

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ 3.65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ՍՈՒՍԱՆՆԱ ԷԴՈՒԱՐԴԻ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

Ա. Ս. Պուշկինի հ. 8 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԵՎ
ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

| | |
|--|----|
| Ներածություն..... | 3 |
| Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական միջոցառումների արդիականությունը..... | 4 |
| Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումները դպրոցի ռեժիմում..... | 5 |
| Արտադասարանական միջոցառումներ..... | 10 |
| Եզրակացություն..... | 13 |
| Օգտագործված գրականության ցանկ..... | 14 |

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի բարոյականային որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ֆիզկուլտուրային կրթությունը հասարակության շահերից բխող ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է նրանց առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը: Կրթական բարեփոխումներն էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ձևը ֆիզկուլտուրայի դասն է, սակայն կարևոր տեղ են զբաղեցնում նաև ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական միջոցառումները, որոնք անց են կացվում ամբողջ տարվա ընթացքում ապահովելով դպրոցականների շարժողական ռեժիմը: Այս աշխատանքի հիմնական նպատակն է ներկայացնել ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական միջոցառումների դերը դպրոցականների ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:

Աշխատանքի նպատակն է:

- Վերլուծել ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական մարզական միջոցառումների կազմակերպումը:
- Բացահայտել արտադասարանական մարզական միջոցառումների առողջարարական ազդեցությունը.

Աշխատանքի խնդիրներն են:

- Դիտարկել արտադասարանական մարզական միջոցառումների անցկացման հնարավորություններն ու խոչնդոտները:
- Հիմնավորել արտադասարանական մարզական միջոցառումների անցկացման կարևորությունը.

1.ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ և ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ուղղություններից մեկն էլ արտադասարանական աշխատանքն է: Այն հիմնված է դպրոցական սպորտի բաժնի կազմակերպման վրա և պետք է իրականացվի համապատասխան կրթական ծրագրի : Ժամանակակից կյանքում ֆիզիկական վարժությունների կիրառումն ավելի ու ավելի շատ է ուղղված ոչ թե բարձր արդյունքների հասնելուն, այլ բնակչության լայն զանգվածների վրա դրանց առողջարար ազդեցությունը մեծացնելուն: Արտադասարանական աշխատանքն էլ հանդիսանում է նման գլոբալ խնդրի լուծման համար ամենաարդյունավետ միջոց: Դպրոցականների շրջանում մասսայականություն են վայելում սպորտային խաղերը /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ և այլ/:

Մեր հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ ժամանակակից սպորտային խաղերը ամբողջ աշխարհում ստեղծագործական բուն վերելքի փուլում են, այն ամենապահանջվածն են երիտասարդ սերնդի շրջանում: Բայց ամեն երեխա չէ, որ կարող է հաճախել մանկապատանեկան մարզադպրոց, դա սահմանափակվում է խիստ բժշկական ընդունելությամբ և սպորտի ընտրությամբ, քանի որ վերապատրաստման գործընթացի վերջնական նպատակը ամենաբարձր նվաճումների սպորտն է: Դպրոցական բաժինը հասանելի է բոլոր երեխաների համար, ովքեր սիրում են ֆիզիկական դաստիարակության դասին մարզախաղերի վարժություններ կատարել: Դպրոցում մարզախաղերի բաժնի հատկանշական առանձնահատկությունը պարապմունքների կանոնավորությունն է և կրթական մեծ ներուժը, որը կարելի է իրացնել դպրոցի ուսումնամարզական և մարզական միջոցառումներում: Ուսուցիչը հնարավորություն ունի որոշելու բաժնի աշխատանքի նպատակներն ու խնդիրները, տարբեր տեսակի պարապմունքների համար ուսումնական նյութի ծավալն ու բովանդակությունը, քանի որ դպրոցում մարզախաղերի բաժնի վերջնական նպատակն է առավելագույնի հասցնել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծումը: Դպրոցականներին ներգրավել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության մեջ, զարգացնել

համակարգված վարժություններ կատարելու սովորությունը և խթանել առողջ ապրելակերպը: Այդ կապակցությամբ էլ ձևակերպվել է այս հետազոտական աշխատանքի թեման:

2. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑԻ ՌԵԺԻՄՈՒՄ:

Հայտնի է որ ուսումնական գործընթացի ժամանակ երեխայի մկանային համակարգը գտնվում է համեմատաբար պասիվ վիճակում ինչի արդյունքում տեղի է ունենում արդյունավետության նվազում՝ վատթարանում է հիշողությունը, ուշադրությունը: Պահպանելով երկարատև ստատիկ դիրք խախտվում է աշակերտի կեցվածքը, ինչը հանգեցնում է ողնաշարի ծռության:

Դասընթացի և ակտիվ հանգստի փոփոխությունը նպաստում է աշխատունակության վերականգմանը: Ֆիզկուլտուրայի դասերը մասամբ են լրացնում շարժունակության սակավ լինելը, որի համար էլ անհրաժեշտ են կանոնավոր ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումները դպրոցականի օրվա ռեժիմում՝ առավոտյան մարմնամարզություն, մարմնամարզություն դասերից առաջ, ֆիզկուլտ դադար, ֆիզկուլտ բոպե, խաղային դասամիջոց, սպորտային ժամ: Նաև կարևոր տեղ են զբաղեցնում արտադասարանական միջոցառումները՝ սպորտլանդիաներ, մարզական վիկտորինաներ, համադպրոցական մրցումներ տարբեր մարզաձևերում:

2.1 ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզությունը հատուկ ընտրված ֆիզիկական վարժությունների համակարգ է, որը նպաստում է մարդու ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը: Մարմնամարզության կանոնավոր պարապմունքները բարելավում են սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեությունը, ամրացնում հենաշարժական ապարատում նյութափոխանակությունը, կատարելագործում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություններին հարմարվելու մեխանիզմը:

Մարմնամարզությունը նպաստում է մարդու ֆիզիկական համաչափ զարգացմանը, ձևավորում գեղեցիկ կեցվածք, ամրացնում մկանները, հատկապես՝ ձեռքերի, ուսագոտու, որովայնի, զարգացնում է ճկունությունը, կատարելագործում շարժումների համաձայնեցումը: Մարմնամարզությամբ կանոնավորապես զբաղվելիս զարգանում է ոչ միայն երեխաների շարժողական գործունեությունը, այլև նրա հետ կապված կենտրոնական նյարդային համակարգը, կատարելագործվում են սիրտանոթային, շնչառական, նյարդամկանային համակարգերը, բարելավվում է նյութափոխանակությունը:

Առավոտյան մարմնամարզությունը անց է կացվում ամեն օր: Ելնելով բնակլիմայական պայմաններից այն կարելի է անցկացնել տնային պայմաններում և բացօթյա: Վարժությունների համալիրը դպրոցականները սովորում են ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում, ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի ղեկավարությամբ: Դպրոցական տարիքի երեխաների պարապմունքների համալիրները պարունակում են ուսագոտու, փորի, մեջքի, ոտքերի մկանները ելման տարբեր դիրքերից (կանգնած, նստած, պառկած) ամրապնդելու ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Համալիրներում կան նաև հիմնական շարժողական ունակությունները զարգացնող և կատարելագործող, հավասարակշռության վարժություններ:

Ամենօրյա առավոտյան մարմնամարզությունը դաստիարակում է սովորություն սիստեմատիկ ֆիզիկական պարապմունքների համար: Այն կազմված է 8-10 ընդհանուր զարգացնող վարժություններից: Տևողությունը՝ 1-4 դասարանցիների համար 8-10՝, 5-7 դասարանցիների համար 10-15՝, 9-12 դասարանցիների համար 15-20՝:

2.2 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍԵՐԻՑ ԱՌԱՋ

Մարմնամարզություն դասերից առաջ լրացնում է այն առավոտյան մարմնամարզությունը, որը երեխան արել է տանը:

Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության նպատակն է՝ սովորողների օրգանիզմը նախապատրաստել գալիք ուսումնական գործունեությանը, բարձրացնել նրանց մտավոր ու ֆունկցիոնալ աշխատունակությունը, նպաստել օրգանիզմի կոփմանը: Այն անցկացվում է ամեն օր ուսումնական դասերից 15-20 րոպե առաջ, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից, մաքուր օդում՝ մարզահրապարակում կամ բակում /աշնանը և գարնանը/, իսկ ձմռանը՝ մարզադահլիճում կամ օդափոխված միջանցքներում: Առավոտյան մարմնամարզության յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է 7-8 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը կրկնվում է 5-6 անգամ: Յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է հնարավորին չափ աշխատանքի մեջ մեծ թվով մկանախմբեր ընդգրկող, սրտի գործունեությունը ակտիվացնող, ուշադրությունը կենտրոնացնող ընդհանուր զարգացնող վարժություններից: Առավոտյան մարմնամարզության տևողությունը սահմանվում է 8-10:

2.3 ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԴԱԴԱՐ և ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՐՈՊԵ

Դասերի ընթացքում ստատիկ վիճակը հանգեցնում է մկանների հոգնածությանը, ինչի հետևանքով խախտվում է երեխայի դիրքը գրասեղանի մոտ և ազդում՝ սխալ կեցվածքի ձևավորմանը, գլխուղեղի թթվածնի մատակարարմանը, ինչն էլ բերում է վաղաժամ հոգնածությանը:

Ֆիզկուլտ րոպեն- ակտիվ հանգիստ է, որը անցկացվում է հոգնածությունից խուսափելու համար: Այն պարտադիր է բոլոր աշակերտների համար: Ֆիզկուլտ րոպեյի համալիրում ընդգրկված են վարժություններ, որոնք կհանեն որոշ մկանային խմբերի՝ աչքերի մկանների, պարանոցի, ուսագոտու, ձեռքերի և մատների մանր մկանների լարվածությունը:

Ֆիզկուլտ րոպեն անց է կացվում դասարանում նստատեղերի մոտ, սեղանների միջանցքներում կանգնած կամ նստած : Այն անցկացնում է դասավանդող ուսուցիչը:

Օրվա ընթացքում ֆիզկուլտ րոպեն անկացվում է ցանկացած դասի ընթացքում տևողությունը՝ 1-2, 1-4 դաս. անցկացվում է 3-4 անգամ, իսկ 5-12 դաս.՝ 2-3 անգամ:

Ֆիզկուլտ դադարներն անցկացվում են ուսումնական օրվա ընթացքում՝ սովորողների հոգնածությունը վերացնելու և մտավոր աշխատունակությունը բարձրացնելու նպատակով: Ֆիզկուլտ դադարի համալիրը կազմվում է ձեռքերի, իրանի, ոտքերի համար կազմված 5-7 վարժություններից, որոնք չեն պահանջում բարդ համակցումներ: Համալիրներում պետք է ընդգրկել ձգումներ, թեքումներ, ճկումներ, արտանկներ՝ զուգորդված ձեռքերի տարբեր շարժումների հետ: Ֆիզկուլտ դադար անցկացվում է 5 րոպե տևողությամբ ամեն 30-40, տվյալ խմբի ֆիզկուլտուրայի ղեկավարի կողմից:

2.4 ԽԱՂԱՅԻՆ ԴԱՍԱՄԻՋՈՑ

Դպրոցականի շարժողական ռեժիմում հատուկ տեղ է զբաղեցնում դասամիջոցը, որը նույնպես ունի առողջարարական ազդեցություն: Այն բարելավում է երեխաների ֆիզիկական զարգացումը և բարձրացնում ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը: Դասամիջոցների ժամանակ երեխաները անցկացնում են շարժախաղեր, որոնք նպաստում են նպատակային որակների զարգացման՝ և՛ տղաների և՛ աղջիկների մոտ:

Խաղային դասամիջոցը անցկացվում է 3-րդ դասից հետո: Միջոցառումները պլանավորելիս պետք է հաշվի առնել տարիքային հատկանիշները: Այդ միջոցառումների ծրագիրը պլանավորվում է ֆիզկուլտուրա առարկայի խնդիրները հաշվի առնելով: Այն կազմվում է «մարմնամարզություն դասերից առաջ» պլանի տեսակի համաձայն:

Ցածր դասարաններում ղեկավարի դերը տրված է ուսուցիչներին և ակտիվ բարձր դասարանի աշակերտներին, իսկ բարձր դասարաններում աշակերտները այն անցկացնում են ինքնուրույն: Ուսուցիչը միայն օգնում է ճիշտ գնահատել խաղային իրավիճակները, կարգավորում է վարժությունները:

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաները նույնպես մասնակցում են այդ գործընթացին, բայց իրենց համապատասխան բեռնվածությամբ: Շատ

կարևոր է, որ խաղային դասամիջոցները կրեն հաճելի բնույթ՝ երեխաները իրենց զգան ազատ:

2.5 ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԺԱՄ ԵՐԿԱՐՕՐՅԱՅԻ ՌԵԺԻՄՈՒՄ

Սպորտային ժամը դա ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունների մարզումն է դպրոցական ռեժիմում: Սպորտային ժամը ակտիվ հանգիստ է, որը հանում է հոգնածությունը և նպաստում երեխաների շարժունակության զարգացմանը: Բացօթյա անցկացվող պարապմունքները լուծում են մի շարք առողջական խնդիրներ:

Սպորտային ժամը պետք է անցկացվի հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները: Օրինակ՝ ցածր դասարանի աշակերտների մոտ մտավոր կարողությունների անկումը տեղի է ունենում 3-4 դասաժամից հետո, 5-7 դաս.-4-5 դասաժամից հետո, իսկ 8-9 դաս.-5-6 դասաժամից հետո: Եթե սպորտային ժամը անցկացնել ելնելով տարիքային խմբերից ուշ, ապա նա կլինի ոչ արդյունավետ:

Սպորտային ժամի բովանդակությունը նույնպես պետք է փոխկապակցված լինի ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական պլանի հետ: Վարժությունների անցկացումը պետք է կրի մրցակցային բնույթ: Հարկավոր է ընգրկել շարժախաղեր, էստաֆետներ, ատլետիկական և մարմնամարզական վարժություններ: Ուսուցիչների ղեկավարության դերը անհրաժեշտ է:

Սպորտային ժամը կարելի է բաժանել երեք մասի.

- Նախապատրաստական՝ սկսվում է երեխաների խաղահրապարակ մտնելով: Այն կրում է կազմակերպչական բնույթ՝ շարք, քայլք, վազք, ԸԶՎ
- Հիմնական մաս՝ բաղկացած է շարժախաղերից, էստաֆետներից: Հիմնական մասը շատ էմոցիոնալ մտնողորտ ունի:
- Եզրափակիչ՝ ուղղված է սպորտային ժամի կազմակերպված ավարտին՝ շարք, հանգիստ քայլք, ուշադրությունը զարգացնող վարժություններ: Ամփոփվում են խաղերի, մրցումների արդյունքները:

Սպորտային ժամի պլանավորման ժամանակ կարևոր է ճիշտ բաշխել բեռնվածությունը: Պլանավորումը կատարվում է եռամսյակով, պլան գրաֆիկի տեսքով: Երկարօրյայի ուսուցիչը պետք է խորհրդակցի ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի հետ ֆիզկուլտուրայի դասերին անցած նյութը ամրապնդելու համար: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչն էլ իր հերթին կայացնում է մեթոդական օգնություն շարժախաղեր, էստաֆետներ և այլ սպորտային զվարճանքներ ընտրելիս:

3. ԱՐՏԱՂԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ

Արտադասարանական մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումները լրացնում են ուսումնական գործընթացը և նպատակ ունեն ապահովելու սովորողների ակտիվ հանգիստը և միաժամանակ զարգացնելու սովորողների շարժողական ընդունակությունները: Մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումների մեջ են ընդգրկվում՝ սպորտլանդիաներ, սպորտային վիկտորինաներ, մարզական խմբակները (տարբեր մարզաձևերով), մրցումների և մրցաշարերի անցկացումը, տուրիստական արշավների կազմակերպումը, առողջության օրերի անցկացումը:

Այս աշխատանքները կազմակերպում և անցկացվում են ուսումնական հաստատության ֆիզկուլտուրայի մեթոդ. միավորումը՝ տնօրինության ղեկավարությամբ՝ ֆիզկուլտուրայի դասատուների և մանկավարժական կոլեկտիվի օգնությամբ: Մարզական խմբակների /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, սեղանի թենիս, աթլետիկա և այլն/ պարապմունքների կազմակերպման համար պետք է ունենալ տվյալ խմբակի ուսումնական ծրագիրը, հաշվառման մատյանը և տնօրենի կողմից հաստատված դասացուցակը: Պարապմունքները կազմակերպվում են շաբաթական երկու անգամ:

Արտադասարանական ծրագիրը տարբերվում է ուսումնականից նրանով, որ այն իրականացվում է կամավոր հիմունքներով, և դրա բովանդակությունը և ձևը որոշվում հաշվի առնելով դպրոցի պայմանները և դպրոցականի նախասիրությունները:

Իմանալով ֆիզ. դաստիարակության մեջ արտադասարանական աշխատանքի կազմակերպման բոլոր առանձնահատկությունները ուսուցիչը կկարողանա կազմակերպել ծրագիրը, որպեսզի այ արդյունավետ լինի :Սա է այս թեմայի կարևորությունը:

Արտադասարանական աշխատանքը անցկացվում է ոչ ուսումնական ժամերին: Նրա հիմնական բովանդակությունը վերցված է ֆիզկուլտուրայի ուսումնական ծրագրերից և օգտագործվում է հմտությունները և կարողությունները բարելավելու համար: Ամենամեծ տեղը արտադասարանական միջոցառումներում զբաղեցնում է խաղը: Արտադասարանական աշխատանքներում ղեկավարում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը: Բոլոր դասարաններում ընտրվում են ֆիզկուլտուրայի կազմակերպիչներ, որոնք աշխատում են դասղեկների ղեկավարությամբ, կազմակերպելով իր դասարանցիների ակտիվ մասնակցությունը ֆիզկուլտմասսայական և սպորտային միջոցառումներում, որոնք անցկացվում են դպրոցում:

3.1 ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐ

Պրակտիկ աշխատանքի համար կազմակերպվում են խմբակներ: Սպորտային խմբակները ստեղծվում են այնպիսի աշակերտների համար, ովքեր ցանկանում են զբաղվել որոշակի սպորտաձևով:Առաջին հերթին կազմակերպվում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության խմբակ, որը գործում է ողջ ուսումնական տարին: Խմբակներում կարող են ընդգրկվել՝ 15-20 աշակերտ: Խմբակի կոմպլեկտավորումը կատարվում է հաշվի առնելով տարիքը և ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Մրցումներին նախապատրաստվելիս ստեղծվում են թմեր: Պարապմունքները անցկացվում են շաբաթական 2-3 անգամ դասերից դուրս և դասացուցակով, որը հաստատված է տնօրենի կողմից: Խմբակների հիմնական խնդիրներն են

- Ներգրավել դպրոցականներին սիստեմատիկ պարապմունքներին
- Նպաստել սպորտաձևում կատարելագործմանը
- Պատրաստել արտադպրոցական մրցումներին

- Նպաստել մրցավարական գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը

Խմբակներում ընդգրկվում են հիմնական բժշկական խմբի աշակերտները: Բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը հաջողության հիմքն է ցանկացած մարզաձևում:

3.2 ԽԱՂԱՅԻՆ ԺԱՄԵՐ

Անցկացվում են ժամը մեկ անգամ, բացօթյա, ինչպես նաև առձակուրդային ժամանակահատվածում: Խաղերը պետք է համապատասխանեն տարիքային խմբերին: Դպրոցի ավագ դասարաններում գերակշռում են թիմային խաղերը, որոնք են՝ տարբեր էստաֆետներ, «Որսորդներ և բաղեր» և այլն:

3.3 ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՇԱԲԱԹ

Ողջ շաբաթվա ընթացքում անցկացվում են տարբեր սպորտային միջոցառումներ բոլոր դասարաններում՝ «Ուրախ մեկնարկներ», սպորտային վիկտորինաներ, սպորտլանդիաներ, արմոեպլինգի մրցումներ, ֆուտզալի մրցումներ:

3.4 ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՕՐԵՐ

Անցկացվում են ամեն կիսամյակ: Ծրագրում ընդգրկված են՝ շարժախաղեր, սպորտային խաղեր, էստաֆետներ:

Ընտրվում է լավագույն սպորտային դասարան և դպրոցի լավագույն սպորտսմեն:

3.5 ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄՐՑԱՇԱՐԵՐ

Սպորտային մրցաշարերը դպրոցում հանդիսանում են առավել հետաքրքրաշարժ ձևերից: Նրանք օգնում են ներգրավել աշակերտներին սիստեմարիկ պարապմունքներին՝ բարելավելով նրանց ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Մրցաշարերը ընդգրկված են դպրոցի ընդհանուր տարեկան պլանի մեջ: Ուսումնական տարվա սկզբում կազմվում են և

հաստատվում տնօրենի կողմից: Մպորտային մրցումները կազմակերպվում և իրականացվում են անմիջապես ուսուցիչների կողմից տնօրենի հսկողության ներքո: Տարրական և միջին դասարաններում կարող են անցկացվել խաղային, շախմատային և ատլետիկայի մրցումներ, իսկ ավելի բարձր դասարանների աշակերտները կարող են մասնակցել բասկետբոլի, վոլեյբոլի, ֆուտբոլի մրցաշարերում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մարդու ֆիզիկական զարգացումը նախապայմաններ է ստեղծում լիարժեք մտավոր աշխատանքի: Ֆիզիկապես առողջ մարդը ավելի արդյունավետ կարող է դրսևորել իրեն և ուսման և աշխատանքի մեջ, հաղթահարելով բեռնվածությունը և հոգնածությունը: Ֆիզիկական զարգացման հետ մեկտեղ ֆիզիկական դաստիարակությունը առաջացնում է դպրոցականների մոտ հետաքրքրություն ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար:

Այդ առումով ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է մի բազմաշերտ գործըթաց մարդու ակտիվ ֆիզկուլտուրային-առողջարարական գործունեության մեջ, ամրապնդելով նրա հոգեբանական հիմքերը, զարգացնելով ֆիզիկական ուժը և առողջ ապրելակերպը:

Այսպիսով, ֆիզկուլտ դադարները, ֆիզկուլտ բուպենները, մարզական միջոցառումները, խաղային դասամիջոցները, հավասարաչափ բաշխելով ուսումնական ողջ գործունեության ընթացքում, ֆիզկուլտուրայի դասերի հետ մեկտեղ կազմում են՝ կայուն ամենօրյա շարժողական ռեժիմ, որը պարտադիր է դպրոցականների համար:

Ելնելով վեր նշվածներից և որպեսզի ֆիզկուլտուրային-առողջարարական, արտադասարանական միջոցառումների կազմակերպման գործնթաձևն ավելի արդյունավետ լինի առաջարկում են:

1. Հաճախակի կազմակերպել գործնական և տեսական սեմինարներ և խորհրդատվություններ երեխաների, ծնողների, ինչու չէ նաև մանկավարժների հետ:
2. Խիստ ուշադրություն դարձնել աճող սերնդի զարգացմանը և պատրաստվածությանը:
3. Նպատակաուղղված ձևով կիրարկել ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական, ինքնուրույն պարապմունքները և հսկել դրանց կատարման ընթացքը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հովհ.Գաբրիելյան, Ֆ.Ղազարյան,Հ. Մինասըան, Յու.Գրիգորյան
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՐԴԻԿԱ 5-9
ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ», Երևան 2013
2. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя С.А.
Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н. Столяк, А.М. Шлемина. - М.:
Просвещение, 1994.
3. Забота о здоровье детей. Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. -М.:
Педагогика, 1989.
4. http://studbooks.net/717864/turizm/fizkulturno_ozdorovitelnye_meropriyatiya_or_ganizatsiya_rezhime_uchebnogo_prodlennogo_shkoly