

**ԽՄԲԱԿԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ՝ «Աթլետիկայի պատմության և տարբեր վազքաձևերի ուսուցում»**

**ԽՄԲԱԿԻ ՆՊԱՏԱԿԸ՝**

Աթլետիկայի պատմության և տարբեր վազքաձևերի ուսուցման իմացություն:

**ԽՄԲԱԿԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝**

Շաբաթական ժամաքանակ՝ 1, ընդհանուր ժամաքանակ՝ 34:

**ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ՝**

Այս դասընթացն ուսումնասիրելուց հետո աշակերտը պետք է՝

1. Իմանա աթլետիկայի զարգացման պատմությունը
2. Քայլքի և կարճ տարածության վազքերի տեխնիկայի և ուսուցանման մեթոդների տիրապետում
3. Միջին և երկար տարածության վազքերի տեխնիկայի և ուսուցանման մեթոդների տիրապետում
4. Փոխանցումավազքի տեխնիկայի և ուսուցանման մեթոդների տիրապետում
5. Տարբեր վազքաձևերի մրցավարական կանոնների տիրապետում:

**ԱՐԴՅՈՒՆՔ 1. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը**

**ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ**

Աշակերտը պետք է

- կարողանա թվարկել աթլետիկայի պատմական զարգացման փուլերը
- կարողանա ճիշտ նկարագրել աթլետիկայի տեղը ժամանակակից Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում
- կարողանա թվարկել և նկարագրել աթլետիկայի ձևերը

**ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻՋՈՑ**

Աշակերտին կառաջադրվի պատասխանել ստորև ներկայացված հարցերին.

1. Թվարկել աթլետիկայի պատմական զարգացման փուլերը
2. Նկարագրել աթլետիկայի տեղը ժամանակակից Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:
3. Թվարկել և նկարագրել աթլետիկայի ձևերը:

Արդյունքի ձեռք բերումը համարվում է բավարար, եթե աշակերտը ճիշտ է պատասխանել վերը նշված հարցերին:

**ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ**

Ուսուցման ընթացքում օգտագործվում է ուսումնական գրականություն, մեթոդական ձեռնարկեր և դիդակտիկ պարագաներ:

Հ/Հ	ԹԵՄԱ	ընդհ.	տես.	գործ.
1.1	Աթլետիկայի պատմական զարգացման փուլերը	1	1	
1.2	Թվարկել աթլետիկայի պատմական զարգացման փուլերը	1	1	
1.3	Նկարագրել աթլետիկայի տեղը ժամանակակից Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	1	1	
1.4	Կարողանա ճիշտ նկարագրել աթլետիկայի տեղը ժամանակակից Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	1	1	
1.5	Թվարկել աթլետիկայի ձևեր	1	1	
1.6	Նկարագրել աթլետիկայի ձևեր	1	1	

**ԱՐԴՅՈՒՆՔ 2. Գիտի քայքայի և կարճ տարածության վազքերի տեխնիկայի և ուսուցանման մեթոդների տիրապետում:**

**ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ**

Աշակերտը պետք է

- ճիշտ ցուցադրի քայլի և կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան
- թվարկի քայլի և կարճ տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները և բացատրել դրանց առանձնահատկությունները:

### ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻՋՈՑ

Աշակերտին կառաջադրվի ցուցադրել քայլի կատարման տեխնիկան, կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան, թվարկել քայլի և կարճ տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները և բացատրել դրանց առանձնահատկությունները:

Արդյունքի ձեռք բերումը համարվում է բավարար, եթե աշակերտը ճիշտ է կատարել վերը նշված առաջադրանքները:

### ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

Ուսուցման ընթացքում օգտագործվում է դիդակտիկ պարագաներ և մարզման վազքուղի:

Հ/Հ	ԹԵՄԱ	ընդհ.	տես.	գործ.
2.1	Ցուցադրել քայլի կատարման տեխնիկան	1		1
2.2	Կատարելագործել քայլի կատարման տեխնիկան	1		1
2.3	Ցուցադրել կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	1		1
2.4	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	1		1
2.5	Ճիշտ ցուցադրել քայլի և կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	1		1
2.6	Կատարել քայլ	1		1
2.7	Կատարել կարճ տարածության վազքերի	1		1
2.8	Ամրապնդել կարճ տարածության վազքերի	1		1
2.9	Քայլի և կարճ տարածության վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները	1		1
2.10	Ամրապնդել քայլի և կարճ տարածության վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները	1		1
2.11	Քայլի և կարճ տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները և դրանց առանձնահատկությունները	1		1

**ԱՐԴՅՈՒՆՔ. 3 Միջին և երկար տարածության վազքերի տեխնիկայի և ուսուցանման մեթոդների տիրապետում:**

### ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ

Աշակերտը պետք է

- ճիշտ ցուցադրի միջին և երկար տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան
- թվարկի միջին և երկար տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները և բացատրի դրանց առանձնահատկությունները

### ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻՋՈՑԸ

Աշակերտին կառաջադրվի ցուցադրել միջին և երկար տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան, թվարկել միջին և երկար տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները և բացատրել դրանց առանձնահատկությունները:

Արդյունքի ձեռք բերումը համարվում է բավարար, եթե աշակերտը ճիշտ է կատարել վերը նշված առաջադրանքները:

### ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

Ուսուցման ընթացքում օգտագործվում է տեսաֆիլմեր:

Հ/Հ	ԹԵՄԱ	ընդհ.	տես.	գործ.
3.1	Ցուցադրել միջին տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	1		1
3.2	Ցուցադրել երկար տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	1		1
3.3	Ցուցադրել միջին և երկար տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	1		1

3.4	Թվարկել միջին և երկար տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները	1		1
3.5	Թվարկել միջին և երկար տարածության վազքերի ուսուցման մեթոդները և բացատրել դրանց առանձնահատկությունները	1		1

**ԱՐԴՑՈՒՆՔ. 4 Փոխանցումավազքի տեխնիկայի և ուսուցանման մեթոդների տիրապետում:**

**ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ**

Աշակերտը պետք է

- ճիշտ ցուցադրի փոխանցումավազքի տեխնիկան
- թվարկի ուսուցման մեթոդները և բացատրի դրանց առանձնահատկությունները:

**ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻՋՈՑԸ**

Աշակերտին կառաջադրվի ցուցադրել փոխանցումավազքի տեխնիկան, թվարկել ուսուցման մեթոդները և բացատրի դրանց առանձնահատկությունները:

Արդյունքի ձեռք բերումը համարվում է բավարար, եթե աշակերտը ճիշտ է կատարել վերը նշված առաջադրանքները:

**ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ**

Արդյունքի ուսուցումն իրականացվում է տեսական գիտելիքների մատուցման միջոցով, ըստ թեմատիկ հաջորդականության: Ուսուցման ընթացքում օգտագործվում է ուսումնական գրականություն, մեթոդական ձեռնարկեր և դիդակտիկ պարագաներ, փոխանցումափայտ:

Հ/Հ	ԹԵՄԱ	ընդհ.	տես.	գործ.
4.1	Ցուցադրել փոխանցումավազքի տեխնիկան	1		1
4.2	Ամրապնդել փոխանցումավազքի տեխնիկան	1		1
4.3	Թվարկել ուսուցման մեթոդները և բացատրել դրանց առանձնահատկությունները:	1	1	
4.4	Ամրապնդել ուսուցման մեթոդները և բացատրել դրանց առանձնահատկությունները:	1	1	

**ԱՐԴՑՈՒՆՔ. 5. Աթլետիկական նետումների տարատեսակները, դրանց տեխնիկան, աթլետիկական նետումների ուսուցման մեթոդները և դրանց առանձնահատկությունները: Տարբեր վազքաձևերի մրցավարական կանոնների տիրապետում:**

**ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ**

Աշակերտը պետք է

- թվարկի աթլետիկական նետումների տարատեսակները և ճիշտ ցուցադրի դրանց տեխնիկան
- նկարագրի աթլետիկական նետումների ուսուցման մեթոդները և դրանց առանձնահատկությունները
- իմանա կազմակերպել և անցկացնել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ
- լրացնի մրցումների անցկացման համար անհրաժեշտ փաստաթղթերը:

**ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻՋՈՑ**

Աշակերտին կառաջադրվի թվարկել աթլետիկական նետումների տարատեսակները և ցուցադրել դրանց տեխնիկան, նկարագրել աթլետիկական նետումների ուսուցման մեթոդները և դրանց առանձնահատկությունները, կազմակերպել և անցկացնել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ, լրացնել մրցումների անցկացման համար անհրաժեշտ փաստաթղթերը:

Արդյունքի ձեռք բերումը համարվում է բավարար, եթե աշակերտը ճիշտ է կատարել վերը նշված առաջադրանքները:

**ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ**

Արդյունքի ուսուցումն իրականացվում է տեսական գիտելիքների մատուցման միջոցով, ըստ թեմատիկ հաջորդականության: Ուսուցման ընթացքում օգտագործվում է ուսումնական գրականություն, մեթոդական ձեռնարկեր և դիդակտիկ պարագաներ, փոխանցումափայտ, տեսաֆիլմեր:

Հ/Հ	ԹԵՄԱ	ընդհ.	տես.	գործ.
-----	------	-------	------	-------

5.1	Կազմակերպել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ	1		1
5.2	Ամրապնդել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ	1		1
5.3	Կատարելագործել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ	1		1
5.4	Ամրապնդել և կատարելագործել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ	1		1
5.5	Կազմակերպել և անցկացնել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ	1		1
5.6	Անցկացնել տարբեր վազքատարածություններից մրցումներ	1		1
5.7	Լրացնել մրցումների անցկացման համար անհրաժեշտ փաստաթղթերը	1	1	
5.8	Բացատրել մրցումների անցկացման համար անհրաժեշտ փաստաթղթերը	1		1