

371.7  

---

8-52

10720  
ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՍԱՏԻ ԾՐԱԳՐԱՄԵԹՈՂԿԱԿԱՆ ԿԱՅԱՆ

# ՓԻՋԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ

ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԴԱՍԵՐ

ՀՈՒՆՎ ԱՐ ԱՄՍԻ

371.7

Ծ-52

1936

ԿԻՐՈՎԱԿԱՆ

Գլավիտի լիազոր Ա.—303:

Պատվեր № 43

Կիրովականի տպարան

# Ն Ե Ր Ա Յ ՈՒ Կ Ա Ն

Որինակելի դասերը տրված են հունվար ամսի արձակուրդներին հաջորդող 4 վեցորյակի կամ յոթորյակի համար։

Դասերը կազմելիս նկատի չեն առնված գլխավորապես գյուղական դպրոցների պ ա յ մ ան ն ե թ ը, վորոնք շատ գեղարվեստում զուրկ են ֆիզիկուլաուրալի միջնակարգ հարմարություններից և պիտույքներից, վորից յ ե լ ն ե լ ո վ յ ամեն կերպ խուսափել ենք զանազան պիտույքների և սարքավորված հարմարությունների ոգտագործումից։

Բայց յերեք չպետք է զնալ ամենահեշտ ճանապարհով, այսինքն բավարարվել յեղածով, ուստի այժմյանից դպրոցների գիրեկատր-վարելիքների առջև խնդիր է դրվում ձեռք բերել և սարքավորել բակը կամ սենյակներից մեկը, վորպեսզի հնարավոր լինի նյութը տալ ծրագրի համեմատ։

Մանրաժեշտ պիտույքները և սարքավորումը տրված է յուրաքանչյուր ծրագրի վերջում։ Ծրագրով պահանջվող ֆ.կ. ներկա սարքավորումը մեր դպրոցներում չափազանց բազմազան է։ Բազմազան է ֆ. կ. դասատուների վորակը, յուրաքանչյուր չըջանի և մինչև անգամ դպրոցի շրջակայքի կլիմայական պայմանները։ Յեթե բոլորին ավելացնենք նաև մեղ անհայտ լինելը, թե վոր դըպրոցում ինչ չափով և ինչպես է իրագործվել ծրագրերը, ուստի հասկանալի կլինի, թե վորքան դժվար և մինչև անգամ անհնար է տալ իր (կահավորման և ստորաբաժանումների տեսակետից) բուսանդարտ դասեր։

Հիմնականում տրված դասերը կծառայեն իբրև ասանցքային նյութ, վորի շուրջը կ'կազմվի դասը։ Իհարկե առանձին գեղարվեստում հնարավոր է փոփոխել դասերի հերթականությունը։ Ժամանակի սղությունը հնարավորություն չափեց նյութը պարզաբանել ավելի մանրամասնորեն, տալ բացատրություններ, առանձին վարժությունների նկարագրություններ և կլիշեներ, վորով խոշոր չափով կհեշտացվեր դասատուի գործը։

Հետագա ամիսների հրատարակություններում այդ բացը կվերացվի։

Պարզ է, վոր իբրև ասանցքային նյութ կունենա բացեր, վորոնց վերացման համար ֆիզիկուլա դասատուների գիտությունները մեղ համար հետագայում չափազանց կարևոր են և անհրաժեշտ։ Ուստի կարևոր է խնդրում է բոլոր նկատված թերությունների և առաջարկությունների մասին հայտնել յուրժողկոմատի ծրագրամեթոդական կայանին՝ Յերեվան, Ալլանովերգյան № 9 հասցեյով։

36-K

Սա 1180

371.7

Ճ-52

# Բ Ա Յ Ա Տ Ր Ա Կ Ա Ն

Դասերը հարմարեցված են գլխավորապես բացող պարագամունքների համար, վորոնք կարելի չի համեմատաբար անցկացնել անվնաս, պահպանելով հետեվյալ կանոնները՝

1. Ողի ջերմությունը պետք է լինի մինչև 8° (առանց քամու)
2. Ձանկ հիվանդություններից նոր առողջացածներին կամ կատկածելիներին (ջերմություն ունեցողներին)։
3. Դասը անցկացնել աշխույժ, միշտ շարժման մեջ դնելով սրգանիզմը։ Պարագամունքից հետո անմիջապես աշակերտներին տանել շենքի մեջ։ Յերկար բացատրություններ չտալ։
4. Հագուստը պետք է լինի տաք, բայց վոչ չափազանց։
5. Լինել ուշագիր դեպի յերեխաների մրսելու և ընդհակառակը՝ քրտնելու զանգամները։ Վորոչ դասերում չի պահպանվում ֆիզիկուլա դասի սխեման (կորագիծը), նկատի ունենալով դասի սկզբում որդանիզմի մկանները յերկար ժամանակ գործի դնող վարժությունների անհրաժեշտությունը, (ցրտի դեմ պաշտպանվելու նպատակով)։

Պահանջվող պիտույքները մասամբ կարելի չի պատրաստել տեղում (սահանքներ նունակաձեղ փայտեր) ծանրություն տեղափոխման համար պահանջվող փամփուշտարկիները կարելի չի փոխարինել ձյան կտորներով) նաև պետք է ձեռք բերել (զնդակներ դահուկներ)։

# Խ Ա Ղ Ե Ր

ԻՄԻՏԱՅԻՈՆ ԱՏԵՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ԽԱՂ (1-ին դասարան) յերբ դասատուն ինքն է ստեղծագործում խաղը, նկատի ունենալով այն վարժությունները, վորոնք պետք է ավանդվեն, այսինքն հյուսում է պատմվածք կապելով այդ պատմվածքը ավյալ վարժությունների հետ և պատմվածքի հետ զուգընթացաբար կատարել և տալիս շարժումները։

ԳԻՇԵՐ ՅԵՐԵՎԱՆ. դասարանը բաժանվում է 2 մասի, անակնկալ կերպով տալիս է վորեն մեկ խմբի անունը, վորը պետք է փախչի, իսկ հակառակորդ խումբը աշխատում է նրան բռնել։

Մ Ր Ո Տ Ո Ղ.- մեկը աշխատում է մրտակ (թեթեվ հարվածել ձեռքով) դասարանի մյուս աշակերտներին, վորոնք ցրված են դաշտում և խուսափում են նրանից: Մրտավորը դառնում է մրտող:

1 ՎԱՐԻԱՆՏԸ- կքանիստով չի կարելի մրտակ կքանիստ (պղպղել) կատարողին:

2 ՎԱՐԻԱՆՏ՝ Մեկ վտաքի վրա մրտողը յերկու վտաքի վըրա յե, խուսափողները մեկ: Մրտակ կարելի յե միայն այն դեպքում, յերբ վախճողը յերկրորդ վտաքը յեվս կղնի գեանին:

ԵՍՏԱՅԵՏԵՆԻՐ. հետեվյալ տիպի խաղերն են, - դասարանը բաժանվում է մի քանի խմբի (յերկուս և ավել) և մրցակցական կարգով բոլոր խմբերը պետք է կատարեն միատեսակ աշխատանք ըստ վորում այդ աշխատանքը պետք է կատարվի խմբի յուրաքանչյուր անդամի կողմից հերթով: Աշխատանքը կարող է լինե մի ամբողջականություն, կամ միատեսակ շարժումներ: Յուրաքանչյուր խումբը պետք է կառուցի ձյունի «ՊԱՊ» մեկը կառուցում է վտաքերը, մյուսը կուրծքը, յերրորդը դուխը և այն, կամ ըուրաքանչյուր անդամ պետք է վաղի վորոշ տարածությունը, վերջում խփի քարը քարին և հետ վերադառնա):

Ետադիմաների առանձնահատկություններից մեկը նաև այն է, վոր աշխատանքը կատարվում է խմբից վորոշ տարածության վրա, և յուրաքանչյուր անդամ պետք է վաղի (կամ այս կամ այն կերպ անցնի նշած կետը, համաձայն պայմանի) կատարելով իր գործը, վերադառնա իր տեղը, վորից հետո միայն հերթական համարը կարող է տեղից շարժվել:

ՀՈՎԻՎՆ ՈՒ ԳԱՅԼԸ՝ խումբը կանգնացնեղ իրար ձոճրակի, յուրաքանչյուրը բռնում է առջևի կանգնածի մեջքից (վաթաթված): Գայը (ազատ վաղող) աշխատում է մրտակ ոճաշարի ամենավեջինին: Հովիվը (շարքի ամենատաղինը) ձեռքերը տարածելով կողմերը չի թողնում գայլին վորպեսզի նա հասնի իր նպատակին: Ամբողջ շարքը կատարում է ոճաձեղ շարժումներ, խուսափելով գայլից: Ծարքը չի կարելի կարել:

ՀՐՈՒՄՆ ԾԱՐԲՈՎ.- դասարանը բաժանվում է յերկու մասի յուրաքանչյուր մասը ձեռքերով մեջքերից բռնած կազմում է մի կոր գիծ: Ծարքերը կանգնում են վորոշ տարածության վրա և ըստ դասատուի հրահանգի սկսում շարժվել իրար: Ընդհուպ մոտենալուց հետո, սկսվում է շարժումը:



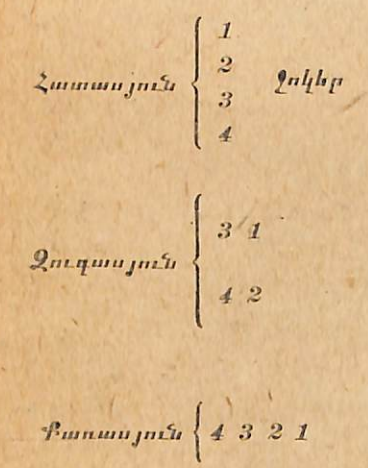
58869.67

ՀՐՈՒՄՆ ԳԵՊԻ ԿԵՆՏՐՈՆ.- զձվում է մեծ շրջան, դասարանը բաժանվում է զույգերի, յուրաքանչյուր զույգում հակառակորդները աշխատում են իրար հեկ դեպի շրջանի ներսը: Հրելու պայմանները կարող են տարբեր լինել՝ մեկ վտաքի վրա ուսում, ձեռքից ձգելով միջքով թեվանցուկ հրելով և այն:

«Դահուկներ» թեմայի համար ոգտվել Հ. Փարսադանյանի «Լաքաններ» բրոշյուրից:

Դասակի շարք- դասարանը մի շարքում (ձոճրակի կանգնած) բաժանվում է յորս մասի: Որինակ 40 հողին՝ 10-ականի: Առաջին տասնյակը կոչվում է 1-ին ջոկ, յերկրորդ տասնյակը 2-րդ ջոկ և այն: «Զուգասյուն կազմի» հրահանգով 3-րդ և 4-րդ ջոկերը առջև են գալիս և ընդունելով դեպի ձախ, հավասարվում 1-ին և 2-րդ ջոկերին: Այստեղից «քառասյուն կազմի» հրահանգով 2-րդ և 4-րդ ջոկերը ձախ ընդունելով առաջ են գալիս և հավասարվում 1-ին և 3-րդ ջոկերին:

Ընդհանուր պատկերը կլինի հետևյալը՝



Հակառակ շարավիխումների դեպքում առաջ են գալիս հակառակ ջոկերը:

## Ի-Ի ԴԱՍԱՐԱՆ

### 1-ԻՆ ԴԱՍ.

1. Շարվել ըստ հասակի . . . . . 5 բոպե
2. Վաղը 10—15 վ., քայլը 30 վ.  
վաղը 10—15 վ., քայլը 30 վ. . . . . 1 ,,
3. Բաժանվել զույգերի, . . . . . 3 ,,
4. Խաղ՝ գիշեր-ցերեկ . . . . . 10 ,,
5. Շարվել ըստ հասակի  
աջ և ձախ ձեռքի սլատկերացում , . . . . . 5 ,,
6. Խաղ մրոտողներ . . . . . 10 .
7. Քայլը . . . . . 5 ,,

### 2-ՐԴ ԴԱՍ

1. Սահումներ բլուրներից սահնակներով

### 3-ՐԴ ԴԱՍ

1. Շարվել ըստ հասակի:  
Դարձումներ աջ և ձախ չարհանջելով  
ճշկրտութուն, . . . . . 5 բոպե
2. Ձեռքերի շարժումներ—առաջ, վերև, հետ,  
կողմ, ձեռքերը կոնքին, կքանխտ (անց և  
կացվում ստեղծագործական իմիտացիոն  
խաղի ձևով) : . . . . . 15 ,,
3. Քայլը—ձախ տալով 4-րդ հաշվին . . . . . 5 ,,
4. Խաղ մրոտող—կքանխտով . . . . . 15 ,,
5. Շարք, քայլը . . . . . 5 ,,

### 4-ՐԴ ԴԱՍ

1. Սահումներ բլուրներից սահնակներով

## 2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### Ի-ԻՆ ԴԱՍ.

1. Շարվել: Թխարկում ըստ կարգի. իրանի դարձումներ  
գեպի աջ և ձախ. (ձեռքերը կոնքին, ծածրակին, կողմ  
տարածած, կողմ տարածած-թափով) . . . . . 6 բոպե  
Վոստյուններ յերկու վոտքով տեղում. . . . .  
(փոխեփոխ, հանգստանալով, քայլքով) . . . . . 2 »
2. Խաղ մրոտողներ մեկ վոտքի վրա . . . . . 12 »
3. Քայլը արագացնելով ու դանդաղեցն. տեմպը 4 »
4. Խաղ գիշեր ցերեկ . . . . . 17 »
5. Հանդարտ քայլը . . . . . 6 »

### 2-ՐԴ ԴԱՍ

1. Սահնակով սահումներ բլուրներից

### 3-ՐԴ ԴԱՍ

1. Շարք քայլեր առաջ ու հետ ըստ ազգանշանի 6 բոպե
2. Գնդերի կառուցում (գլորելով) ձյունից.
3. Բուրգի կառուցում ձյունի գնդից
4. Հանդարտ քայլը . . . . . 5 »

### 4-ՐԴ ԴԱՍ

1. Շարք թվարկում առաջին յերկրորդի . . . . . 5 բոպե
2. Չնաղնդի
3. Հանդարտ քայլը . . . . . 5 »

### 3-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

#### 1-ին Դ Ա Ս

1. Շարվել, ցրվել, ապա արագ շարվել  
բոս հրահանգի բայք մինչև  $1\frac{1}{2}$  կիլոմ.  
վոչ արագ տեմպով . . . . . 12 բուպե
2. Շրջանում գնդակի հանձնում . . . . . 12 „
3. Խաղ—եստաֆետ վազբով . . . . . 15 „
4. Շարքահանդարտ քայլք . . . . . 6 „

#### 2-րդ Դ Ա Ս

Խ ա դ՝

1. „Բերդ“ ձյունից կառուցել և կազմակերպել բերդի գրավումը, բաժանելով դասարանը 2 մասի—պաշտպանողների և հարձակվողների,

#### 3-րդ Դ Ա Ս

1. Սահնակով սահմուններ բլուրներից:

#### 4-րդ Դ Ա Ս

1. Շարք, թվարկում 1-ից 4-ը, կազմել քառասյուն չորս-չորս դառնալով դեպի կենտրոն. . . . . 7 բուպե
2. Պարանոցի շրջանաձև շարժումներ  
Վոտքի շրջանաձև շարժումներ  
Իրանի շրջանաձև շարժումներ, . . . . . 12 „  
(ձեռքերի տաշքերը գրություններով)

3. Հավասարակշռութուն (խմբային) . . . . . 58 բուպե  
(անցնել գերանի վրայից)
4. Ցատկումներ բոս խորության (խմբային) . . . . . 12 „  
(Մինչև 50 սմ.)
5. Քայլք հանդարտ . . . . . 6 „

### 4-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

#### 1-ին Դ Ա Ս

1. Շարք դարձումներ 180° (հետ դարձ) տեղում 5 բուպե  
Ձեռքերով շրջանաձև շարժումներ կքանիստեր 8 „
2. Արագ վազք մինչև 40 մետր (խմբային) 10 „
3. Խաղ «Ղազախ-թովի» (բաժնելով 3-4 խմբի) 18 „
4. Քայլք հանդարտ . . . . . 5 „

#### 2-րդ Դ Ա Ս

1. Քայլք մինչև 1 կիլոմետր.
2. Սահուններ սահնակներով բլուրներից

#### 3-րդ Դ Ա Ս

1. Չնագնդի («բերդ» խաղը)

#### 4-րդ Դ Ա Ս

Ֆ. կ. տեսություն  
Ինչ է «Յեղիը պատրաստ աշխատանքի ու պաշտպանության» կոմպլեքսը:

## 5-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

### 1-ի Դ Ա Ս

1. Ծանոթութիւն դասակի կարգերի հետ	3	րոպե
2. Շարափոխում հատաստելից զուգասյուն և ընդհակառակը	5	»
3. Քայլք փոխեփոխ վազքի հետ	3	»
4. Կքանխտեր ձեռքերի շարժումների հետ, արտանկումներ ձեռքերի շարժումնե- րի հետ	10	»
5. Նետումներ—նոնակներ (քարերի, գնդակ ների, արհեստանոցում փայտից պատ- րաստած նոնակների, ձնագնդիների) ըստ հեռավորութեան	15	»
6. Խաղ—աքլորակով	10	»
7. Քայլք հանգստացուցիչ	4	»

### 2-րդ Դ Ա Ս

1. Շարափոխում հատաստելից զուգասյուն և ընդհակառակը	4	»
2. Քայլք վոստյունների հետ—փոխեփոխ	3	»
3. Ձեռքերի շրջանաձև շարժումներ	10	»
4. Ծանրութեան տեղափոխում ետափետ խողի ձևով	15	»
5. Ցատկումներ տեղից ըստ յերկարութեան	10	»
6. Քայլք հանգստացուցիչ	3	»

### 3-րդ Դ Ա Ս

1. Շարափոխում հատաստելից զուգասյուն, քառասյուն և ընդհակառակը	5	»
2. Կանգառներ քայլքի ժամանակ անընկնկալ հրահանգով	2	»

3. Իրանի թեքումներ արտանկման դրութիւնում:

4. Քնդակի (քարի, վորեե իրի) հանձնումը և գցումը շրջանում	8	»
5. Հանդարտ վազք	1	րոպե
6. Եստաֆետ ցատկումներով	15	»
7. Ք ա յ լ ք	2	»

### 4-րդ Դ Ա Ս

1. Քայլք հատաստելիս արագացնելով և դանդաղեցնելով տեմպը	5	րոպե
2. Շարժումներ ձգված ձեռքերով	10	»
3. Նետումներ ըստ նպատակի (ձյունից պատրաստած «ՊԱՊ»-ին)	25	»
4. Քայլք ծափով	5	»

## 6-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

1. Հասկացողութիւն դասակի շարքի մասին հատաստելից կազմել զուգասյուն և ընդհակառակը	5	րոպե
2. ՅեՊԱՊ կոմպլեքսի ազատ շարժումների առաջին 2 տակ- աը կքանխտ մի վոտքի վրա, ձգելով մյուսը դեպի կողմ, առաջ, յետ	10	րոպե
3. Նոնակի (500 գրամանոց) նետում տեղից ըստ հեռավորութեան (ձնագնդի)	20	»
4. Վազք մինչև 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> րոպե (փոխեփոխ) քայլքի հետ	5	»
5. Ք ա յ լ ք	5	»

### 2-րդ Դ Ա Ս

1. Հատաստելից կազմել զուգասյուն, քառասյուն և ընդհակառակը	5	րոպե
2. ՅեՊԱՊ կոմպլեքսի 3,4 տակտերը. ձոձում արտանկման մեջ	4	րոպե
3. Վազքեր ցածր ստարտից մինչև 30 մետր (ստարտի ուսուցում)	15	»

4. Զույգով տեղափոխում յերրորդին . . . 10 ըսպե  
(տարուրեա, բազկաթոռ)
5. Վաստյուններ մեկ վոտքի վրա . . . 3 ,,
6. Քայլք . . . 3 ,,

### 3-րդ Դ Ա Ս

1. Քայլք—մարշ 500 մետր . . . 15 ,,
2. Բեռի բարձրացում և տեղափոխում,  
պատնեշի կառուցում ձյունից . . . 12 ,,
3. Վազք—եստաֆետ խոչնդոտներով (ձյունից  
պատնեշներ մինչև 1 մետր բարձրութ.) . . . 15 ,,
4. Շարվել—քայլք «հավասար», «զգաստ»,  
հրահանգների ճշտումն . . . 3 ,,

### 4-րդ Դ Ա Ս

1. Ֆ. կ. տեսություն թեմա «ինքնաստուգում»  
Քաշր իբրև Ֆ,-կ. պարապմունքի օղղե-  
ցության ցուցանիշ: Ինչ և սպիրոմետրիան:  
Ինչ և դարկերակը, սրտի բաբախումների  
քանակի ավելացումը Ֆ. կ. պարապմունք-  
ների ժամանակ, վերադարձ դեպի նորման:

### 7-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

1. Հասկացողություն դասակի շարքի մասին,  
հատասյունից կազմել զուգասյուն, քա-  
ռասյուն և ընդհակառակը . . . 7 ,,
2. 2-րդ աստ. ՅԵՊԱՊ կոմպլեքսի ազատ շար-  
ժումների առաջի 4 տակտը . . . 8 ,,
3. Գնդակը ընկերոջը (խաղ) . . . 15 ,,

4. Ցածր ստարտից վազք մինչև 30 մետր  
(ստարտի ուսուցումն) . . . 10 ըսպե
5. Վազք 200 մետր (դանդաղ) . . . 3 ,,
6. Քայլք . . . 2 ,,

### 2-րդ Դ Ա Ս

1. Հատասյունում անընկալ կանգառներ  
ըստ օղղանշանի . . . 4 ,,
2. 2-րդ աստիճանի ՅԵՊԱՊ կոմպլեքսի ազատ  
շարժումների 5—6 տակտերը . . . 10 ,,
3. Եստաֆետ—ծանրության հանձնումով . . . 15 ,,
4. Սաղ—հրիբ դեպի կենտրոն . . . 10 ,,
5. Քայլք—«հավասար», «զգաստ», ըստ կարգի.  
«համբիր» հրահանգի ուսուցումն . . . 6 ,,

### 3-րդ Դ Ա Ս

1. Քայլք մարշ—500 մետր . . . 10 ,,
2. Սահումներ բլուրներից սահնակներով . . . 30 ,,
3. Քայլք . . . 5 ,,

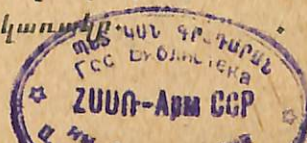
### 4-րդ Դ Ա Ս

1. Թեմա դանուկային սպորտ: Դանուկային  
ոպորտի նշանակությունը: Դանուկավազ-  
քի ձեվերը: Հագուստ և կոշիկ: Դանուկ—  
ների խնամքը:

### 8-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

#### 1-ի Դ Ա Ս

1. Հասկացողություն դասակի շարքի մասին  
հատասյունի կազմել զուգասյուն, քա-  
ռասյուն և ընդհակառակը . . . 6 ,,





2. ՊԱՊ կոմպլեքսի լիցքային շարժումների առաջին 5 ձևը . . . . .	10	րուպե
3. Հավասարակշռութիւն . . . . .	15	»
4. Ցատկումներ արգելքների վրայից . . . . .	10	»
5. Քայլք . . . . .	4	»

2-րդ Դ Ա Ս

1. Քայլք լայն քայլերով . . . . .	5	»
» թաթերի վրա . . . . .		
» կիսակրանիստ գրությամբ . . . . .		
2. Կրկնել անցած ՊԱՊ կոմպլեքսի 5 լիցքային վարժութիւնները . . . . .	8	»
Իրանի կուսցումներ դեպի առաջ ձեռքերի տարբեր գրութիւններով (յելման գրութիւնը փոխելով)		
3. Նետումներ 700 գր. նոնակ ըստ հեռափորության . . . . .	12	»
4. Ցատկումներ վազքով ըստ յերկարության . . . . .	10	»
5. Խաղ—հրումն շարքով . . . . .	7	»
6. Քայլք . . . . .	3	»

3-րդ Դ Ա Ս

1. Զյունից կառուցել բերդ, ապա խաղ—բերդի դրամուք . . . . .		
2. Շարք «համբիր ըստ կարգի»: Առաջին յերդրորդ, համբիր հրահանգների կատարումն:		

4-րդ Դ Ա Ս

1. Ֆ. կ. տեսութիւն . . . . .		
Թեմա՝ դահուկային սպորտ (տես 7 դաս. նյութը)		

9-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

1-ին Դ Ա Ս

1. Հասկացողութիւն դասակի շարքի մասին: Հառասյունից կազմել զուգասյուն, քառասյուն և ընդհակառակը . . . . .	5	րուպե
2. 1-ին աստիճանի ՊԱՊ կոմպլեքսի լիցքային վարժութիւններին առաջին 5 ձեւերը . . . . .	8	»
3. Հավասարակշռութիւն բեռով . . . . .	12	»
4. Իրմադրութիւններ (յերկուսով ձեռքերով) . . . . .	10	»
5. Հովիւն ու գայլը (խաղ) . . . . .	8	»
6. Քայլք . . . . .	2	»

2-րդ Դ Ա Ս

1. Դահուկներ . . . . .		
Սովորական «ուսնական» քայլքի ուսուցումը դարձումներ «աստղաձեւ» դարձումներ:		

3-րդ Դ Ա Ս

1. Քայլք—մարշ 1 կիլոմետր . . . . .	12	»
2. ՊԱՊ կոմպլեքսի 5 ձեւերի կրկնումը . . . . .	5	»
3. Նստաֆետ-խաղ—ձյունից «պապ» շինել . . . . .	20	»
4. Նետումներ—քանդել «պապ»-ը ձնագնդիներով . . . . .	5	»
5. Շարք, քայլք . . . . .	3	»

4-րդ Դ Ա Ս

1. Ֆ. կ. տեսութիւն . . . . .		
Թեմա՝ դահուկային սպորտ տես 3-րդ դաս. նյութը:		

10-րդ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն

36-  
Սա 118

1. Դահուկներ

տես 9-րդ դաս նյութը

2-րդ Դ Ա Ս

2. 1-ին աստիճանի ՊԱՊ կոմպլեքսի լիցքային վարժությունների 5 ձևվերը . . . 7 ընդամենը

- 1. Բայրը—մարշ 1 կիրումնար . . . . . 10 »
- 2. Նստաֆեա—խաղ ցատկումներով . . . . . 12 »
- 3. Գնդակի հանձնումը շրջանում . . . . . 8 »
- 4. Վազը 2 ր. բայրի հետ փոխափոխ . . . . . 5 »
- 5. Բայրը . . . . . 3 »

3-րդ Դ Ա Ս

1. Դահուկներ—

անցած նյութի կրկնումն  
Սահումները թեթև թեթու թյուններին:

4-րդ Դ Ա Ս

1. 3. կ. տեսություն՝

Դահուկներ

(7-րդ դաս. նյութը)



49.903