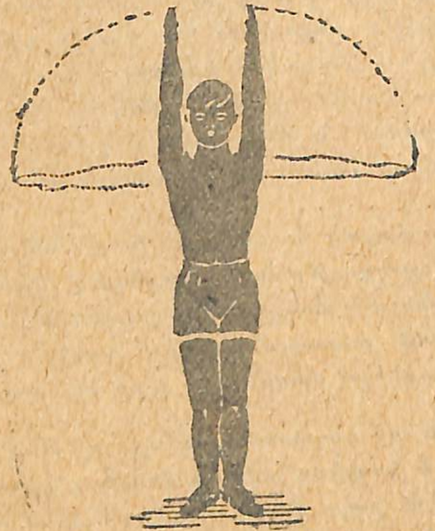
ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Շարել քառասյուն։*

2-րդ մաս *(12 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։*

1-ին վարժություն

Տես III դասարանի իններորդ դասի 5-րդ վարժությունը և նրան վերաբերող ցուցումները։



Նկ. 141.

Նկ. 142.

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք։

Կատարում. ուղիղ ձեռներն «առաջ» դրությունից ձգել վեր՝ ուսերի լայնությամբ, ափերը դեպի ներս, նայել ձեռների մատների ծայրերին—1 վայրկ.։ «Կողմեր» դրությունից ձեռներն իջեցնել ցած (ազդրերին չծափել), գլուխն ուղղել—1 վայրկ.։ Վարժությունը կատարել 6 անգամ (Նկ. 141)։

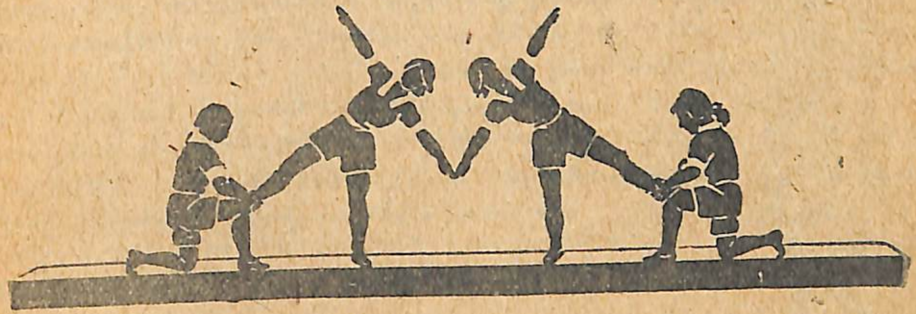
3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբաններն ուսերի լայնությամբ և մի փոքր դարձնել դեպի ներս, ձեռներն առ ուսերը։

Կատարում. իրանի դարձում դեպի ձախ և թեքում առաջ—2 վայրկ., ուղղվել—2 վայրկ., նույնը՝ մյուս կողմ։ Վարժությունը կատարել 3-ական անգամ դեպի յուրաքանչյուր կողմ (Նկ. 142)։

4-րդ վարժություն

Յելման դրություն. սյունաշարում ծայրերին կանգնածները յերեսները դարձնում են դեպի մեջտեղը կանգնածները և չոքում են մի ծնկան. միջինները դնում են «ձեռները գլխի յետևը», ծայրի կանգնածներին մոտ վոտքը կողմ ձգելով դնում են ծայրինների ծնկան վրա. վերջինները յերկու ձեռքով բռնում են իրենց ծնկան վրա դրած վոտքը (վոտնաթաթի մոտ և կրունկից բարձր) և այն ամրացնում են իրենց ծնկան վրա։



Նկ. 143

Կատարում (միջինների համար). իրանը թեքել ծնկան վրա դրված վոտքի հակառակ կողմը—2 վայրկ., և ուղղել—2 վայրկ.։ Կատարել 4 անգամ։ Ծայրին կանգնածները հետո փոխում են վոտքը (չոքում են մյուս ծնկան վրա), միջինները յետ են դառնում և մյուս վոտքն են դնում ծայրինների ծնկանը, վորից հետո վարժությունը կրկնվում է (իրանի թեքում ծնկան վրա դրված վոտքի հակառակ կողմը)։ Յերբ միջինները վարժությունը վերջացնում են, պարապողները փոխում են իրենց տեղերը, այսինքն՝ ծունկ են չոքում միջինները, իսկ ծայրինները կա-

տարում են վարժությունը (նույն ղողավորումով, ինչ վոր միջիննրը) (Նկ. 143)։

5-րդ վարժություն

Ցեյման դրությունն. կեցվածք ցատկումների համար՝ ձեռներն առջ-բերին։

Կատարում. 4 վոստնում՝ մատնանշված դրությամբ, 4 վոստնում՝ վոտքերը զատ-զատ, ձեռները կողմ և այլն։ 20—25 վայրկյանում կատարել 32 -48 վոստյուն։ Շունչը չպահել (1/2)։ Փակվել, դառնալ աջ կամ ձախ և քառյակները դուրս բերել, կազմելով հատասյուն։ Շարել տողան։

3-րդ մաս *(20—23 րոպե)։ Ձու քաշելով բարձրության ցատկումներ պարանի վրայով, վոր կախված է կանգնակներից 70—75 սմ բարձրության վրա. 1) հրում աջ վոտքով, հրում ձախ վոտքով, 2) հրում աջ վոտքով, գլխի վերև ծափ տալով, 3) նույնը՝ հրում ձախ վոտքով, 4) հրում ցանկացած վոտքով, թռիչքի ժամանակ ծնկներին ծափելով։ Յուրաքանչյուրին տալ 6—7 ցատկում։*

Ուշադրություն դարձնել գործիքից հեռանալու վրա. վայրէջքից հետո կանգնել, ձեռներն իջեցնել ցած. անել մի քայլ կողմ (կամ առաջ) և միայն դրանից հետո գնալ տեղը։

4-րդ մաս *(5—6 րոպե)։ Ցերեխաներին նստեցնել նստարանների վրա։ Անց է կացվում զրույց՝ «Ի՞նչ է ՅԵՊԱԳ-ը» (Յեղիր պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության համար) թեմայով։*

Զրույցի նյութը տես տարրական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ծրագրում։

ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձենք։

Կահույքը՝ բում կամ շվեդական նստարան, 4—2 լցնովի գնդակ (բուժգնդակներ)՝ 3-կգ քաշով, փոքր տախտ, պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Շարել տողան։ Ձախ ուսով (ձախ կրնկի և աջ թաթի վրա) դեպի յետ դարձումներ կատարելու (1/2 շրջան) սերտում (Նկ. 144)։ Հրաման, «Յետ դարձ, մեկ, յերկու» («մեկ»—դառնում են յետ, աջ վոտքը մնում է յետևը. «յերկու»—աջ վոտքը միացնում են ձախ վոտքին)։ Սկզբնական հրամաններում «մեկ» և «յերկու» համբանքը տրվում է ըստ բաժանումների, վորպեսզի հնարավոր լինի ստուգել, թե յերեխաները ճի՞շտ են յետ դարձել, և սխալները պետք է ուղղել։ Կատարել 3—4 դարձում։ Շրջում քառյակներով, շարել քառասյուն (կամ կրկնասյուն, յերկսյուն)։ Բացվել կենտրոնից տարածած ձեռների հեռավորությամբ։*

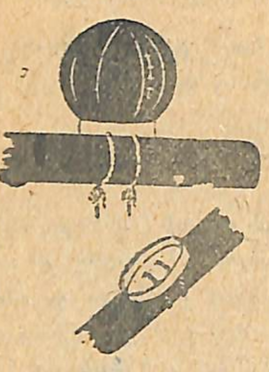
Նկ. 144.

2-րդ մաս *(12 րոպե)—տես III դասարանի տասնութերորդ դասի 2-րդ մասը։ Հանձնելու համար տալիս են 3 կգ քաշով լցնովի գնդակներ։ Վարժություններից հետո յերեխաներին շարափոխել մի տողանի՝ համասարակշռության վարժություններ անցկացնելու համար։*

3-րդ մաս *(20—25 րոպե)։ Տեղափոխություն 60 սմ բարձրության բումի կամ շվեդական նստարանի, նույն բարձրությամբ դրված ձողի վրայով, յերեսները դեպի շարժման ուղղությունը. բումի (ձողի) մեջտեղը դրվում է արգելք (օրինակ՝ լցնովի գնդակ) 20 սմ բարձրությամբ, վորի վրայով անցնում են քայլքի ժամանակ։*

Վորպեսզի գործիքի ցնցումից գնդակը չընկնի, նա դրվում է խավաթղթե կամ փայտե ափսեյի—տուփի մեջ, վորը կապած է բումից կամ ձողից (Նկ. 145)։ Քայլք՝ ձեռները հետևյալ դրություններում—ձեռները կողմ, առջբերին, առ ուսերը, գլխի յետևը։ Թողնել, վոր յուրաքանչյուրն անցնի չորսական անգամ։ Գործիքից իջնել ցատկումով (ձեռները նախորոք ցած իջեցնելով), թռիչքի ժամանակ ձեռները դեպի վեր թափահարելով։

Խաղ՝ «Կարթիկ», խմբերի բաժանվելով (3—4 րոպե)։ Խաղացողները կանգնած չեն, այլ շրջանի մեջ շրջում են և քայլելու ժամանակ ցատկում են պտտվող պարանի վրայով (պարանը շարժվում է քայլքի ուղղության հակառակ կողմը,—քայլողներին ընդառաջ)։ Կարթիկով կատարել 8—10 շրջան մի ուղղությամբ, հետո քայլքի ուղղությունը փոխելով, նույնքան էլ՝ հակառակ ուղղությամբ։



Նկ. 145.

4-րդ մաս *(2—3 րոպե)։ Շրջանից դուրս բերել հատասյունի։ Քայլք ուսուցչի համրանքով։ Ուշադրություն է դարձվում անկյուններում կատարվող ճիշտ դարձումներին, քայլքի ժամանակ մարմնի լավ կեցվածքին, ձեռների ազատ շարժումների, «համաքայլ» գնալու կարողության վրա։*

ՏԱՍՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ճեմք։

Կահույքը՝ յերկու շվեդական նստարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Յետդարձումներ տեղում, շարել քառասյունի։*

2-րդ մաս *(10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։*

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ և ուսերի լայնությամբ, ձեռները ցած, մատները սեղմած են բռունցքի մեջ։

Կատարում, ձեռներով գծել մեծ շրջաններ (առաջ—վեր—յետ—ցած), անել 6—8 շրջան։ Տեմպ՝ յուրաքանչյուր շրջանը —2 վայրկյան (յերկու համրանքով)։

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն, կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ և ուսերից ավելի լայն, ձեռքերն ազդրերին։

Կատարում, աջ, ձախ ծունկը ծալել ծնկում—մարմնի ծանրությունն ընկնում է ծալվող ոտքի վրա. իրանն ուղիղ պահել։ Յուրաքանչյուր ոտքի համար վարժությունը կատարել 6 անգամ (յուրաքանչյուր շարժումը —1 վայրկ., մեկ համրանքով) (Նկ. 146)։

Նկ. 146.

Նկ. 147.

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք։

Կատարում. իրանը պտտել աջ և ձախ, յելման դրության մեջ կանգ չառնելով, ձեռներն ազատ թափահարելով (դարձման ժամանակ մի ձեռքը դրվում է մեջքին, մյուսը ծալվում է մարմնի առջևը)։ Յուրաքանչյուր շարժմանը տրվում է 1 վայրկ.։ Վարժությունը յուրաքանչյուր կողմ կատարել 4—6-ական անգամ (Նկ. 147)։

4-րդ վարժություն

Տես իններորդ դասի 4-րդ վարժությունը և նրա վերաբերյալ ցուցումները։

Նկ. 148.

Նկ. 149.

5-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կքանստելով, ձեռքի դաստակներով հենվել հատակին, ձեռները կողմ տարած՝ ծնկների միջև (Նկ. 148)։

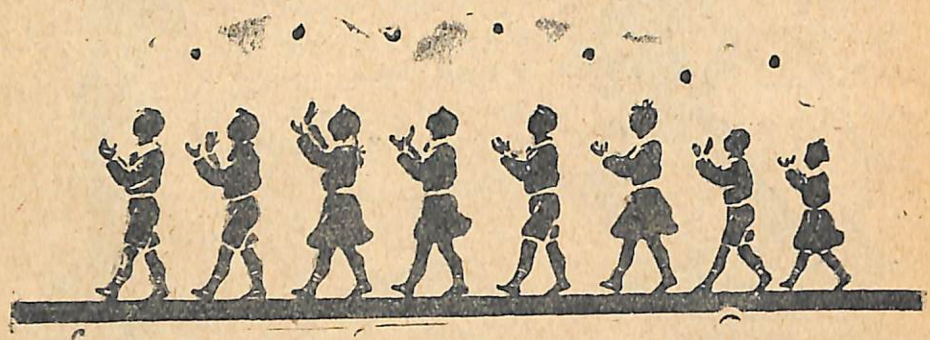
Կատարում. ուղղել ոտները, շարունակելով ձեռների մատներով

շոշափել հատակը (նկ. 149) և նորից կքանստել: Ծնչառությունը չպահել: Տեմպ — յուրաքանչյուր շարժման 1—2 վայրկ.: Վարժությունը կատարել 6 անգամ (1/2):

3-րդ մաս: Եռաֆետ՝ նստարաններ տեղափոխելով (տես հինգերորդ դասը) — 20 րոպե: Վստնումներ: Ցելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ, ուսերի լայնությամբ ձեռները տարածել կողմ:

Կատարում. 4 վստնում այդ դրությամբ. 4 վստնում — ոտքերը միասին, 4 ծափ ձեռներով՝ գլխի վերևը: 30—40 վայրկյանում կատարել 60 վստյուն (0):

4-րդ մաս (5 րոպե): Քայլք ոտքերի թաթերի վրա: Քայլք՝ ճիշտ դարձումներով անկյուններում (հատասյունով):



ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ շենք:
Կահույքը՝ 40 փոքր գնդակ, 4 վահան՝ նետումների համար,
2 կարճ ցատկապարան:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

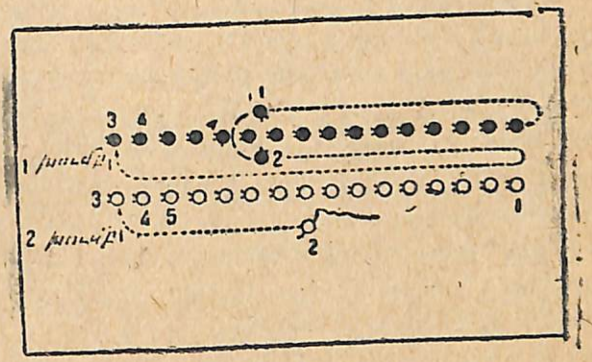
1-ին մաս (5 րոպե): Շարել հատասյուն: Յուրաքանչյուրին տալ մեկական փոքր գնդակ: Քայլք հատասյունով, մի քայլից հետո գնդակը վեր նետելով (գլխից մի քիչ բարձր) և հաջորդ քայլին բռնելով այն: Քայլելու ժամանակ աջ, ձախ ձեռքով նետելու և բռնելու վարժություններ: Տողան շարել:

2-րդ մաս: (10 րոպե): Կրկնվում են II դասարանի տասներկուերորդ դասի վարժությունները, բայց միաժամանակ նետում և բռնում են յերկու գնդակ (մեկական գնդակ յուրաքանչյուրի մոտ):

3-րդ մաս: Փոքր գնդակներով նշանի — վահանների վրա ներգծած 60 սմ շրջանների խփելը (18—20 րոպե): Տես յոթերորդ դասը. յոթերորդ

դասում յերեխաներին տրվող նետումների առաջադրությունն այժմ ընդունվում է վորպես նորմատիվ ցուցանիշ: Յուրաքանչյուրին տրվում է յերկուական փորձ (փոխել յերկու հերթ):

Նետումները վերջանալուց հետո յերեխաները յերկսյուն են շարվում. սյունաշարը մեջտեղից բաց են անում տարածած ձեռների հեռավորությամբ. առջևում կանգնածներին տրվում է մեկական կարճ ցատկապարան: Անց է կացվում եռաֆետ՝ ցատկումներով (8—10 րոպե): Առաջինները ցատկապարանի մի ծայրն ազդանշանով տալիս են յերկրորդներին, վոր իրենց յետևն են կանգնած, և բռնելով ցատկապարանի մյուս ծայրից, յերկուսով այն անց են կացնում ամբողջ սյունաշարի վոտների տակով: Սյունաշարում կանգնածները ցատկում են պարանի վրայով: Յերբ պարանը բոլորի վոտների տակով անց է կացրած, սյունաշարի յետևում մնում է առաջինը, իսկ յերկրորդը վազում է առաջ, պարանի ազատ ծայրը տալիս է յերրորդին, և պարանը նորից յերկուսով անց են կացնում մինչև սյունաշարի վերջը: Հիմա սյունաշարի յետևը մնում է յերկրորդ խաղացողը, իսկ յերրորդը վազում է առաջ, պարանի ծայրը տալով չորրորդ խաղացողին և այլն (նկ. 150): Խաղը տևում է այնքան, մինչև վոր բոլորն էլ պարանով կվազեն: Յերբ առաջինը նորից սյունաշարի առջևն է գտնվում և նրան է հանձնվում ցատկապարանը, սյունաշարը խաղն ավարտում է: Այն խումբը, վորի խաղացողներն ավելի քիչ անգամ են դիպել պարանին, շահում է խաղը: Հետագայում կարելի յե խաղալ արագության վրա, յեթե խումբը խաղն ավելի շուտ կվերջացնի: Յերբ յերեխաները լավ ցատկել սովորեն, ցատկապարանը կարելի յե փոխարինել մարզափայտով: Ինչպես պարանը, այնպես էլ մարզափայտը պետք է շատ ցածր տանել, համարյա հատակը կպցնելով: Դասին խաղն անցկացնել մեկ անգամ (յուրաքանչյուրն այնքան վստյուն կտանա, վորքան մարդ կա սյունաշարում):



Նկ. 150.

4-րդ մաս (2—3 րոպե): Քայլք յերկսյունով՝ ուսուցչի համրանքով (քայլել «համաքայլ»):

ՏԱՍՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ դասարան—դահլիճ։
Կահույքը՝ 3—4 նստարան կամ ձող։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում (տես III դասարանի տասներեքերորդ դասը)։

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Դասարանից անցնել դասն անցկացնելու շենքը. շար եվ քառասյուն։*

2-րդ մաս *(8—10 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։ Կոմբինացված շարժումներ։ Ցելման դրություն. հիմնական կեցվածք։*

Կատարում (յուրաքանչյուր շարժում մեկ համրանքով մի վայրկյանում)։ 1. Աջ վոտքով մի քայլ յետ, չոքել աջ ծնկան վրա, ձեռները կողմ տարածել («մեկ» համրանքով). պառկել («յերկու», «յերեք», «չորս»)։ 2. Աջ թաթի և ձախ կրունկի վրա աջ կողմ դառնալով՝ ընդունել կեցվածք, ներբանները զուգահեռ և ուսերի լայնությամբ, ծալելով գլխի վերևը՝ ձեռները գլխի յետևը («մեկ» համրանքով). պառկել («յերկու», «յերեք», «չորս»)։ 3. Իրանը դարձնել ձախ, ձախ ձեռքը տարածել կողմ՝ ափը դեպի վեր, նայել ձախ ձեռքի դաստակին («մեկ» համրանքով). ուղղել իրանը, ձեռները գլխի յետևը («յերկու» համրանքով). նույնը մյուս կողմը («յերեք» և «չորս» համրանքով)։ Կոմբինացիան ցույց տալ և կատարել մաս-մաս (նախ առաջին շարժումը, հետո յերկրորդը. այնուհետև առաջինն ու յերկրորդը միասին և այլն)։

3-րդ մաս։ *Մագլցում ձողանի վրայով (տես ութերորդ և չորրորդ դասերը)։ Նորմատիվ ցուցանիշի ընդունում տղաները—մագլցում 2 մ բարձրության, աղջիկները—1 մ։ Թողնել, վոր յուրաքանչյուրը մագլցի 2—3 անգամ (յերկու հերթափոխ հերթով)—18—20 րոպե։ Վազել հատաշարով. դանդաղ վազք ամբողջ ներբանով՝ կրունկից թաթի վրա—մինչև $1^1/_2$ րոպե։*

4-րդ մաս *(4—5 րոպե)։ Խաղ «Յեղիր դիպուկ» (տես III դասարանի հինգերորդ դասը)։*

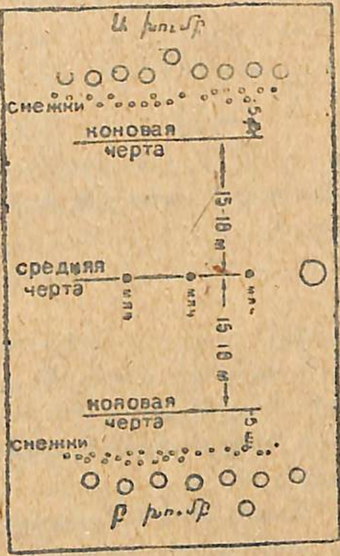
ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՅԵՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՏԱՍՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձմեռային հրապարակ, բակ։
Կահույքը 2—4 վոլեյբոլի գնդակ, սուլիչ։

Յեղանակի և ջերմաստիճանի պայմանները՝ թույլ քամի, 0° C-ից մոտ 1° ցած (ձյունը գնդվում է)։

1-ին մաս *(10 րոպե.)։ Անցնել հանդերձարան, հագնվել, դուրս գալ հրապարակ յերկսյունով։ Շարել (դարձումով) յերկու միմյանց դեմ կանգնած տողան. մեկը մյուսից հեռացնել 2—3 քայլ։ Խաղը համառոտակի բացատրել։ Յուրաքանչյուր տողան մի առանձին խումբ է։ Տողաններն անցնում են հրապարակի հակառակ կողմերը՝ այն հաշվով, վոր նրանց միջի տարածությունը հավասար լինի մոտավորապես 35—40 մ։ Յուրաքանչյուր տողանի առաջ 7—8 քայլի վրա քաշվում է մեկական կոնագիծ (նկ. 151)։*



Նկ. 151.

2-րդ և 3-րդ մասեր *(25 րոպե)։ Ուսուցչի ազդանշանով սկսվում է ձնագնդիկների պատրաստությունը։ Յուրաքանչյուր խմբի խաղացողները ձնագնդերը դարսում են 5 քայլի վրա կոնագծի յետևը, վորից այն կողմ դընվում է իրենց խումբը։ Հրապարակի լայնքով քաշում են մի գիծ, վորը յերկու տողանների գծերից հավասար հեռավորության վրա յե դը-*

նրվում։ Այդ գծի վրա դնում են 2—4 վոլեյբոլի գնդակ՝ իրարից 2-ական քայլ հեռավորությամբ։ Ուսուցչի ազդանշանով ձնագնդեր պատրաստելը դադարում է և սկսվում է խաղը։ Յուրաքանչյուր խմբի խնդիրն է՝ ձնագնդերով վոլեյբոլի գնդակները գլորել հակառակորդի կոնագծից այն կողմ։ Յերկու խմբերն էլ ձնագնդերը նետում են միաժամանակ, առանց հերթ պահպանելու։ Խաղը շահում է այն տողանը, վոր առաջինը կարողանում է հակառակորդի կոնագծից այն կողմ անցկացնել թեկուզ մի գնդակ։ Նետումները դադարեցնելու համար տրվում է ազդանշան։ «Շարժական նշանի» ձնագնդեր նետելու խաղից հետո յերկու տողանն էլ գալիս են միջին գիծը և գնդակները վերցվում են։ Սկսվում է «Ըմբիշներ» խաղը (տես յոթերորդ դասը)։

4-րդ մաս (7—10 րոպե)։ Հավաք՝ հատասյուն կազմելով։ Գնում են շենք։

> Հարցրե՛ք յերեխաներին, թե ձնագնդերով խաղը հավանեցի՞ն։ Ի՞նչ կանոններ կուզեյին ավելացնել կամ փոխել։

ՏԱՍՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

ԴԱՀՈՒԿՆԵՐ

Դասի վայրը՝ դպրոցին կից ձմեռային հրապարակը։
Ջերմաստիճանի պայմանները։—5° C.
Կահույքը՝ դահուկներ և փայտեր յուրաքանչյուր պարապողի համար։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (10—15 րոպե)։ Բաժանել դահուկներ և փայտեր։ Դուրս գալ հրապարակ։ Շարել մի տողան։ Մի տողանից դուրս բերել քառասյուն։ Առաջին քառյակն, առանց դարձում անելու, դուրս է գալիս առաջ, նրա յետևից շարվում են յերկրորդը, յերրորդը և մյուս քառյակները։

Շարել յերկու իրար դեմ կանգնած յերկսյուն (ձևը նկարը գծված է հինգերորդ դասում), սյունաշարերի միջև հեռավորությունն է 20—25 մ.։

2-րդ և 3-րդ մասեր (25 րոպե)։ Հանդիպական եստաֆետ՝ դահուկներով։ Սյունաշարերում առաջը կանգնածների դահուկների առջևի

ծայրերի մոտ ձյան վրա գիծ է քաշվում։ Ազդանշանով, մի կողմում կանգնած սյունաշարերից, առաջին յերկուսն արագ գնում են դեպի դիմացը կանգնած խմբերը («ռուսական քայլ» փայտերով) և ձախ կողմով անցնում են նրանց մոտով. հետո կանգնում են այն սյունաշարի յետևը, վորին մոտեցել են։ Հենց վոր մոտեցած դահուկավորների դահուկների վերջին ծայրերը գծից այն կողմ են անցնում, այն խմբից, վորին խաղացողները մոտեցել են, դուրս են գալիս սյունաշարի առաջը կանգնած դահուկավորները և ուղղվում են իրենց առաջը կանգնած խմբին. նրանք նույնպես սյունաշարի մոտով անցնում են ձախ կողմից։ Հիմա հերթական դահուկավորները դուրս են գալիս այդ խմբից և այլն։ Եստաֆետը շարունակվում է այնքան, մինչև վոր բոլորը կվազեն։ Շահում է այն խումբը, վորի խաղացողներն ավելի լավ են կարողանում դահուկներով՝ գնալ «ռուսական քայլով»։ Եստաֆետից հետո ազատ քայլք դահուկներով՝ «ռուսական քայլի» տեխնիկայի մեջ կատարելագործվելու մարզանք։ Ուսուցիչը յերեխաներին ցույց է տալիս վոտքերի, ձեռքերի, իրանի աշխատանքը։

4-րդ մաս (8 րոպե)։ (տես II դասարանի տասնվեցերորդ դասը)։

ՏԱՍՆՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը, ձմեռային հրապարակ։
Ջերմաստիճանի և յեղանակի պայմանները՝ —12°C, քամի չկա։
Կահույքը՝ դահուկներ և փայտեր՝ պարապողների թվի համեմատ. ժամացույց, ֆինիշի յերիզ։

1-ին մաս (5—10 րոպե)։ Հագնվել, բաժանել դահուկներ և փայտեր և դուրս գալ պարապմունքների վայրը։ Դահուկները դարսել մի գծով։

2-րդ մաս (3 րոպե)։ «Մարմնամարզություն շարժման ժամանակ»․ (տես III դասարանի տասնվեցերորդ դասի «ա» և «բ» վարժությունները)։

3-րդ մաս (25—30 րոպե)։ Ռուսական քայլով քայլք դահուկներով և փայտերով։ Դահուկների նորմատիվ ցուցանիշի հանձնում։ 10 րոպեյում ռուսական քայլով անցնել 1 կմ։ Հարկավոր է վաղորոք չափել հեռավորությունը և նշել նշանաձողերով. ամբողջ ուղին ներկայացնելու է շրջանագիծ, ըստ վորում հեռավորության ստարտը (սկիզբը) և ֆինիշը (վերջը) սարքվում են միմյանցից վոչ հեռու քան 10—20 մետր։

Յերեխաներն ստարտից բաց են թողնվում յուրաքանչյուր 30 վարկյանը մեկ անգամ. ստարտում և ֆինիշում գտնվելու յեն դատավորները (ուսուցչի ոգնականները ցանկալի յե, վոր լինեն բարձր դա-

սարանի դասերից ազատ աշակերտները)։ Ստարտից գնալն ու ֆինիշին
հասնելը կարելի յէ նշել ժամացույցով։ Սռուգած ժամացույց պետք է
ունենան ինչպես «ստարտերը» (այսինքն՝ այն ընկերը, որ դահ-
կավորներին «բաց է թողնում»), այնպես էլ ֆինիշում գտնված դա-
տավորը։ Նորմաները տված յերեխաները մեկ-մեկ գնում են շենք։
4-րդ մաս (5 րոպե)։ Գնում են, դահուկների հանձնում։

ՏԱՍՆՅՈԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձեմ։
Կահույքը՝ բում կամ սովորական յերկար նստարան՝ 50—60 սմ
բարձրությամբ, պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Համաքայլ քայլք հատասյունով և քառա-
սյունով։ Ճիշտ դարձումներ անկյուններում։ Շարված քառասյունի բա-
ցումը վազով՝ դեպի ձախ (աջ) տարածած ձեռների հեռավորությամբ։
2-րդ մաս (10—12 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վար-
ժություններ. ցույց է տրվում ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմուն-
քային մարմնամարզության համար նոր վարժություն (տես III դասա-
րանի տասնյոթերորդ դասի 5-րդ վարժությունը և ֆիզկուլտուրայեների
մասին յեղած ցուցումները նույն դասարանի տասերորդ դասում)։
Անցկացնել սերտած կոմբինացիան (տես տասներեքերորդ դասը)։
3-րդ մաս։ Եստաֆետ՝ սենյակի լայնքով դրված նստարանի կամ
ցածր դրված բումի (բարձրությունը մինչև 50 սմ տակը մտնելով։ Բում
լինելու դեպքում գնել այն 90—100 սմ) բարձրության և անցկացնել
եստաֆետ՝ մագլցելով անցնելով ($^1/_2$) 15—18 րոպե։
Խաղ՝ «Կարթ», 8 րոպե։
Խաղի մեջ կարելի յէ հետևյալ փոփոխությունները մտցնել. յե-
րեխաները բաժանվում են խմբերի, պարանին գիպչողը վերցնում է գըն-
դակը, որ դրված է կենտրոնում և տեղից «մրտում է» ցրիվ յեկող հա-
կառակորդներից որևէ մեկին։ Դիպցնելու դեպքում տուգանային միա-
վորը տրվում է այն խմբին, որի խաղացողին գնդակը դիպել էր (0)։
4-րդ մաս (5 րոպե)։ Խաղ՝ «Իրադրությունը փոխվել է»։ Մի տո-
ղանով կանգնած յերեխաները մեջքները դարձնում են դեպի ուսուցիչը
և աչքերը փակում։ Ուսուցիչը որևէ իր՝ մի տեղից մի այլ տեղ է տե-
ղափոխում, հետո բոլորին առաջարկում է աչքերը բանալ և նորից յետ
դառնալ։ Պետք է նկատել, թե իրադրության մեջ ինչ փոփոխություն
է կատարվել։ Շահում է այն խաղացողը, որն առաջինն է նկատում
իրադրության փոփոխությունը։

ՏԱՍՆՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Խաղի վայրը ձեմ։
Կահույքը՝ մինչ 3 կիլոգրամանոց 2—3 գնդակ, բում։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (5 րոպե)։ Քառյակների շրջումով (նախորոք «չոլսա-
վյան» համրելով) հատասյունից շարել քառասյուն։ Մեջտեղից բաց-
վել վազով։
2-րդ մաս (10—15 րոպե)։ Եստաֆետ, լցովի գնդակների հանձ-
նումով, աջից ձախից, ուսերից ավելի լայն բացված ոտքերի տակով,
գլխի վրայով։ Խաղն այնպես է տարվում, ինչպես նկարագրված է III
դասարանի տասնութերորդ դասում, բայց հետևյալ փոփոխություն-
ներով։
Հենց որ սյունաշարում ամենավերջին կանգնած խաղացողն
ստանում է գնդակը, նա այդ գնդակով առաջ է վազում և կանգնում
է սյունաշարի գլուխը, հետո գնդակը տալիս է հաջորդ խաղացողին
և այլն։ Սյունաշարի գլխի մոտ վազող խաղացողները միշտ միևնույն
տեղն են կանգնում, իսկ մնացած բոլոր խաղացողներն ամեն մեկը $^1/_2$—
1 քայլ յետ են գնում։ Յերբ բոլորը գնդակով կվազեն, խաղը վեր-
ջանում է (խաղի այս տարբերակում յետ դարձումներ չկան)։ Շահում
է այն խումբը, որի բոլոր խաղացողներն ավելի արագ են վազում։
3-րդ մաս։ Քայլք 80 սմ բարձրության բումի վրայով, անցնելով
20 սմ բարձրության բուժգնդակի կամ մի այլ առարկայի վրայով։
Թողնել որ յուրաքանչյուրն անցնի 3—4-ական անգամ, ձեռների հետ-
վյալ դրություններով՝ ազատ, դեպի կողմերը տարածած, ազդրերի վրա
գլխին (տես տասերորդ դասը) —20 րոպե։
Վարժությունները վերջացնելուց հետո անց է կացվում վազք
յերկսյունով, հերթագայելով վազքը քայլքի հետ ($^1/_2$)—2—3 րոպե։ Արա-
գացրած քայլք —20 վայրկ., դանդաղ քայլք ամբողջ ներբանի վրա —30
վայրկ., արագացրած քայլք —20 վայրկ., յերկրորդ անգամ դանդաղ
վազք —1 րոպե., դանդաղացող քայլք —30 վայրկ.։
4-րդ մաս (3—4 րոպե)։ Քայլք յերկսյունով—ճիշտ կեցվածքի մըշտ-
թյուն «առաջին» և «յերկրորդ» համարների միջև (համրել առաջին,
յերկրորդ)։ Քայլք յերգեցողության ուղեկցությամբ։

ՏԱՍՆԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ձեմ:

Կահույքը՝ 2 հատ մինչև 3 կիլոգրամանոց լցովի գնդակ, 1 ճոպան, 4 դրոշակ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե): Հատասյունից կազմել յերկսյուն, շարքով յերկ-յերկու շրջումով: Բացվել մեջտեղից: Շարքերի մեջ հեռավորությունը սահմանել վոչ մոտ քան 3—4 քայլ:*

2-րդ մաս *(10 րոպե): Լցնովի գնդակների փոխնետում եստաֆետում (տես նկարագրությունը III դասարանի տասնութերորդ դասում), բայց գնդակները չեն տրվում, այլ նետվում են մեկից մյուսին: Խաղից հետո սյունաշարերը դարձումով շարափոխվում են յերկու իրար դեմ կանգնած տողանների:*

3-րդ մաս: *Ըմբշամարտ-դիմադրություններ (0) խաղում. ճոպանի փոխաձգում (8 րոպե):*

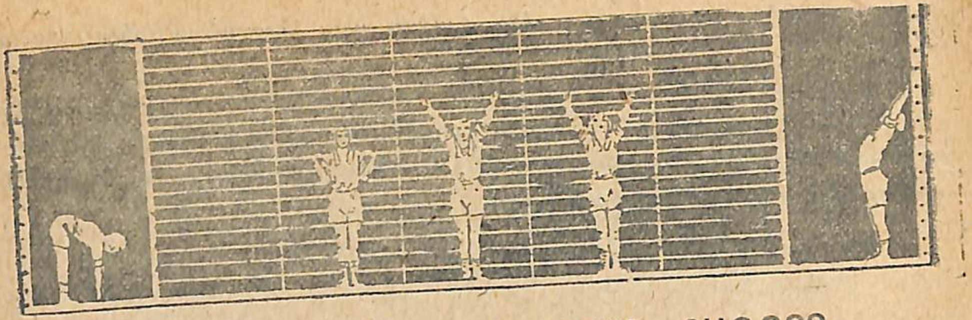
Խաղացողները կանգնած են յերկու տողանով՝ յերեսները դեպի իրար, և ձեռներին բռնած են ճոպան: Ղեկավարի հրամանով յուրաքանչյուր տողան աշխատում է դիմացը կանգնած տողանը քաշել իր կողմը: Կատարվում է 4 այդպիսի ձգում: Խուսափել տևական, առանց դադարի ձգումից. 15, առ առավելն 20 վայրկյանից հետո տալ դիմադրությունը դադարեցնելու ազդանշան, անկախ խաղի արդյունքից: Յուրաքանչյուր փոխաձգումից հետո պետք է տալ կարճատև հանգիստ:

Շահում է այն տողանը, վորը հակառակորդին ավելի շատ անգամ է ձգել իր կողմը:

«Մորզեյի եստաֆետ» (12—15 րոպե): Խաղացողները կանգնած են յերկսյունով (յեռասյունով, քառասյունով): Յուրաքանչյուր հատասյունը մի առանձին խումբ է: Խմբերի առջև 8—10 մ հեռավորության վրա դրված է 2-ական դրոշակ: Ազդանշանով առաջին կանգնածները վազում են դրոշակների մոտ, վերցնում են այն և յերեսները դարձնելով դեպի խաղացողները, Մորզեյի այբուբենից վորևե տառ են ազդանշում (որինակ՝ «Ա» տառը, թափահարել գլխի վերևը մի դրոշակով, հետո միանգամից յերկուսով, ապա տալ վերջանշան): Ցած թափահարելուց հետո դրոշակները դնում են տեղը, իսկ իրենք ազդանշողները հանգարտ գնում են իրենց խմբերի մոտ և կանգնում խմբի յետևում: Իսկույն, ցած թափահարումից հետո, դուրս են վազում հերթական խաղացողները և անում նույնը: Շահում է այն խումբը, վորի խաղացողներն ազդանշումը մյուսներից ավելի շուտ են վերջացրել: Ազդանշանը

սխալ տվողները պարտավոր են կրկնել այդ ազդանշանները, բայց արդեն այնպես, ինչպես վոր պահանջվում է:

4-րդ մաս *(8—10 րոպե): Հավաք՝ հատասյուն կազմելով: Անցնել դասարան: Դասարանում ցույց է տրվում ֆիզկուլտուրայի և մինչպարապմունքային մարմնամարզության նոր վարժություն (տես III դասարանի տասնիններորդ դասը):*



ՌՒՍՄԱՆ ՏԱՐՎԱ ՉՈՐՐՈՐԴ ՔԱՌՈՐԴ

ՔՍԱՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ ճեմ։

Կահույքը՝ շվեդական պատ, ճոպաններ, բում, պարան։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (*5 րոպե*)։ *Շարել անցում մի տողանից յերկու տողան և հակառակը։*

Տողանում համրում են՝ առաջին, յերկրորդ։ Հետո տրվում են հրամաններ. «Յերկու տողան շարվի՛ր—մեկ, յերկու», «մեկ տողան կազմի՛ր—մեկ, յերկու»։ Առաջին հրամանով յերկրորդ համարներն անցնում են առաջին համարների յետևը յերկու համրանքով, «մեկ» համրանքով աջ վոտքով անելով մի քայլ յետ—դեպի աջ, «յերկու» համրանքով—ձախ վոտքը միացնում են աջին։ Յերկրորդ հրամանով յերկրորդ համարները, ձախ վոտքով անելով մի քայլ առաջ—ձախ, կանգնում են իրենց տեղը։ Հետո առաջին և յերկրորդ համարների տեղերը հարկավոր է փոխել և կատարել նույնը, վորպեսզի բոլորն էլ սովորեն շարափոխումը ճիշտ կատարել։

Նկ. 152.

2-րդ մաս (*10—12 րոպե*)։ *Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։*

1-ին վարժություն

Յելման դրություն. կանգնած, մարմնի ծանրությունը ձախ վոտքի վրա տեղափոխելով, աջ վոտքի ներբանը բարձրացնել հատակից, ձեռներն ազատ իջեցրած են ցած։

Կատարում. աջ վոտքի ճոճում՝ շեղ ուղղությամբ. առաջ, աջ և յետ—

ձախ, առանց յելման դրության մեջ կանգ առնելու. Կատարել 6-8 ճոճում։ Փոխել վոտքը. նույնը ձախ վոտքով։ Կատարվում է անհատական տեմպով (յուրաքանչյուր ճոճում մոտավորապես 1 վայրկ.)(Նկ. 152)։

Հրամաններ՝ «ճոճումն աջ—ձախ վոտքով սկսի՛ր». «բավական է»։

2-րդ վարժություն

Յելման դրություն. կանգնել՝ ներբանները զուգահեռ և ուսերի լայնությամբ, ձեռները ցած։

Կատարում. աջ վոտքը ծալել ծնկում, աջ ձեռքը ձգել վեր, ձախ ձեռքը տարածել կողմ, նայել ձախ—1 վայրկ., պաուզա—2 վայրկ., անցնել յելման դրության—1 վայրկ., պաուզա—2 վայրկ.։ Նույնը՝ մյուս կողմը։ Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 4-ական անգամ (Նկ. 153)։

Նկ 153.

3-րդ վարժություն

Յելման դրություն. հիմնական կեցվածք։

Կատարում. իրանի դարձումներ դեպի աջ և ձախ՝ ձեռների միաժամանակյա շարժումով դեպի դարձման կողմը։ Յուրաքանչյուր շարժում 1 վայրկ.։ Կատարել 6-ական դարձում դեպի յուրաքանչյուր կողմ, առանց յելման դրության մեջ կանգ առնելու։

Այդ վարժություններից հետո յերեխաներին բերում են շվեդական պատի մոտ։ Շվեդական պատի յուրաքանչյուր սյունամիջի մոտ կարելի յե կանգնեցնել յերկու պարապողների։ Յեթե շվեդական պատի սյունամիջերը քիչ են (8—10-ից պակաս են), ապա այն յերեխաներին, վորոնց համար սյունամիջեր չեղան, կարելի յե կանգնեցնել սովորական պատի մոտ։ Համենայն դեպս լարված արտածալումների վարժությունները պետք է անցկացնել մասսայական կարգով, վոչ ավելի քան յերկու հերթով։

Պարապողներին շվեդական պատի մոտ բերելու և հեռանալու օրինակելի կարգն ու հրամանները։

Յերեխաներին նախորոք շարում են մի տողանով՝ շվեդական պատի դիմաց։ «Առաջին հերթ, աջ (ձախ) դարձումով դեպի պատը—քայլով մա՛րշ»։ Պատի սյունամիջերին յերեխաները մոտենում են հատասյունով, յուրաքանչյուր սյունամիջին յերկուական մարդ և տարածած ձեռքով բռնում են պատին ամենամոտիկ ձողից՝ ուսերի բարձրությամբ, տեղում քայլ «նշելով»։ Տրվում է հրաման. «կանգ առ, մեկ, յերկու, յերեք, չորս,

հինգ, վեց»: «Մեկ», «յերկու» համրանքով ոտքը միացնում են և ձեռ-
ները ցած են իջեցնում: «Յերեք,» «չորս» համրանքով յերեխաները
մեջքները դարձնում են դեպի պատը: «Հինգ», «վեց» համրանքով մոտե-
նում են պատին՝ կես քայլի վրա: Առաջին հերթի վարժությունների
վերջանալուց հետո տրվում է հրաման. «աջ դարձումով, հերթափոխ,
քայլով—մարշ»: Առաջին հերթը գնում է իր տեղը, գալով «նշում է»
քայլ տեղում. յերկրորդ հերթը մոտենում է շվեդական պատին և նույն-
պես անում է քայլ տեղում: Ընդհանուր հրամանով՝ «կանգ առ, մեկ,
յերկու... վեց»—առաջին հերթը կանգ է առնում յերկու համրանքով,
«յերեք» և «չորս» համրանքով յերեսը դարձնում է դեպի դասատուն,
«հինգ» համրանքով կանգնում է «ազատ». իսկ յերկրորդ հերթը (շվե-
դական պատի մոտ) կանգնում է այնպես, ինչպես նկարագրված է վերև-
վում առաջին հերթի համար: Վարժությունները վերջանում են հրամա-
նով՝ «առաջին հերթը չի մոտենում, յերկրորդը տեղը, քայլով—մարշ»:

4-րդ վարժություն (շվեդական պատի մոտ):

Յեկման դրություն. մի ներքանի տարածությամբ շվեդական պա-
տից հեռու կանգնելով, ձեռներն ուսերից մի փոքր ավելի լայն տարա-
ծած՝ դեպի վեր ձգելով, թեքվել դեպի պատը, առանց գոտկատեղը ծալե-
լու (ձեռների դաստակները դարձրած են դեպի ներս և ցուցամատների
կողմով հենվում են ձողերից մեկի վրա). ձեռներով բռնել ձողը (բութ
մատները դարձրած են դեպի առաջ, ձեռների միջի տարածությունը
թողնել նախկինը, ուսերի լայնությունից մի փոքր ավելի):
Լարված արտածալման կատարում. իրանը ծալվում է կրծքի վող-
ների գծով. ոտքերի ներբանները սկզբնական տեղից չեն շարժվում,
ծնկները չեն ծալվում, փորը դուրս չի գցվում, գլուխը յետ չի գցվում
(կզակն իր վրա), շնչառությունը չի պահվում:
Պարապողներին 5—7 վայրկյան թողնելով ընդունած դրու-
թյամբ, ուսուցիչը նրանց առաջարկում է բռնած ձողից յետ հրվել,
ընդունել հիմնական կեցվածք, ձեռները պահելով վեր ձգած, և հետո
ձեռները բերելով առ ուսերը՝ իջեցնել ցած: Լարված արտածալում կատա-
րելուց անմիջապես հետո ուսուցիչն իրանը թեքել և տալիս դեպի առաջ,
առաջարկելով յերեխաներին մատների ծայրերով շոշափել ոտքերի
թաթերը և նորից իրանն ուղղել: Լարված արտածալումները և նրանցից
յուրաքանչյուրից անմիջապես հետո իրանի թեքումն առաջ—կրկնել
յերեք անգամ: Մատնանշված վարժությունը մասսայորեն (մաքսիմում
յերկու հերթով) անցկացնելու համար, գործիք չլինելու դեպքում, վեր-
ջինս կարելի է տալ վարժակիցների օգնությամբ: Ուսուցիչը յերե-
խաներին դասավորում է զույգերով, մեկը մյուսի ծոծրակի դեմ. առջևում
հիմնական կեցվածքով կանգնածները ձեռները դնում են իրանին. յետև-

վում կանգնածները, վորոնք նույնպես հիմնական կեցվածքով են, առա-
ջիններից մի քայլ հեռու, ձեռները տարածում են առաջ՝ յետ ծալված
ափերը դիպցնելով իրենց խաղակիցների ծոծրակին: Յերբ մատնանշված
յելման դրությունն ընդունված է, յետևում կանգնածները մի ոտքը
յետ են դնում ամբողջ ներբանի վրա, այդպիսով ձեռները մի փոքր
յետ տալով (վոչ թե հաշիվ արմունկներում ծալելու, այլ շնորհիվ իրանը
յետ տանելու). առաջը կանգնածները, ոտները տեղից չշարժելով և
շարունակելով ամբողջ ներբանի վրա հաստակին հենվել, յետ են թեք-
վում, առանց գոտկատեղը ծալելու և իրենց յետևը կանգնած ընկերներից
աժանդակություն ստանալով՝ կատարում են լարված արտածալում
(նույնպես կրծքի վողների գծով): Վարժակիցներին 5—7 րոպե ընդուն-
ված դրության մեջ թողնելով, ուսուցիչը յետևում կանգնածներին,
առաջարկում է յետ դրած ոտքը միացնել առջևի ոտքին և դրանով
օգնել իրենց ընկերներին յելման դրության վերադառնալու համար.
իսկ առաջիններին, վոր լարված արտածալում են կատարել, առաջարկում
է ուղղել իրանը և ընդունել հիմնական կեցվածք, ձեռները ցած: Նրանք,
ովքեր լարված արտածալում էլին կատարում հիմնական կեցվածքի
վերադառնալուց անմիջապես հետո, ամեն անգամ կատարում են իրանի
թեքում դեպի առաջ: Նրանից հետո, յերբ վերջինները վարժվելու գոր-
ծողությունը վերջացրել են, հերթը փոխվում է. առաջինները կանգնում
են յետևինների տեղը, յետևինները—առաջինների (կամ կարելի յե
վարժակիցներին յետ դառնալու գործողություն կատարել տալ):
3-րդ մաս: Մագլցում ճոպանի (ձողի) վրայով՝ ձեռների և ոտների
օգնությամբ՝ 3 տեմպով (20—23 րոպե): Յուրաքանչյուրին թողնել
մագլցելու 3—4-ական անգամ: Գործիքի վրա վեր մագլցելու և իջ-
նելու ժամանակ ուսուցիչը սուլում է: Ըստ սուլիչի կատարվում են
հանկարծական կարճ դադարներ (չշարժվել): Հաջորդ սուլիչով շարունակ-
վում է սկսված շարժումը:
4-րդ մաս (3—4 րոպե): Հավաք՝ հատաշար կազմելով: Բայլք
թաթերի վրա:

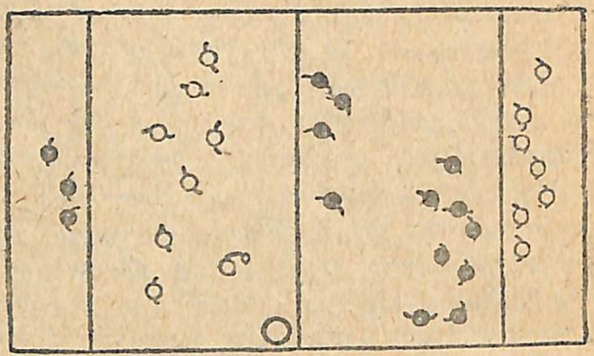
ՔՍԱՆՄԵԿԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ:
Կահույքը՝ 2 վոլեյբոլի գնդակ, սուլիչ:

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասն սկսվում է դասարանում (տես III դասարանի քսանմեկե-
րորդ դասը):
1-ին մաս (6—8 րոպե): Ըստ ուղղապահների շարել յերկու տողան.
յերեխաներին առաջարկել՝ իրար ձեռք բռնելով, այդ տողաններից կա-

ռուցել յերկու շրջան։ Յուրաքանչյուր շրջանում մասնակցողները թվարկվում են ըստ համարների կարգի։ Յուրաքանչյուր շրջան խաղացողների մի առանձին խումբ է կազմում։ Յուրաքանչյուր խմբի առաջին համարներին տրվում է մեկական վոլեյբոլի գնդակ։ Ուսուցիչը բացատրում է խաղը և նշանակում է միավորների հաշվիչներ, յուրաքանչյուր խմբի համար մեկ հոգի (ավելի լավ է «միավորների հաշվիչներ» նշանակել այն աշակերտներին, վորոնք այդ որն ինչ-ինչ պատճառներով ֆիզիկական վարժություններով պարապելուց ազատված են)։

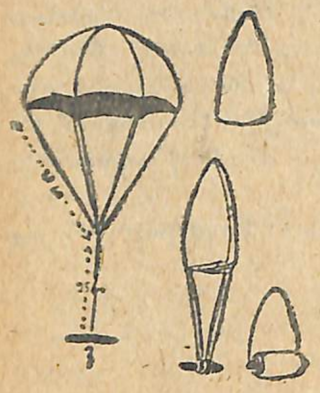


Նկ. 154.

2-րդ մաս (10—15 րոպե)։ Խաղ՝ «մի թողնի, վոր գնդակն ընկնի»։

Յուրաքանչյուր խմբի առաջին համարը մտնում է իր շրջանի կենտրոնը։

Ազդանշանով յերկու շրջաններում էլ խաղն սկսվում է միաժամանակ։ Առաջին համարը ձեռքով գնդակը վոչ բարձր դեպի վեր ձգելով, մյուս ձեռքի ափով տակից խփում է այնպես, վոր գնդակը, ոդում մի վորոշ աղեղ գծելով, ուղղվի դեպի շրջանագծի վրա կանգնած խաղացողներից վորևէ մեկը։ Խաղացողներից նա, ում ներկա մոմենտին հարմար է գնդակն ընդունելը, նորից յերկու ափով վեր է նետում, գնդակի թռիչքը նորից ուղղելով շրջանի ներսը, կենտրոնի խաղացողին կամ խմբի ընկերներից մեկին մոտիկ։ Այդպես գնդակը խփվում է ոդում մերթ մեկ, մերթ մյուս խաղացողի կողմից, մինչև սխալվելը։ Հաշվիչները բարձրաձայն հաշվում են մինչև սխալը գնդակին տված հարվածների քանակը։ Սխալից հետո շրջան է մտնում հետևյալ խաղացողը (փոխելով կենտրոնի նախկին խաղացողին, վորն այժմ խաղալու յե այն յերեխաների հետ համահավասար, վորոնք տեղավորված են շրջանագծի վրա)։ Կենտրոնի նոր խաղացողը նորից սկսում է խաղը (վերևում ցույց տված յեղանակով)․ իսկ հաշվիչը շարունակում է հաշվել գնդակին



Նկ. 155.

տված հարվածները (այսինքն՝ առաջ յեղած հարվածների թվին ավելացնում է հետագա միավորները), այսպես, որինակ, յեթե կենտրոնի առաջին խաղացողի հետ խաղացողները գնդակին ութ անգամ եյին ոգում խփել, ապա յերկրորդ խաղացողի կողմից գնդակին տալից խփելու սկզբից, հաշվիչը հարվածները հաշվում է՝ սկսելով իննից, և շարունակում է։ Խաղը վերջանում է, յերբ բոլորն էլ լինում են կենտրոնի խաղացողներ։ Շահում է այն խումբը, վորն ավելի շատ թվով միավորներ է ստանում։

Խաղի կանոնները.— 1. Սխալ է համարվում. ա) միևնույն խաղացողի կողմից յերկու անգամ իրար յետևից գնդակին խփելը. բ) գնդակի գետնին դիպչելը. գ) բռունցքով (կամ յերկու բռունցքով միաժամանակ) գնդակին խփելը։

2. Մի խաղացողի թույլ է տրվում գնդակին խփել միայն մի անգամ. խաղացողն իրավունք է ստանում գնդակին յերկրորդ անգամ խփել միայն այն ժամանակ, յերբ գնդակին արդեն կպել է ընկերներից վորևէ մեկը։ Կարելի յե գծել շրջան և խաղացողներին տեղավորել այդ գծից դուրս, սահմանելով կանոն, վորով բացի կենտրոնի խաղացողից մնացած բոլորին չի թույլատրվի մնալ շրջանի մեջ (այն ժամանակ յուրաքանչյուր անգամ վոտքով շրջանի մեջ մնալու համար հաշվիչը մի միավոր պակասեցնում է տվյալ խմբի ընդհանուր հաշվից)։

3-րդ մաս (15—20 րոպե)։ Խաղ՝ «Հրաձգություն»։ Խաղացողների յուրաքանչյուր կեսը ցանկացած կարգով կանգնում է հրապարակի իր մասում. հրապարակն ըստ լայնության քաշած գծով բաժանվում է յերկու հավասար մասի։ Հրապարակից դուրս գծվում է նաև մեկական գիծ (նկ. 154)։ Խաղացողներն աշխատում են վոլեյբոլի գնդակով «մրոտել» հակառակ խմբի խաղացողներին։ «Մրոտվածը» գնում է հակառակորդի հրապարակի յետևի գծից այն կողմ և այնտեղից կարող է գնդակով «մրոտել» հակառակ խմբի խաղացողներին։ Այն խումբը, վորի խաղացողներն անցել են հակառակորդի հրապարակից այն կողմ (այսինքն՝ բոլորը «մրոտված են»), կորցնում է խաղը։ Գծից դուրս գտնված «մրոտված» խաղացողը համարվում է ազատված և նորից անցնում է իր խմբի դաշտը, յեթե նա կարողացել է ոդից բռնել իր խմբի ընկերներից մեկնումեկի իրեն նետած գնդակը։

4-րդ մաս (3—4 րոպե)։ Հավաքվել՝ կազմելով հասասյուն։ Քայլք ուսուցչի համրանքով։ Սյունաշարը կանգնեցնել դարձումով — կազմել տողան։ Հրաման՝ տալ «ազատ»։

Առաջարկել յերեխաներին ֆիզիկական վարժությունների հետեվյալ դասին բարակ թղթից կամ շորից պատրաստել և իրենց հետ բերել մեկական փոքրիկ պարաշյուտ։ Յերեխաներին ցույց տալ նմուշը և բացատրել, թե ինչպես պետք է պարաշյուտ պատրաստել։ Շորից կամ

թղթից կտրել վեց նեղ և երկար ժապավեններ, որոնց երկար կողմերը մի փոքր կորնթարդ են։ Մասերը կպցնում են, ստացվում է պարաշյուտի գմբեթը (տրամագիծը մոտ 40 սմ)։ Յուրաքանչյուր մասին կապում են մեկական 40 սմ երկարությամբ պարանիկ, որոնք միասին կապվում են չստեղ հանգույցով։ Այդ հանգույցին կապում են ևս մի 25 սմ երկարությամբ պարանիկ, որի ծայրին կապված է մի փոքրիկ ավազապար (փայտի կտոր, նկ. 155)։ Պարաշյուտը ծալում են մասերով, ինչպես հովանոցը, ավազապարը նախ խնամքով փաթաթում են մի պարանիկով, հետո իրար հետ դարսված վեց պարանիկով. վերջապես պարաշյուտի ըստ մասերի դարսված «գմբեթը» փաթաթում են պարանիկներով փաթաթված ավազապարի շուրջը։ Այդպես է ծալվում մեր պատրաստի պարաշյուտը։ Ով նետած պարաշյուտը բացվում է և դանդաղ իջնում է գետին։ «Ո՞ւմ պարաշյուտն է ամենալավը»։

ՔՍԱՆԵՐԿՈՒՅԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։

Կահույքը՝ 40 փոքրիկ ինքնագործ «պարաշյուտ» կամ 40 փոքր գնդակ, 20 բազկաթոռ, 1 վոլեյբոլի գնդակ։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս *(5 րոպե)։ Պարապողներին շարել երկու իրար դեմ, մեկը մյուսից 10—12 քայլ հեռավորության վրա կանգնած, տողան (յուրաքանչյուր երեխա ունի մի պատրաստի պարաշյուտ)։ Եթե երեխաները պարաշյուտիկներ չեն պատրաստել, ապա մի տողանում կանգնածներին տրվում է մեկական փոքր (լցոնվի) գնդակ։ Տողանը բանալ մեջտեղից տարածած ձեռների հեռավորությամբ (ցույց տալ, թե որտեղ է մեջտեղը)։*

2-րդ մաս *(15—20 րոպե)։ Ձեռքի պարաշյուտների կամ փոքր շորե գնդակների նետում դեպի վերև։*

Ուսուցչի առաջարկով «առաջին տողան—պատրաստվե՛լ», այդ տողանում կանգնած երեխաները պատրաստվում են պարաշյուտները (գնդակները) վեր նետելու։ Ազդանշանով (կարճ սուլոցով) պարաշյուտները նետվում են վեր։ Հենց որ սուլոցը լսվում է, դիմացի տողանը խմբով սկսում է բարձր ձայնով հաշվել, մինչև որ վերջին պարաշյուտը գետին կիջնի։ Հաշվելը վերջացնելուց հետո երեխաները հավաքում են իրենց պարաշյուտները։ Այնուհետև նույն կարգով պարաշյուտները նետում է մյուս տողանը. առաջինը հաշվում է խմբով (ուսուցիչը չափ տալով սահմանում է թվարկության արագությունը, որ միևնույնն է լինելու թե մեկ և թե մյուս տողանի համար)։ Այն տողանը, որի պարաշյուտներից որևէ մեկն օդում ավելի երկար է մնում, խաղը շահում է։ Մրցությունը կրկնվում է մի քանի անգամ։

Որպեսզի պարաշյուտն օդում ավելի երկար մնա, պետք է այն ոչ միայն ավելի լավ պատրաստել, այլև ավելի բարձր նետել։ Այն խաղացողը, որի պարաշյուտն օդում բոլոր պարաշյուտներից ավելի երկար է մնացել, մրցության մեջ համարվում է լավագույն պարաշյուտիստը։ Եթե պարաշյուտներ չկան և փոքր գնդակներ են վեր նետում, գնդակների թռիչքի վրա գործադրված ժամանակի հաշվառում չի կատարվում, և գնդակների վերնետումները տրվում է որպես վարժություն և ոչ որպես խաղ։ Պարաշյուտների վերնետումները տրվում են երկու նպատակով։ Նախ՝ պարաշյուտները հանդիսանում են մի միջոց, որ երեխաներին շահագրգռում է վերնետումների վարժություններով, երկրորդ՝ պարաշյուտներ բաց թողնելու մրցությունը երեխաներին գրգռում է վերնետումները, ըստ հնարավորին, ավելի ժրանդով կատարել. վարժությունը կատարվում է ամբողջ ուժով, և այդ պատճառով էլ մեզ համար առանձնապես արժեքավոր է։

3-րդ մաս *(10 րոպե)։ Պարաշյուտային մրցություններում հաղթած տողանի մասնակիցների աջ թևին կապում են տարբերիչ ժապավեն՝ հետևյալ խաղն անցկացնելու համար (ոչ մի վեճ չի կարող լինել, թե խաղացողների որ կեսին պիտի բազկակապ կապել)։*

Հետո բացատրվում է և անց է կացվում վազքով և նետումներով խաղ՝ «Պայքար գնդակի համար» (1/2)։ Երեխաները խաղի վայրում տեղավորվում են ցանկացած ձևով։ Խաղն սկսվում նրանով, որ ուսուցիչը գնդակը նետում է վեր՝ հրապարակի մեջտեղը։ Յուրաքանչյուր խմբի խաղացողներն աշխատում են տիրել գնդակը և փոխանցել իրար։ Ովից գնդակ բռնող յուրաքանչյուր խաղացող իր խմբի համար ստանում է մի միավոր։ Ավելի շատ միավորներ ստացող խումբը խաղը շահում է։ Գնդակը ձեռքին 3 վայրկյանից ավելի պահել և գնդակը ձեռքին 3 քայլից ավելի անել չի թույլատրվում։ Խաղի ընթացքում մեկ անգամ տրվում է մի փոքր հանգիստ։

4-րդ մաս (10 րոպե)։ Քայլք—շարափոխում հետևյալ խաղի համար և խաղ՝ «Կենդանի նշան»։

Յերեխաները կանգնած են շրջանագծի վրա և վոլեյբոլի գնդակով «մրցում են» շրջանի մեջ գտնված խաղացողին։ Վրիպողը գնում է շրջանի մեջ, իսկ շրջանի մեջ յեղած նախկին խաղացողը կանգնում է նրա տեղը և մնացածների հետ համահավասար խաղում է. տարվում է այն խաղացողը, վորն ավելի շատ անգամ է յեղել շրջանի մեջ։

ՔՍԱՆԵՐԵՔԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։

Կահույք՝ վոլեյբոլի գնդակ, 3—5 կոնդ (գորոդկի), յերկու խաչափետ (30 սմ յերկարությամբ, 2,5 սմ տրամագծով փայտիկներ)։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (3—5 րոպե)։ Շարել, քառասյուն։

2-րդ մաս (8 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1-ին վարժություն

Ցելման դրություն. կանգնել՝ վոտքերն ուսերի լայնությամբ, ներբանները զուգահեռ, ձեռները ցած։

Կատարում. սկսելով ձեռները կողմ տարածելուց (և հետո վեր), ձեռներով շրջան մարմնի առաջը—2 վայրկ., նույնը՝ սկսելով մարմնի առաջ ձեռները խաչելով։ Կատարել 3—4-ական շրջան մեկ և մյուս կողմ հաջորդաբար։

2-րդ վարժություն

Ցելման դրություն. նույնը, բայց ձեռները ծոծրակին։

Կատարում. իրանը կռացնել առաջ, ձեռները սահում են վոտներին յերկարությամբ—3 վայրկ., իրանն ուղղել, ձեռները ծոծրակին—2 վայրկյան։ Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (Նկ. 156)։

3-րդ վարժություն

Ցելման դրությունն՝ ինչպես առաջին վարժության մեջ։

Կատարում. իրանն աջ դարձումով թեքել յետ, կրծքի վողները գծով, ձեռներն առ ուսերը—2 վայրկ., ուղղել իրանը, ձեռները ցած—2 վայրկ.. նույնը՝ մյուս կողմը։ Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 4-ական անգամ (Նկ. 157)։

4-րդ վարժություն

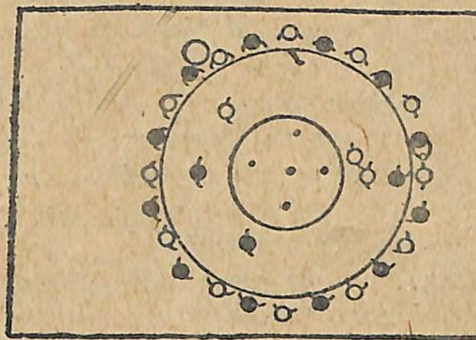
Ցելման դրություն. հիմնական կեցվածք, ձեռներն ազդրերին։

Կատարում. կքանիստ, թաթերի վրա, ուղիղ մեջքով, ծնկները տարածվում են զանազան կողմ—3 վայրկ., կանգնել յելման դրությամբ—3 վայրկ.։ Վարժությունը կատարել չորս անգամ։

Նկ. 156.

Նկ. 157.

3-րդ մաս։ Խաղ նշանի նետելով «Միավորներ հավաքիր» (15—20 րոպե)։ Գծվում է մի մեծ շրջան, վորի ներսը գծվում է յերկրորդ շրջան, վորի շառավիղը 5 մ փոքր է առաջնի շառավղից։ Փոքր շրջանի մեջ դրվում է 3—5 փայտիկ։ Խաղացողները բաժանվում են յերկու խմբի և մեկ ընդ մեջ տեղավորվում են շրջանի շրջանագծի վրա։ Յերկու շրջանների մեջ ընկած շերտում յուրաքանչյուր խմբից մտնում են յերեքական պահակ (Նկ. 158)։ Յուրաքանչյուր խմբի խնդիրն է՝ վոլեյբոլի գնդակով վայր գցել ավելի մեծ թվով փայտիկներ։ Պահակները, շերտի մեջ վազելով, յետ են մղում փայտիկներին ուղղված հակառակ խմբի գնդակները և բռնած գնդակները նետում են շրջանագծի վրա կագնած իրենց խաղացողներին, իսկ իրենք փայտիկներ ցած գցելու իրավունք չունեն։ Մի վորոշ ժամանակ անց կատարվում է պահակների հերթափոխություն (պահակների դերը, վոր սովորաբար մեծ վազվզոցի հետ է կապված, յերեխաների համար շատ հոգնեցուցիչ է, նրանց յերկար ժամանակ չփոխելու դեպքում)։



Նկ. 158.

Ցած գցած յուրաքանչյուր փայտիկ նորից կանգնեցնում են, ըստ վորում խաղը ժամանակավորապես ընդհատվում է և հայտարարվում ստացված միավորների հաշիվը. յուրաքանչյուր ցած գցած փայտիկի համար համապատասխան խումբն ստանում է մեկ միավոր։

Շահում է այն խումբը, որ խաղի համար սահմանված ժամանակ-
վա ընթացքում ավելի մեծ թվով միավոր է ստանում։
Հանդիպական էստաֆետ վազքով—15—10 րոպե։ Իրար դիմաց կանգ-
նած խմբերի միջև տարածությունն է 40 մ։ Առջևում կանգնած խաղա-
ցողների առաջը գիծ է քաշվում, որից սկսվում է վազքը (այսպես
կոչված «ստարտի գիծ»)։ Յերկու խմբերից առաջինը դուրս վազող
խաղացողներին տրվում է մեկական էստաֆետ (30×2,5 սմ մեծու-
թյամբ, հարթ հղկած և կլորացրած ծայրերով փոքրիկ փայտիկ)։ Դուրս վա-
զելու պատրաստվողներն ընդունում են այսպես կոչված «բարձր ստար-
տի» դրություն, այսինքն՝ ոտներից մեկը դնում են անմիջապես ստար-
տի գծի յետևը (առաջ դրած ոտքի թաթի ծայրով շոշափելով գիծը),
իսկ մյուս ոտքը մի փոքր յետ են թողնում (մարմնի կշիռը տեղափո-
խում են առաջ դրված ոտքի վրա). Ձեռները ծալված են արմունկներում
և մեկն առաջ է բերված, իսկ մյուսը յետ։ Էստաֆետը բռնում են աջ
ձեռքով՝ ստորին ծայրից (ազատ ծայրը դեպի վեր է դարձրած)։ Ընդունող
խաղացողները (որ առաջինն են կանգնած դիմացի սյունաշարերում)
նույնպես կանգնած են բարձր ստարտի դրությամբ, աջ ձեռքն առաջ
և մի փոքր կողմ բերած, այդ ձեռքը թեթևակի ծալած արմունկում։
Վազքն սկսելու համար տալիս են հետևյալ հրամանները, «պատրաստվել»
(դուրս վազելու պատրաստվող խաղացողները գրավում են վերևում
նկարագրված բարձր ստարտի դրությունը), «ուշադրություն» (այդ նույն
խաղացողները մարմնի քաշն ավելի առաջ են տալիս, առաջ դրված
ոտքը ծնկում մի փոքր ծալելով) և «մարշ» (էստաֆետներ ունեցող
խաղացողներն սկսում են խաղը)։
Էստաֆետն աջ ձեռքից տրվում է աջ ձեռքը (մոտ վազել դիմացի
սյունաշարին, որ հետևում է իրենից ձախ և ընդունողի աջ կողմից)։
Էստաֆետը հանձնելիս պետք է ձեռքն արմունկում ծալելով մի փոքր
կողմ տանել (ընդհարվելուց, փռավածքից, հնարավոր հրոցի դեպքում
էստաֆետը ձեռքից ընկնելուց խուսափելու համար)։ Ընդունողն ստար-
տի գիծն անցնում է (սկսում է վազքը) միայն այն ժամանակ, յերբ
էստաֆետը նրան հանձնված կլինի։
Էստաֆետը հանձնող խաղացողները կանգնում են այն սյունաշա-
րերի վերջում, որոնց մոտ են վազել։ Շահում է այն խումբը, որի
խաղացողներն ավելի շուտ են վազելով անցել։ Առաջին համարը, որ
նորից էստաֆետն ստացել է, մնում է տեղում և ձեռքն էստաֆետով
բարձրացնում է վեր, որով ցույց է տալիս, թե նրա խումբը վազ-
քն արդեն վերջացրել է։ Խաղն անցկացնել յերկու անգամ։

Էստաֆետն անցկացնելուց առաջ անհրաժեշտ է նայել, թե ար-
դյոք վազքի ճանապարհին չկա՞ն որևէ, թեկուզ քիչ նկատելի արգելք-
ներ, որոնք կարող են վնասվածքների կամ ընկնելու պատճառ դառնալ,
օրինակ՝ ծառերի արմատներ, սուր քարեր, մրգի կեղև և այլն։ Այդ
բոլորը պետք է մաքրել կամ վազքի համար նոր տեղ ընտրել։
Խաղն անցկացնելուց առաջ ուսուցիչը յերեխաներին հիշեցնում է
մի շարք գիտելիքներ, թե էստաֆետներում այդչափ տարածությունն
ինչպես պիտի վազել. վազքի ժամանակ շնչառությունը չի պահվում,
ոտքերը դնում են մի ուղիղ գծով՝ թաթերով դիպչելով գետնին. ձեռ-
ները ծալված են արմունկներում ուղիղ անկյան տակ և ուսահոդերում
քայլի ռիթմով ազատ շարժվում են, իրանը մի փոքր առաջ է տրված,
գլուխը յետ չի գցվում։
4-րդ մաս (2—3 րոպե)։ Շարել հատասյուն։ Հեռանալ պարապմունք-
ների տեղից։

ՔՍԱՆՉՈՐՍԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։

Կահույքը՝ կանգնակներ պարանով—ցատկումների համար փափկացրած
տեղի մոտ, վայրկենաչափ կամ ժամացույց՝ վայրկենացույց սլաքով։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (3—5 րոպե)։ Շարել յերկու տողան։ Յերկու տողաններ
բացում՝ մեջտեղից տարածած ձեռների հեռավորությամբ։
2-րդ մաս (8—10 րոպե)։ Դիմադրության և հավասարակշռության
վարժություններ։ Պարապողները զույգ-զույգ կանգնած են իրար դեմ,
միմյանցից մի քայլ հեռավորության վրա.
ա) ոտները միասին կանգնած, յերկու ձեռների ափերով խփելով
հակառակորդի ափերին՝ հրել տեղից դեպի առաջ.
բ) աջ ձեռքի ափով խփելով հակառակորդի աջ ձեռքի ափին՝ հրել
տեղից դեպի ձախ, կանգնել ոտները միասին, ներբանները մի գծի
վրա.
գ) նույնը, բայց դեպի աջ կողմ, ձախ ձեռքի ափերի հարված-
ներով.
դ) ոտների թաթերի վրա կքանստելով՝ յերկու ձեռքի ափերի
հարվածներով հրել տեղից։
3-րդ մաս (25—28 րոպե)։ Ձու քաշելով բարձրության ցատկումներ
պարանի վրայով (մարզում՝ նորմատիվ ցուցանիշների կատարման համար)։

թողնել, վոր յուրաքանչյուրը ցատկի չորսական անգամ (ցատկել հերթով մեկական ցատկում ամեն մի անգամ)։ Վազքի նորմատիվ ցուցանիշի ընդունում (40 մ 9 վայրկյանում)։

Ժամանակ խնայելու համար կարելի յե դասարանի մի մասի հետ անցկացնել ցատկումներ (վարժությունների կարգին հետևելը հանձնարարելով լավագույն ֆիզկուլտուրնիկներից վորևե մեկին)։ Սրա հետ միաժամանակ ուսուցիչն ինքը պարապողների մյուս խմբից կարող է ընդունել վազքի նորմաները։ Վազքը վերջացրած յերեխաները գնում են ցատկումների։

4-րդ մաս (3—4 րոպե)։ Շարել հատաշար։ Հեռանալ հրապարակից։

ՔՍԱՆՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Դասի վայրը՝ հրապարակ։

Գույքը՝ 2 զույգ կանգնակ ցատկումների համար և 2 պարան՝ կանգնակների համար, ժամացույց։

ԴԱՍԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

1-ին մաս (15 րոպե)։ Քայլք յերկայնով։ — 12 րոպեյում անցնել 1 կմ։ Նախորոք մարշրուտը չափել այն հաշվով՝ վոր սահմանված ժամանակի վերջը վերադառնան հրապարակ։

2-րդ մաս (8 րոպե)։ Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ։

1-ին վարժություն

Անց է կացվում 9-րդ դասի չորրորդ վարժությունը։

2-րդ վարժություն

Լարված արտածալումներ կենդանի ոժանդակությամբ (տես քսաներորդ դասը)։

3-րդ մաս (20 րոպե)։ Ձու քաշելով բարձրության ցատկումների նորմատիվ ցուցանիշի ընդունում (տղաները՝ 75 սմ, և աղջիկները՝ 70 սմ)։

Ժամանակի խնայողության համար ավելի լավ է յերկու կախ տըրված պարան (տղաների և աղջիկների համար՝ առանձին-առանձին)։ Մեկ պարան լինելու դեպքում նախ ցատկում են տղաները, հետո աղջիկները (կամ ընդհակառակը)․ այդ հնարավորություն է տա-

լիս պարանի բարձրությունը հաճախակի չփոխելու, վոր պահանջվում է տղաների և աղջիկների համար։ Յուրաքանչյուրին 3—4-ական անգամ պարտադիր կերպով ցատկել տալ, անկախ առաջին ցատկումների արդյունքներից։ Հաշվառումը կատարվում է ըստ լավագույն ցատկումների։

Պարանը պետք է կախ տրվի ճիշտ պահանջված բարձրության վրա և վոչ մի դեպքում «ձեռներով չբռնել»։

4-րդ մաս (2—3 րոպե)։ Հավաք՝ կազմելով հատասյուն, հրապարակից հեռանալ յերգեցողության ուղեկցությամբ։

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

էջ

ՆԱԽԱԲԱՆ 3

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԻՊԱԿԱՆ ԴԱՍԵՐ

I դասարանի համար 13

II դասարանի համար 78

III դասարանի համար 123

IV դասարանի համար 180

Պատ. խմբագիր՝ Հովհ. Գասպարյան
Թարգմանիչներ՝ Արա. Մուսայելյան
Տեխ. խմբագիր՝ Ի. Վարդանյան
Սրբագրիչ՝ Խ. Այվազյան
Կոնտրոլ սրբագրիչներ՝ Վ. Ավագյան և Մ. Մարտիկյան
Գլավլիտի լիազոր՝ № Ա—3080, հրատ. 4425, պատվեր 77, տիրաժ 3000
Հանձնված է արտադրության 1938 թվի հունվարի 14-ին
Ստորագրված է տպագրության 1938 թվի մարտի 26-ին
Թուղթը 62×94, 14 տպագր. մամ., 13 հեղ. մամ., 1 տպ. թերթ. 36430 տպ. նիշ
Գինը 4 ռ.

Պետհրատի 2-րդ տպարան, Երևան, Նալբանդյան № 5

ՀՀ Ազգային գրադարան
NL0222008

Գինը 2 ռ.

49.797

В. Г. ЯКОВЛЕВ

ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ
ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Госиздат Армении
1938