**Ավարտական Հետազոտական Աշխատանք**

**Թեմա՝** **Հանրակրթական պետական և առարկայական չափորոշչին համապատասխան ուսուցման և դաստիարակության պլամավորումը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների ժամանակ դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք**

**Կատարող՝** Արթուր Բաղդասարյան

**Դպրոց՝** 125

**Առարկա՝** Ֆիզկուլտուրա

**Կազմակերպություն՝** Կրթություն առանց սահմանների

**Խմբի պատասխանատու՝** Է. Հովհաննիսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

**Երևան 2022թ.**

**Բովանդակություն**

[**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ** 3](#_Toc114603644)

[**«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ** 5](#_Toc114603645)

[**ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ** 6](#_Toc114603646)

[**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ** 7](#_Toc114603647)

[**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԿԱՄԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒՄ** 10](#_Toc114603648)

[**ԷՍՏԱՖԵՏԱ ԵՐԿՈՒ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ** 14](#_Toc114603649)

[**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ** 15](#_Toc114603650)

[**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ** 15](#_Toc114603651)

# **ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Ֆիզիկական կուլտուրան ուսումնական հաստատություններում պարտադիր առարկա է։ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան տարրական, միջնակարգ և ավագ դպրոցներում ներառված հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը։

Դպրոցական կրթական համակարգի հիմնական նպատակը սահմանվում է որպես համամարդկային կուլտուրայում ակտիվ ստեղծագործական ինքնաիրացմանը պատրաստ անհատականության ձևավորում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, ինչպես հիմնական ուսումնական պլանում ընդգրկված ցանկացած այլ առարկա, նույնպես կենտրոնացած է այս նպատակին հասնելու վրա: Դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության հատուկ նպատակը բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացած անհատականության ձևավորումն է, որն ունակ է ակտիվորեն օգտագործել իր ուժերը հայրենիքի պաշտպանության և աշխատանքային գործունեության իրականացման ժամանակ:

«Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ուսումնական գործընթացն ուղղված է հետևյալ խնդիրների լուծմանը.

- ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման խթանում, ճիշտ կեցվածքի, շրջակա միջավայրի անբարենպաստ պայմանների նկատմամբ մարմնի դիմադրողականության ձևավորում, առողջ ապրելակերպի և անձնական հիգիենայի սովորույթների արժեքային կողմնորոշումների ստեղծում,

- շարժողական գործողությունների հիմնական տեսակների հիմունքների ուսուցում,

- անձնական հիգիենայի, մարմնի հիմնական համակարգերի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության մասին գիտելիքների ձևավորում,

- կամային և բարոյական որակների զարգացում.

- հիմնական մարզաձևերի, մրցումների, սարքավորումների մասին գիտելիքների հաղորդում,

- դասերի ընթացքում անվտանգության կանոնների պահպանում, վնասվածքների դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելու,

- ազատ ժամանակ ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելու սովորության ձևավորում,

- խմբի ղեկավարի, թիմի ավագի, դատավորի դասեր վարելու կազմակերպչական հմտությունների զարգացում,

- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները համարժեք գնահատելու ձևավորում,

- նախաձեռնողականության, անկախության, կարգապահության, պատասխանատվության զգացումի դաստիարակում,

- հոգեկան գործընթացների զարգացման խթանում և հոգեկան ինքնակարգավորման հիմունքների ուսուցում։

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրան բազմաֆունկցիոնալ մեխանիզմ են մարդկանց առողջության բարելավման, ինքնիրացման, ինքնադրսևորման և զարգացման համար։

Հետևաբար, վերջերս ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տեղը մարդկային արժեքների և ժամանակակից մշակույթի համակարգում կտրուկ աճել է։

# **«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Ֆիզիկական կուլտուրան հասարակության կուլտուրայի անբաժանելի մասն է, որը արժեքների և գիտելիքների ամբողջություն է, որը ստեղծվել և օգտագործվում է մարդու ֆիզիկական և մտավոր կարողությունների զարգացման, նրա շարժողական գործունեության բարելավման և առողջ ապրելակերպի, սոցիալական հարմարվողականություն ձևավորման նպատակով: Այս ամենը իրագործվում է ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական զարգացման միջոցով:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ձևերի, միջոցների և մեթոդների կիրառման լայն հնարավորություններ ունի դաստիարակության, կրթության և առողջության բարելավման գործում:

Դրա բովանդակությունն ուղղված է ֆիզիկական ընդունակությունների, շարժողկան հմտությունների զարգացմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի որոշ տեսակներին տիրապետելու բարելավմանը, առողջ ապրելակերպի կուլտուրայի ձևավորմանը, ազգային մշակութային արժեքների և ավանդույթների ձևավորմանը, մոտիվացիայի ձևավորմանը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի մշակումը պայմաններ է ստեղծում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ սովորողների մոտիվացիայի զարգացման համար, արտացոլում է ուսումնառության արդյունքները, ներառյալ ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության, յուրաքանչյուր աշակերտի ֆիզիկական կատարելագործման անձնական ցուցանիշների դրական դինամիկայի ստեղծման գործում:

Տարբեր մարզաձևերից տեխնիկական և տակտիկական գործողություններ, ֆիզիկական վարժություններ կատարելու ունակությունը ճիշտ տեխնիկայի կիրառումը տեխնիկա կարևոր է մարդու ողջ կյանքի ընթացքում շարժողական, խաղային և մրցակցային գործունեության մեջ հետագա օգտագործման համար:

Ֆիզիկական կուլտուրան և մատաղ սերնդի առողջ ապրելակերպը ազգի առողջության գրավականն է, ազգային անվտանգության հիմքը։

# **ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ**

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշչի նպատակն է հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրային կրթության միատեսակ արդյունքներ` ֆիզիկապես առողջ, ներդաշնակ համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձեւավորելը։

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը իր մեջ ներառում է.

- Հանրակրթական և ավագ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հայեցակարգը։

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակային պարտադիր միջուկը` տարրական, միջին և ավագ դպրոցի համար։

- Ուսումնական գործունեության տեսակները։

- սովորողների ներկայացվող պարտադիր պահանջները` նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրությունները ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական), ընդորում` գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք` Ա, Բ, Գ, մակարդակով, որոնք համապատասխանում են Ա - նվազագույն, Բ - միջին, Գ - բարձր պատրաստվածությանը,

- առաջարկվող գրականության ցանկը.

- հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի մարզադահլիճների և ուսումնական կահավորանքի ցանկը։

# **ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ**

. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում կիրառվում են ֆիզիկական վարժությունների կազմակերպման տարբեր ձևեր։

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի դաս.

Դպրոցում ֆիզիկական վարժությունների հիմնական ձևը ֆիզկուլտուրայի դասն է: Ֆիզիկական դաստիարակության այլ ձևերի համեմատ ֆիզիկական դաստիարակության դասը մի շարք առավելություններ ունի, քանի որ այն

ա) դպրոցականների համար կազմակերպված, համակարգված և պարտադիր պարապմունքների ամենազանգվածային ձևն է.

բ) իրականացվում է երկարատև ուսումնառության համար նախատեսված գիտականորեն հիմնավորված պետական ​​ծրագրի հիման վրա,

գ) իրականացվում է ուսուցչի ղեկավարությամբ՝ հաշվի առնելով դպրոցականների տարիքը, սեռը և անհատական ​​հատկանիշները,

դ) նպաստում է. բոլոր ուսանողների համակողմանի և ներդաշնակ ֆիզիկական կատարելագործում, անկախ նրանց արդյունքներից, բաշխում բժշկական խմբերին և այլն:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներն անցկացվում են շաբաթական 2-3 անգամ՝ յուրաքանչյուրը 45 րոպե տևողությամբ։ Նրանց հիմնական բովանդակությունը շարժողական գործունեությունն է:

2. Ֆիզիկական կուլտուրա և առողջության պահպանման գործունեություն դպրոցական օրվա ռեժիմում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջության բարելավման գործընթացում լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

* կրթական գործունեության մեջ աշխատունակության օպտիմալ մակարդակի պահպանում.
* առողջության խթանում և շարժումների կուլտուրայի բարելավում.
* աջակցություն սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության բարելավմանը.
* ֆիզիկական կուլտուրայի ինքնուրույն պարապմունքների հմտությունների յուրացում.

3. Առավոտյան մարմնամարզություն դասերից առաջ.

Դրա նպատակն է նպաստել դպրոցում օրվա կազմակերպված մեկնարկին, բարելավել ինքնազգացողությունը, տրամադրությունը և բարձրացնել աշակերտների արդյունավետությունը առաջին դասերին: Դասերից առաջ մարմնամարզության հիմքը դինամիկ բնույթի 7-9 ֆիզիկական վարժությունների համալիր է, որոնք ազդում են մկանների տարբեր խմբերի վրա, որոնք կատարվում են 6-7 րոպե:

Վարժությունների համալիրը թարմացվում են 2-3 շաբաթը մեկ, այսինքն՝ եռամսյակում 2-3 անգամ։ Առավոտյան վարժություններն անցկացվում են դրսում, իսկ վատ եղանակին` փակ տարածքում: Առավոտյան պարապմունքների ընդհանուր ղեկավարումն ու կազմակերպումն իրականացնում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը։ Նրան օգնում են առարկայական ուսուցիչները, ովքեր վարում են այս դասարանի առաջին դասը:

4. Պարապմունքների կազմակերպման արտադասարանական ձեւեր.

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական ձևերը ներառում են՝

1) սպորտային օրեր ըստ մարզաձևերի.

2) ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության բաժիններ.

3) ռիթմիկ և սպորտային մարմնամարզության բաժիններ.

4) դպրոցական մրցույթներ.

5) զբոսաշրջային ուղևորություններ և հանրահավաքներ.

6) ֆիզիկական կուլտուրայի տոները.

7) առողջության, լողի և այլնի օրեր:

Աշխատանքի արտադասարանական ձևերի նպատակն է`

ա) նպաստել «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ծրագրային նյութի հաջող և լիարժեք յուրացմանը.

բ) բավարարել դպրոցականների՝ մասսայական սպորտով զբաղվելու շահերը և դրա հիման վրա բացահայտել որոշ սպորտով զբաղվելու լավ կարողություններ ունեցող երեխաների.

գ) ապահովել առողջ, ակտիվ, բովանդակալից հանգիստ:

Արտադասարանական աշխատանքի տարբեր ձևերով պարապմունքների բովանդակությունը որոշվում է՝ հաշվի առնելով ուսանողների տարիքը, սեռը և հետաքրքրությունները:

# **ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԿԱՄԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒՄ**

Կամքը, կամային հատկանիշները մարդու անհատականության ամենակարեւոր հատկանիշներից են։ Դժվար թե գտնվի ծնող կամ ուսուցիչ, որը չձգտի այս հատկությունը դաստիարակել իր երեխաների մեջ։ Հենց այդ հատկությունն էլ մարդուն դարձնում է սեփական կենսագործունեության ազատ ու գիտակից սուբյեկտ։ Դա կամքն է, որը թույլ է տալիս նպատակներ դնել և հասնել սեփական նպատակներին: Կարելի է ասել, որ կամքի ձևավորումը երեխայի անհատականության զարգացման հիմնական գիծն է։

Չնայած այս ոլորտում կատարվող բոլոր հետազոտություններին, ներկայումս առկա մեթոդաբանական առաջարկությունների մեծ մասը սահմանափակվում է միայն խորհուրդներով՝ զարգացնել կամք և նպատակասլացություն, սովորեցնել ինքնատիրապետում, զսպել անմիջական ցանկությունները, ձևավորել խոչընդոտներ հաղթահարելու կարողություն և այլն: Բայց այս խորհուրդները կոնկրետ մեթոդներ չեն տալիս երեխայի կամքը ձևավորելու համար։ Արդյունքում կամքի զարգացմանն ուղղված դաստիարակչական աշխատանքը կրճատվում է երեխաներին ուղղված նույն կոչերով կամ նույնիսկ պահանջներով՝ չվախենալ դժվարություններից, հասցնել մինչև վերջ, զսպել ցանկությունները և այլն։ Ակնհայտ է, որ նույնիսկ դաստիարակների լավագույն մտադրություններով, բայց չհասկանալով կամքի ձևավորման հոգեբանական հիմքերը, այդ պահանջների հետևողական իրականացումը ոչ միայն չի դաստիարակում, այլ նույնիսկ ճնշում է երեխայի կամքը։ Այդ իսկ պատճառով չափազանց կարևոր է վաղ մանկությունից սկսած կամքի ձևավորման գիտականորեն հիմնավորված մեթոդների և տեխնիկայի մշակումը:

Դժվար չէ հասկանալ, թե երեխայի մոտ ինչպես են զարգացնում կամային հատկանիշները։ Նրա կամային գործունեության բավականին ամբողջական նկարագրությունը կարելի է ստանալ՝ դիտարկելով որոշակի գործունեության մեջ դրսևորված հաստատակամությունը, նախաձեռնությունը, վճռականությունը, անկախությունը, տոկունությունը, կազմակերպվածությունը և կարգապահությունը:

Դպրոցականների կամային որակների նշաններ

Կարգապահության նշաններ.

\* այս գործունեության մեջ սահմանված կարգի գիտակցված իրականացում (ուսուցիչների պահանջների պահպանում, աշխատանքային հանձնարարությունների ժամանակին կատարում, սպորտի բոլոր կանոնների պահպանում և այլն).

\* թիմի կողմից սահմանված կանոնների կամավոր պահպանում (դասարան, շրջանակի անդամներ, աշխատանքի, սպորտի մի խումբ ընկերներ և այլն);

\* Անբարեխիղճ վարքագծի կանխարգելում (դասերից դուրս գալը առանց թույլտվության, կիրակի օրը չներկայանալը և այլն);

\* պահպանել լավ վարքագիծը, երբ փոխվում են հանգամանքները:

Անկախության նշաններ.

\* երեխայի կողմից իրագործելի գործողությունների կատարումը առանց օգնության և դրսից մշտական ​​\u200b\u200bմշտադիտարկման (առանց հիշեցումների և հուշումների, որպեսզի կատարի կրթական, աշխատանքային խնդիր և այլն);

\* ինքներդ ձեզ համար աշխատանք գտնելու և ձեր գործունեությունը կազմակերպելու ունակություն (սկսեք դասեր պատրաստել, ծառայել ինքներդ ձեզ, գտնել հանգստանալու միջոց և այլն);

\* սեփական կարծիքը պաշտպանելու կարողություն՝ առանց համառություն դրսևորելու, եթե ոչ ճիշտ.

\* գործունեության նոր պայմաններում ինքնուրույն վարքի զարգացած սովորությունները դիտարկելու ունակություն.

Համառության նշաններ.

\* սկսած գործն անընդհատ ավարտին հասցնելու ցանկություն. երկար ժամանակ նպատակ հետապնդելու ունակություն ՝ առանց դժվարությունների դեմ պայքարում էներգիան նվազեցնելու.

\* գործունեությունը շարունակելու կարողություն դրանով զբաղվելու ցանկության դեպքում կամ մեկ այլ, ավելի հետաքրքիր գործունեության դեպքում.

\* փոփոխվող միջավայրում հաստատակամ լինելու ունակություն (թիմի փոփոխություն, աշխատանքային պայմաններ և այլն)

Տոկունության նշաններ.

\* համբերության դրսևորում բարդ պայմաններում կատարվող գործողություններում (մեծ միջամտություն, ձախողում և այլն);

\* կոնֆլիկտային իրավիճակներում (վեճերի, անարժան մեղադրանքների և այլն) պահելու ունակություն.

\* ուժեղ հուզական գրգռվածությամբ զգացմունքների դրսևորումը արգելակելու ունակություն (մեծ ուրախություն, վրդովմունք և այլն); անսովոր միջավայրում սեփական վարքագիծը վերահսկելու ունակությունը.

Կազմակերպվածության նշաններ.

\* որոշակի կարգի պահպանում, որը նպաստում է գործունեության մեջ հաջողության հասնելուն (պահել պատվերի գրքեր, աշխատավայր, աշխատանքի և զվարճանքի առարկաներ և այլն);

\* պլանավորել իրենց գործողությունները և դրանց ողջամիտ փոփոխությունը. ժամանակի ռացիոնալ օգտագործում՝ հաշվի առնելով իրավիճակը.

\* իրավիճակի փոփոխման դեպքում որոշակի կազմակերպությանը իրենց գործունեության մեջ ներդնելու ունակություն:

Վճռականության նշաններ.

\* արագ և մտածված որոշումներ կայացնել այս կամ այն ​​գործողությունը կամ գործը կատարելիս.

\* կայացված որոշման իրականացում առանց վարանելու, վստահորեն.

\* բարդ պայմաններում և հուզական հուզմունքի ժամանակ որոշումներ կայացնելիս շփոթության բացակայություն.

\* անսովոր միջավայրում վճռական գործողությունների դրսեւորում.

Նախաձեռնության նշաններ.

\* երեխայի ստեղծագործական դրսևորումը, գյուտը, ռացիոնալացումը.

\* մասնակցություն ողջամիտ նորարարության իրականացմանը, ուրիշների կողմից եկող լավ ձեռնարկում.

\* երեխաների թիմի ակտիվ աջակցություն պլանների իրականացման գործում.

\* անսովոր միջավայրում նախաձեռնություն վերցնելու ցանկությունը

Քանի որ տարբեր կամային որակներ կապված են կամքի բարոյական բաղադրիչի հետ, դա մեծ հեռանկարներ է բացում մարդու դաստիարակության և նրա մոտիվացիոն-կամային ոլորտի զարգացման համար: Այնուամենայնիվ, այս հատկությունները դրսևորվում են ոչ միայն բարոյական բաղադրիչ, այլև գենետիկ. կամային հատկությունները սերտորեն կապված են նյարդային համակարգի հատկությունների տիպաբանական առանձնահատկությունների հետ: Ուստի վախը և մարդու՝ առաջանալու դեպքում իրեն զսպելու անկարողությունը, ինչպես նաև արագ որոշում կայացնելու, հոգնածությանը երկար դիմանալու անկարողությունը և այլն, կարող են բնածին հիմք ունենալ։ Սա չի նշանակում, որ անօգուտ է կամային հատկանիշներ զարգացնելը։ Այնուամենայնիվ, ինչ վերաբերում է որոշ կամային հատկանիշներին, որոնք մեծապես կախված են մարդու բնածին հատկանիշներից, պետք է խուսափել ինչպես չափից դուրս լավատեսությունից, այնպես էլ դրանց զարգացման ստանդարտ մոտեցումներից։ Դուք պետք է իմանաք, որ կամային որակների զարգացման ճանապարհին կարելի է հանդիպել զգալի դժվարությունների, հետևաբար ուսուցիչներից պահանջվում է զգայուն, համբերատար և մանկավարժական իմաստություն:

# **ԷՍՏԱՖԵՏԱ ԵՐԿՈՒ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ**

Էստաֆետան անցկացվել է երկու դասարանների միջև (5ա և 5բ)։

Շարժախաղը կոչվում է «Օղակներով էստաֆետ»:

Խաղը կազմակերպվում է հետևյալ ձևով՝ օղակները դրվում են վերջնագծի վար., իրարից երեք քայլ հեռավորության: Խաղացողները բաժանվում են, մեր դեպքում երկու դասարանների /խմբերի/։ Խմբերը կանգնում են մեկնարկային գծի վրա` օղակների դիմաց: Հրամանը լսելիս, շարքերի առաջին խաղացողները վազում են իրենց օղակի մոտ, վերցնում են օղակը, անցկացնում գլխից, իջեցնում և հանում ոտքերից, դնում նախկին տեղում, վազքով վերադառնում, ձեռքով խփում երկրորդ խաղացողին, ապա կանգնում շարքի վերջում:

Խաղը շարունակվում է նույն ձևով, մինչև բոլոր խաղացողները մասնակցեն խաղին:

Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ․

1.Մեկնարկային առաջին խաղացողները շուտ դուրս գալու իրավունք չունեն:

2. Պարտադիր պետք է օղակը հագցնել գլխից և դնել իր տեղը.

3. Հետեւել խաղի կանոններին․ /1 միավոր շահում է այն խումբը, որը շուտ է վերջացնում/: Հաղթում է այն խումբը, որը 3 միավոր շուտ է հավաքում:

Արդյունքները՝ 5 ա 70%, 5 բ 100%։ Հաղթող թիմ դառնում է 5 բ դասարանը։

Այս խաղի արդյունքում երեխաները սովորում են համագործակցել, ձեռք են բերում ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք։

# **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Ֆիզիկական կուլտուրան մշակույթի մի տեսակ է, որի բովանդակությունը օպտիմալ շարժիչ գործունեություն է, որը կառուցված է նյութական և հոգևոր արժեքների հիման վրա, որը հատուկ ստեղծված է հասարակության մեջ մարդու ֆիզիկական կատարելագործման համար:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի էությունը մշակույթի այս ոլորտի արժեհամակարգի փաստացի տարրերի զարգացումն է՝ անհատի, թիմի, համայնքի կողմից պահանջված:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է բավարարել մարդու ֆիզիկական ակտիվության կարիքները, հասնել ֆիզիկական վիճակի այնպիսի մակարդակի, որն ապահովում է լիարժեք ֆիզիկական առողջություն։

# **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. <https://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=13851>
2. <https://kznakbnagavar.blogspot.com/p/blog-page_43.html>
3. <https://iro23.ru/wp-content/uploads/2022/08/Шаблон-методичреком-2022-2023-3.pdf>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-planirovaniya-uchebnoy-raboty-po-predmetu-fizicheskaya-kultura/viewer>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-planirovaniya-uchebnoy-raboty-po-predmetu-fizicheskaya-kultura/viewer>
6. <https://aneks.center/index.php/services/workshops/city/1232-Vospitanie_volevykh_kachestv_Uverennost_v_sebe_ili_poisk_pozitiva>
7. ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ <<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԵՎ ԾՐԱԳԻՐ