



## **Հետազոտական աշխատանք**

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

**Դպրոց՝** Նար-Դոսի անվան հ 14 հիմնական դպրոց

**Կատարող՝** Լիաննա Մխիթարյան

**Առարկա՝** ֆիզկուլտուրա

**Կազմակերպություն՝** Կրթություն առանց սահմանների

**Խմբի պատասխանատու՝** Է. Հովհաննիսյան

Երևան 2022թ.

Բովանդակություն	
ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	5
ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ	6
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ	7
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԿԱՄԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒՄ	10
ԷՍՏԱՖԵՏԱ ԵՐԿՈՒ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ	14
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	15
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	15

## 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 ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» 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, շարժողական 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 ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» 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 ձեռավորելը:

«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), ընդ որում՝ 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 ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ**

.Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է: Այն բավականին կարևոր տեղ է զբաղեցնում մարդկանց ուսման և աշխատանքի մեջ:

Ֆիզիկական վարժությունները կանոր դեր են խաղում հասարակության անդամների առողջության և աշխատունակության մեջ, այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության գիտելիքներն ու հմտությունները պետք է դրվեն ուսումնական հաստատություններում տարբեր մակարդակներում՝ մանկապարտեզ ,դպրոց, բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդաբանության անբաժանելի մասն է ֆիզիկական վարժությունների անցկացման վերաբերյալ գիտելիքների համակարգ: Առանց ֆիզիկական վարժություններ կատարելու մեթոդների իմացության ,անհնար է դրանք հստակ և ճիշտ կատարել ,հետևաբար այդ վարժությունների կատարման էֆեկտը կնվազի ,եթե ոչ ամբողջությամբ կվերանա:

Ֆիզիկական վարժությունների ոչ պատշաճ կատարումը հանգեցնում է միայն ավելորդ էներգիայի կորստի, հետևաբար և կենսական ակտիվության, որը կարող է ուղղվել ավելի

օգտակար գործունեության, նույնիսկ նույն ֆիզիկական վարժությունների ,բայց ճիշտ կատարման կամ այլ օգտակար բաների:

Ֆիզիկական վարժությունների կատարելու տեխնիկայի մշակումը պետք է իրականացվի ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի բարձր պրոֆեսիոնալ մասնագետների կողմից ,քանի որ սխալ տեխնիկան կարող է հանգեցնել ավելի լուրջ հետևանքների, նույնիսկ վնասվածքների:

1-ին և 4-րդ դասարանների աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին սովորում են ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքները ,զբաղվում մարմնամարզությամբ ,բացօթյա խաղերով և չորրորդ դասարանում ի հայտ է գալիս աթլետիկայի տարրեր:

5-ից 9-րդ դասարանները լուրջ փոփոխությունների են ենթարկվում,կապված երեխանների դեռահասության շրջանի անցման,նրանց սեռական,ֆիզիկական,մտավոր կարողությունները և առանձնահատկությունները հաշվի առնելու անհրաժեշտության հետ:Մարմնամարզության և աթլետիկայի ժամերը կրճատվում իսկ բացօթյա խաղերը իրենց տեղը զիջում սպորտին՝ վոլեյբոլ ,բասկետբոլ,ֆուտբոլ,հանդբոլ:

## **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 \ս200b\ս200bմշտադիտարկման (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 վախճ 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 (3ա և 3բ):

խաղը կոչվում է <<Կարտոֆիլի տնկում>>:

Խաղը կազմակերպվում է հետևյալ ձևով՝ խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար խմբերի, միասյուն դասավորվում են սահմանագծի վրա: Յուրաքանչյուր առաջին խաղացողին տրվում է մեկական փոքր տոպրակ 5-6 հատ փոքր գնդակներով:

Խմբերի դիմաց 20-25 քայլի վրա իրարից 1 մետր հեռավորությամբ գծվում է 5-6 շրջագծեր 15-20սմ տրամագծով:

Ուսուցչի հրահանգով 1-ին համարի խաղացողները վազքով տոպրակից մեկական գնդակ հանելով դնում են շրջագծերի մեջ և ետ վերադառնում տոպրակը փոխանցելով 2-րդ խաղացողին:

2-րդ խաղացողները իր հերթին մեկ-մեկ հավաքելով գնդակները տոպրակի մեջ, հանձնում է 3-րդ խաղացողներին: Այսպես հաջորդաբար մեկը տնկում է մյուսը հավաքում: Առաջին ավարտող խումբը դառնում է խաղի հաղթող:

Կանոնները

1. Մեկական գնդակներն հանել տոպրակից և մեկական հավաքել գնդակները:

2. Մինչև տոպրակի ստանալը հաջորդ խաղացողը իրավունք չունի տեղից դուրս գալու:

3. Շրջագծերից դուրս եկած գնդակները շրջագծի մեջ է դնում սխալվող խաղացողը:

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

## **ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ**

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 կուլտուրան տանում է նրան դեպի մարմնական ներդաշնակություն, մարմնական առողջության զգացումից առաջ է բերում էսթետիկ զգացողություն, առանց որի անհնար է պատկերացնել մամնի ապաքինման ստեղծագործական գործընթաց: Ֆիզիկական կուլտուրան որպես ստեղծագործական գործունեություն, որը չի սահմանափակվում ակտիվ շարժիչ գործունեության ոլորտում ինքնաարտահայտմամբ, ի վերջո նպաստում է մտածողության, զարգացման, նոր բան ստեղծելու ցանկությանը, այնուհետև գործնականում իրականացնել ձեր գաղափարը:

Ընդհանուր առմամբ, հարկ է նշել, որ վերապատրաստման դասընթացների տարբերակված մոտեցման ազդեցությունը աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և կրթության վրա կախված է այս խնդրի լուծմանը նպաստող միջոցների և մեթոդների ամբողջ բազմազանության արդյունավետ օգտագործումից:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. <https://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=13851>
2. [https://kznakbnagavar.blogspot.com/p/blog-page\\_43.html](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\\_Uverenost\\_v\\_sebe\\_ili\\_poisk\\_pozitiva](https://aneks.center/index.php/services/workshops/city/1232-Vospitanie_volevykh_kachestv_Uverenost_v_sebe_ili_poisk_pozitiva)
7. ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴԴՐՈՑԻ <<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԵՎ ԾՐԱԳԻՐ