

1-3-րդ դասարանների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագիր Ուսումնական նյութի բաշխում և ժամացանց

Ծրագրի բաժիններ	1դաս.	2դաս.	3դաս.
1.Գիտ. հիմունքներ` (տեսական)	6 ժ.	6 ժ.	6 ժ.
2.Շարժախաղեր	32ժ.	30ժ.	28ժ.
3.Մարմնամարզական վարժություններ	24ժ.	26ժ.	28ժ.
4.Ատլետիկական վարժություններ	22ժ.	22ժ.	24ժ.
5.Ընտրովի` (լող,շախմատ,ուժ. պատր.)	22ժ.	22ժ.	22ժ.

**Առաջին դասարան` (106 ժամ)**

**1.Գիտելիքների հիմունքներ (6ժ.)**

Բովանդակությունը Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության համար, անձնական հիգիենայի, անվտանգության պահպանումը ֆիզկուլտուրայի դասերին: Վազքը, ցատկերը և լողը տեղաշարժման կարևոր միջոցներ: Խնդիրները Աշակերտի ադապտացումը դպրոցական գործունեությանը, ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական կարևորությունը, նրանով զբաղվելու վարժությունների ձևերը և դրանց կատարման անվտանգության ապահովումը:

**2.Շարժախաղեր( Ազգային խաղեր) (32ժ.)** Բովանդակությունը Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր, ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր, նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր, գնդակ վարելու և փոխանցելու ունակության ամրապնդման խաղեր, հավասարակշռությունը մշակող խաղեր: Խնդիրները Վազքի, ցատկերի, գնդակի վարումների, փոխանցումների և նետումների ամրապնդում, փոխօգնության համագործակցության և կողմնորոշման կարողություններ:

**3.Մարմնամարզական վարժություններ (24ժ.)**

Բովանդակությունը Շարք, միասյուն շարքով քայլք, հրահանգներ` շարվել, քայլով մարշ, կանգառ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց մարզագույքի, շնչառական վարժություններ: Հավասարակշռության վարժություններ, քայլք գծի կամ մարզանստարանի վրայով ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Ակրոբատիկ վարժություններ, գլորում կողքեր (աջ, ձախ) և առաջ` կքանստաձ դիրքից: Ռիթմի զգացողության վարժություններ, քայլք, ցատկ, դոփյուն երաժշտության տակտերի ներքո: Խնդիրները Շարային հրահանգների կատարում,

գլոբումների կատարում, հավասարակշռության պահպանում և ռիթմի զգացողություն, ճիշտ կեցվածք:

#### **4.Ատլետիկական վարժություններ (22ժ.)**

Բովանդակությունը Քայք նստաթաթերին՝ կքանստած: Դանդաղ վազք: Ցատկապարանով ցատկեր, մեկ ոտքի հրումով ցատկեր: Նետումներ նշանակետին փոքր գնդակով : Խնդիրները Քայքի և վազքի կեցվածքի ձևավորում: Համաձայնեցված շարժումներ և տարածության զգացողություն: Արագաշարժության և ճարպկության մշակում:

#### **Երկրորդ դասարան (106 ժամ.)**

##### **1.Գիտելիքների հիմունքներ (6ժ.)**

Բովանդակությունը Ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար, առավոտյան մարմնամարզության կարևորությունը, անվտանգության պահպանումը ֆիզկուլտուրայի դասերին: Օլիմպիական խաղեր և դրանց ծագումը: Խնդիրները Գիտելիքներ ֆիզիկական վարժությունների, հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ, ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական կարևորությունը, նրանով զբաղվելու վարժությունների ձևերը, մարմնի կոփման միջոցները:

##### **2.Շարժախաղեր (Ազգային խաղեր) (30ժ.)**

Բովանդակությունը Դիպուկությունը զարգացնող խաղեր, ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր, կոորդինացիան (հավասարակշռություն) մշակող խաղեր, գնդակ վարելու և փոխանցելու ունակության ամրապնդման խաղեր, փոխօգնության և ընկերասիրության դաստիարակում: Խնդիրները Ֆիզիկական որակների ձևավորում (ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն ), ինքնավստահություն և համարձակություն:

##### **3.Մարմնամարզական վարժություններ (26ժ.)**

Բովանդակությունը Ձույգերով, եռյակներով շարափոխումներ, դարձումներ (աջ, ձախ, հետ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ համալիր մարզագույքի միջոցով, շնչառական վարժություններ: Հավասարակշռության վարժություններ: Կեցվածքի ճիշտ ձևավորման վարժություններ, շվեդական պատին մագլցում:Ակրոբատիկ վարժություններ, գլոբում կողքեր (աջ, ձախ) և առաջ՝ կքանստած դիրքից: Ռիթմիկ մարմնամարզություն, կից քայլեր: Խնդիրները Շարային հրահանգների տիրապետում, գլուխկոնծի (առաջ և հետ) կատարման սովորեցում, կարգապահության և համարձակության դաստիարակում:

##### **4.Ատլետիկական վարժություններ (22ժ.)**

Բովանդակությունը Ատլետիկայի ձևերի ներկայացում, վազքեր, ցատկեր, նետումներ: Վազք զիզգագաձև, վազք 20մ., հավասարաչափ վազք մինչև 3ր., հեռացատկ տեղից, թենիսի գնդակի նետում նշանակետին: Խնդիրները Նպաստել վազքերի, ցատկերի, նետումների կատարման տեխնիկային, սովորեցնել ցածր մեկնարկ արագավազքի համար: Արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը նպաստող վարժություններ:

## **Երրորդ դասարան (108ժ.)**

### **1.Գիտելիքների հիմունքներ (6ժ.)**

Բովանդակությունը Ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների հաջողությունները, կեցվածքի ձևավորման ամրապնդման և մտավոր զարգացման վարժություններ: Առողջության պահպանումը և ամրապնդումը Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով: Խնդիրները Ֆիզիկական վարժությունների բեռնվածությունը և ծավալը օրվա ռեժիմում, դրանց կատարման կարևորությունը օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման համար: Հիգիենայի կանոնների կարևորությունը:

### **2.Շարժախաղեր (Ազգային խաղեր) (28ժ.)**

Բովանդակությունը Կամքի դաստիարակում, համագործակցություն և վստահություն ձևավորող խաղեր: Ճանաչված հայերի կապը սպորտի հետ, օրգանիզմի վերականգման ձևերը: Խնդիրները Առավոտյան մարմնամարզություն, ֆիզիկական վարժություններ թների և ոտքերի մկանների ամրապնդման համար: Կողորդինացիայի և շնչառության ճիշտ զուգակցման գիտելիքներ:

### **3.Մարմնամարզական վարժություններ (28ժ.)**

Բովանդակությունը Շարք, հաշվարկ, զեկույց, 1-4 հաշվով քայլք տեղում, առաջ, կանգառ: Դանդաղ վազք և արագացում հրահանգների ընկալում և կատարում: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր, չափավորված կատարում: Հենում պառկած, ձեռքերի ծալում տարածում, կանգ թիակների վրա, պարային վարժություններ` ազգային պարերի շարժումներով: Կախ թափեր շվեդական պատից կամ պտտաձողից: Խնդիրները Զարգացնել ռիթմի զգացողություն, ակրոբատիկ և հավասարակշռության պահպանման կատարում, նպաստել շարժումների համակցման, ուշադրության կետրոնացման և դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն:

### **4.Ատլետիկական վարժություններ (24ժ.)**

Բովանդակությունը Կարճ և երկար տարածության վազքեր`բարձր մեկնարկից /20մ,400մ/ : Արգելավազք դժվար անցանելի հատվածով, հեռացատկ տեղից և թափավազքով: Ուսույուններ վեր, աջ, ձախ, հետ: Թենիսի գնդակի նետում (հեռավորություն) : Խնդիրները Ամրապնդել վազքերի, ցատկերի և նետումների կատարումը: Մշակել ճկունություն, ճարպկություն, արագաշարժություն և դիմացկունություն: Մովորեցնել արգելքների հաղթահարում, արագ վազք և վազք` ուղղությունը կտրուկ փոխելով:

## **Սպորտլանդիա 1-3 դաս.**

Սպորտլանդիան կրթահամալիրի ավանդական մարզական ծեսերից է, որը տեղի է ունենում տարին երկու անգամ` գարնանը և աշնանը: Աշնանը խաղերը անցկացնում ենք դահլիճային միջավայրում, իսկ գարնանը` բացօթյա խաղահրապարակում: Խաղահրապարակում խաղերը կազմված են ատլետիկական վազքերից, ցատկերից, անցկացնում ենք մարզախաղերի տարրերով մրցակցական խաղեր`գնդակի նետում, վարում, փոխանցում, հեծանվավազք, ինքնագլոր և անվավոր չմուշկ, հաղթահարել բարձրուցածր արգելքները, պարանի ձգում...

Իսկ փակ մարզադահլիճներում խաղերը կազմված են՝ սողանցումներ՝ մարզանաստարանի վրա, քայլք ոտնաթաթերին, ցատկեր, գլուխկոնձի ներքնակների վրա, գլորումներ, անցում օղակների միջով ... Շարժախաղերը նպաստում են երեխաների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողությունների ամրապնդմանը, արագաշարժությանը, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը: Մինչսպորտլանդիան՝ դասերի ընթացքում անց են կացվում ներդպրոցական մրցումներ, ընտրում ենք լավագույն, ուժեղագույն երեխաներին, կազմում ենք հավաքական թիմ, որն էլ մասնակցում է կրթահամալիրի կրտսեր դպրոցների սպորտլանդիայի խաղերին: Էստաֆետային խաղեր Դասարան Կավիճով նշվում են դասարանները: Մասնակիցները ցատկելով անցնում են բոլոր դասարաններով ու վերադառնում մեկնարկային գիծ: Թենիսի գնդակների տեղափոխում գդակներով Մեկնարկային գծից գդակները բերանին սեղանի թենիսի գնդակները տեղափոխելով /6մ հեռավորություն/ զցել զամբյուղի մեջ: Էստաֆետային համալիր խաղ Մեկնարկային գծից վազքով գնդակը ձեռքին մոտենում է մարմնամարզական ներքնակին, կատարում է գլուխկոնձի առաջ, որից հետո վազքով մոտենում է օղակին, անցնում է օղակի միջով և գնդակի վարումով վերադառնում մեկնարկային գիծ: Պարանի ձգում Զիգզագաձև Էստաֆետ Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի, շարվում են մեկնարկային գծից միասյուն: Հրահանգից հետո թիմերի առաջին մասնակիցները, անցնելով բուլավաների արանքով, վազում են, շրջանցում 5-6 մետր հեռու դրված դրոշակը և ուղիղ գծով վերադառնում՝ մեկնարկ տալով հաջորդին: Նստարանների վրայով Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի, շարվում են մեկնարկային գծից միասյուն: Հրահանգից հետո թիմերի առաջին մասնակիցները բարձրանում են նստարանի վրա, ձեռքերը կողմ տարածած անցնում են նստարանի վրայով, ցատկով իջնում՝ անցնելով որոշակի տարածություն, շրջանցում են դրոշակը և ուղիղ գծով վերադառնում: Գնդակը պարկում Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի, շարվում են մեկնարկային գծից միասյուն: Որոշակի հեռավորության վրա պարկեր են դրվում: Յուրաքանչյուր մասնակցին ռեզինե գնդակ է տրվում: Մասնակիցները, անցնելով որոշակի տարածություն, նշված գծից գնդակը նետում են պարկի մեջ, վերադառնում՝ մեկնարկ տալով հաջորդին: Ծափով վազել Խաղացողները միասյուն շարվում են իրարից կես մետր հեռավորության վրա: Մեկ ծափ՝ քայլում են, երկու ծափ՝ ցատկում են, երեք ծափ՝ վազում են: Ով սխալվում է, դուրս է գալիս շարքից: Հաղթում է նա, ով ավելի ճիշտ և արագ է կողմնորոշվում: Գնդակը տանել-բերել Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի, շարվում են մեկնարկային գծից միասյուն: Հրահանգից հետո թիմերի առաջին մասնակիցները գնդակը վազքով տանում են, դնում 5-6 մետր հեռու գտնվող օղակի մեջ, վերադառնում և ձեռքի հպումով մեկնարկ տալիս հաջորդ մասնակցին, ով վազքով գնում և բերում է գնդակը: Այսպես՝ մեկը տանելով, մյուսը բերելով խաղում են, մինչև բոլոր մասնակիցները մասնակցեն խաղին: Օղակների միջով Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի, շարվում են մեկնարկային գծից միասյուն: Հրահանգից հետո թիմերի առաջին մասնակիցները, անցնելով օղակների միջով, վազում են, շրջանցում 5-6 մետր հեռու դրված դրոշակը և ուղիղ գծով վերադառնում, ձեռքի հպումով մեկնարկ տալիս հաջորդ մասնակցին: Հաղթում է այն թիմը, որի վերջին մասնակիցն ավելի շուտ է հասնում իր շարքին: Գնացք Երկու թիմերի կանգնեցնում ենք մեկնարկի գծի վրա՝ խառը (1 սողա, 1 աղջիկ): Յուրաքանչյուր թիմի դիմաց 10-12մ. հեռավորության վրա դրվում է կանգնակ: Մարշ հրահանգով 1-ին կանգնած խաղացողը վազքով շրջանցում է կանգնակը, վերադառնում,

շրջանցում է կանգնած խաղացողին, բռնում առաջին խաղացողի ձեռքը, կրկին վազքով գնում են շրջանցում կանգնակը վերադառնում, կրկին շրջանցում կանգնած խաղացողներին, բռնում հաջորդ խաղացողի ձեռքը և այդպես շարունակ մինչև վերջին խաղացողը: Այն թիմը, որն առաջինն է վերջացնում և չունի տուգանային միավոր, հաղթող է ճանաչվում՝ ստանալով 3 միավոր, իսկ պարտվող թիմը՝ 2 միավոր: Էստաֆետա օղակներով Երկու թիմերին կանգնեցնում ենք մեկնարկի գծի մոտ: Յուրաքանչյուր թիմի դիմաց դրվում են ուղղահայաց դիրքով /աշակերտների օգնությամբ/ 5 օղակներ: Մարշ հրահանգով առաջին կանգնած խաղացողները վազքով անցնելով բոլոր օղակների միջով, շրջանցում են կանգնակը, վերադառնում նույն ձևով էստաֆետան տալիս հաջորդ խաղացողին: Եվ այսպես հաջորդաբար մինչև վերջ: Այն թիմը, որն առաջինն է վերջացնում և չունի տուգանային միավոր, հաղթող է ճանաչվում՝ ստանալով 3 միավոր, իսկ պարտվող թիմը՝ 2 միավոր:

### **Ազգային խաղեր՝**

Ծիտը քարին Խաղացողները վիճակ են գցում և վերջին մնացողին կոչում են՝ կանչող: Խումբը ցրվում է խաղավայրի զանազան կողմերը, իսկ կանչողը կանգնում է կենտրոնում ու կանչում է. -Ծիտը քարի՝ն: Խաղացողները երբ լսում են այս բառերը մի- մի քար են գտնում և վրան մեկ կամ երկու ոտքով կանգնում: Կանչողն աշխատում է նրանց խփել դեռ քարերի վրա չկանգնած: Զխփվածները քարերի վրա կանգնելուց հետո սկսում են իրենց կանգնած քարից տեղափոխվել ուրիշ քարի վրա, այնպես որ կանչողի համար հնարավորություն ստեղծվի նրանց խփելու: Ում որ կանչողը խփում է, նա դառնում է կանչող, իսկ նախկին կանչողը մտնում է խմբի մեջ: Մածուն ծախեմ Գլխավորապես խաղում են աղջիկները սենյակում: Ամեն մեկը սենյակի մի անկյունն է բռնում, իսկ այն մեկը որ անկյունից գուրկ է սրան-նրան ասում է. - Մածուն ծախեմ, ո՞վ կուզի: - Ես չեմ ուզեր, այսինչը կուզի: Այս միջոցին սա և անվանված անձը փոխանակում են իրենց տեղերը: Մածուն ծախողն աշխատում է շտապել և դրանցից մեկի անկյունը գրավել: Խաշիլ ճաշ 10 ևավելի հոգով կիսաշրջան են կազմում երեխաները, որոնցից առաջինը մայր է կոչվում: Մեկը թոչուն դառնալով՝ նստում է կիսաշրջանի մեջտեղում, և հողի վրա զանազան նկարներ է ձևացնում: Կիսաշրջանը մոր առաջնորդությամբ պտտվում է նրա շուրջը: Մայրը թոչունին հարցնում է. - Ա՛յ թոչուն, ա՛յ թոչուն, էդ ի՞նչ ես եփում: - Խաշիլփափա, - պատասխանում է թոչունը: - Ո՞ւմ համար - Իմ ճուտերի: - Կտա՞ս իմ ճուտերին: - Չեմ տա, խի կուտամ, թե քաջ են, թող իրենք վերցնեն: Այս խոսքի վրա մայրը կամ ճուտերից մեկը աշխատում է թոչունին խփել և անպայման վայր գցել, ու հաջողվելու դեպքում խփողն ու խփվողը դերերը փոխում են, իսկ եթե ոչ շարունակում են խաղալ այնքան ժամանակ, մինչև որ հաջողեցնում են: Մուկն ու կատուն Խաղում են 20-25 հոգով: Երեխաներից մեկը ընտրվում է մուկ, մյուսը՝ կատու: Երեխաները ձեռք ձեռքի բռնած՝ շրջան են կազմում, մուկը վազում է շրջանի շուրջը՝ կատվից փախչելով: Երեխաներն օգնում են մկնիկին, որպեսզի մտնի շրջանի մեջ, որ կատուն չկարողանա բռնել նրան: Երբ բռնում է, ուրիշ գույգ է դառնում մուկ ու կատու: Մուկ-կատու Երեխաները ձեռք ձեռքի տված շրջան են կազմում՝ նախապես մեկին՝ մուկ, մյուսին կատու նշանակելով: Մուկը դրսից որևէ թևամիջով ներս է մտնում և կատվին խաբս տալով՝ դուրս է գալիս մեկ ուրիշ տեղով, իսկ կատուն հետապնդում է նրան և նույն տեղերով մտնելով ու դուրս գալով՝ աշխատում է բռնել նրան և դերը նրա հետ փոխել: Բայց երբ մկանը շուտ բռնելու տենչով կատուն ոչ թե նախորդի անցած ճանապարհով է անցնում, այլ ուրիշ թևամիջով, այն ժամանակ նրան փոխարինում էր շրջանում կանգնած մեկը՝ խաղը նույնությամբ շարունակելով: Գայլն ու ոչխարը Խաղացողներից մեկը դառնում է ոչխար,

մյուսը՝ գայլ: Մնացածները ձեռք ձեռքի բռնած շրջան են կազմում, իրենց մեջ են առնում ոչխարին և աշխատում նրան պաշտպանել գայլի հետապնդումներից: Գայլը մնալով դրսում՝ հարձակումներ է գործում շրջափակ կազմողների վրա՝ ջանալով խզել ձեռքերի շղթան և ներս մտնել ոչխարին բռնելու: Երբ գայլին հաջողվում էր շրջափակը որևէ տեղում կտրել, այդ ժամանակ ոչխարին փախցնում են շրջափակից դուրս և գայլին են բռնում «փարախի մեջ»՝ հնարավորություն չտալով հասնել ոչխարի ետևից: Եթե գայլին հաջողվում է ներսից կտրել ներքևի շղթան և դուրս գալ, ոչխարին դարձյալ ներս էին առնում և այսպես շարունակվում էր այնքան ժամանակ, մինչև որ գայլին հաջողվում էր բռնել ոչխարին, որից հետո ոչխարը դառնում էր գայլ, մի ուրիշ խաղացող՝ ոչխար: Գործնագործ Երեխաները բաժանվում են երկու հավասար խմբի (կարող են լինել աղջիկների և տղաների կամ խառը խմբեր): Մի խումբը դառնում է խփողների խումբ, մյուսը՝ խաղացողների: Խփողները կանգնում են իրարից մի քանի մետր հեռավորության վրա, խաղացողները մտնում են մեջ ու սկսում են խաղալ: Խփողները հերթով փորձում են գնդակով խփել խաղացողներին: Ամեն անգամ, գնդակը մեկին կաշչելուն պես, խաղացողը պետք է դուրս գա խաղից: Երբ խաղի մեջ մնում է մի մասնակից և կարողանում է մինչև տաս հաշիվը խաղալ, բոլոր խաղացողները մտնում են՝ խաղը շարունակելու, իսկ եթե մինչև տաս հաշիվը չի կարողանում ազատել, իրենք դառնում են խփողներ, իսկ խփողները՝ խաղացողներ: Աղջիկ փախցնոցի Երեխաները զույգերով իրար ետևից կանգնում են՝ զույգերի ձեռքերն վերև պահած՝ ավերն իրար մեջ: Նրանցից մեկը, ով զույգ չունի, գալիս է առաջ ու, նրանց արանքով անցնելով, բռնում է որևէ մեկի ձեռքից, երկուսով գնում են, կանգնում վերջում, իսկ այն մասնակիցը, ում զույգին տանում են, գալիս է առաջ ու կատարում նույն գործողությունը: Ես բարձր եմ, դու՝ ցածր Խաղում են 2-ական հոգով՝ մեծ մասամբ հոգնած մեջքները հանգստացնելու համար: Խաղացողները կանգնում են մեջքներն իրար կպցրած և երկուսի թևերը մեկը մյուսին շղթայած: Այդ դրությամբ մեկը կռանալով՝ մյուսին առնում է իր շալակը: Շալակողի հարցումով նրանց միջև տեղի է ունենում հետևյալ խոսակցությունը: -Տակդ ի՞նչ կա: -Վերմակ, ներքնակ: Ապա շալակողն էր հարցնում: -Վրեդ ի՞նչ կա: \_ Աստղ ու լուսնյակ: Խաղացողները կարող են կամաց-կամաց արագացնել այդ գործողությունը: Աչքկապուկ 7-20 խաղացողներ իրենցից մեկի աչքերը կապում են և շրջապատելով սկսում կամթել: Կապվածը ձգտում էր նրանցից մեկին բռնել և իր դերը նրա հետ փոխել: Զանգակի խաղ Ծառից կամ գետնին ամրացրած փայտից երկու պարան են կապում, խաղացողներից երկուսի աչքերը փակում են թաշկինակով ու պարանները տալիս ձեռքները: Դրանցից մեկի ձեռքում զանգակիկ է լինում, որը սկսում է կամաց-կամաց ծնգծնգացնելով վազել, իսկ մյուսը նրա ետևից է ընկնում, որ լախտով խփի: Այս խաղը միշտ ծիծաղելի է լինում, որովհետև խաղացողները չտեսնելով՝ ակամա միմյանցով են ընկնում, կամ թե լախտավորը, կարծելով, որ զանգակավորը հասել է, լախտը վրա է բերում, բայց բոլորովին հակառակ կողմն ու դատարկ օդին է խփում: Ճլոթ Վիճակով մեկը կանգնում է պատի առջև, ձեռքերը մեջքին տանում, միացնում: Մեկը դառնում է Պապ: Նա թաշկինակով կամ ձեռքով ծածկում է սրա աչքերը: Մյուս խաղացողները ետևից մեկ-մեկ մոտենում են և խփում նրա ձեռքերին: Պապը հարցնում է. -Ո՞վ է խփողը: Եթե գուշակում է, խփողը կանգնում է նրա տեղը: Կարմիր կոճակ Երեխաները նստում են արթոններին, ձեռքերը մեկնում են առաջ՝ ավերն իրար կպցրած: Խաղավարը իր ավի մեջ թաքցնում է կարմիր կոճակը, մոտենում է յուրաքանչյուր երեխայի ու նրա ավի մեջ մտցնելով իր ձեռքերը՝ կոճակը թաքուն գցում է երեխաներից մեկի ձեռքերի մեջ: Ընթացքում կարող է որևէ խաղերգ արտասանել:

Վերջացնելուց հետո ասում է. - Կարմիր կոճակ, դո՛ւրս արի: Գդակ թոցնել Խաղում են 8-10 հոգիանոց երկու խմբով: Խմբերը կանգնում են 50 քայլ իրարից հեռու սահմանների վրա: Վիճակահանությամբ խաղն սկսող խմբից մի հոգի գալիս է մյուս խմբից մեկի գլխարկը հանկարծ թոցնում ու փախչում՝ հասնելու իր խմբին: Գլխարկատերը պետք է հասնի և նրան ձեռքով դիպչի մինչև տեղ հասնելը: Այդ գործողությամբ գլխարկն ազատում է և խաղը շահում: Հակառակ դեպքում ինքը գերվում է, իսկ խումբը տանուլ է տալիս: Խաղը վերսկսում է շահող խումբը: Խաղը շարունակում են, մինչև խմբերից մեկը գերի մյուսի բոլոր անդամներին: Յոթ քար Խաղում են 10-20 մասնակից բակում, դաշտերում: Համեմատաբար տափակ 7 քարեր իրար մոտ են դնում: Բաժանվում են երկու խմբի և վիճակահանությամբ որոշում որ խումբն է քարերը հավաքում: Մյուս խումբը գնդակով հետապնդում է և աշխատում թույլ չտալ, որ քարերը դնեն իրար վրա: Եթե խաղի ընթացքում փախչող խմբի անդամներից մեկը կամ մի քանիսը չեն խփվում, այլ խույս տալով գնդակից շրջանցում են և կարողանում են ցրված յոթ քարը շարել միմյանց վրա ու հաշվել մինչև 7 թիվը, փախչողները շահում են մեկ փալան: Երբ հետապնդվողը նետած գնդակը բռնում է օդի մեջ նախքան դրա գետնին դիպչելը, ապա այս դեպքում գնդակ բռնող խումբը շահում է մեկ փալան: 5 քար Խաղում են 10 հոգով: Քաշում են մի գիծ, որի երկարությամբ յուրաքանչյուր խաղացող իր համար մի փոս է փորում: Խաղացողներից մեկը կանգնում է փոսերի շարքի մի ծայրին, և մի ուրիշը՝ հակառակ ծայրին: Կանգնողներից մեկը փոքր գնդակը գլորում է փոսերի շարքի երկարությամբ: Երբ գնդակն ընկնում է որևէ փոսի մեջ, սրա տերը վազում, վերցնում է գնդակը և փորձում դրանով խփել որևէ մեկին: Եթե կաշում է, ապա խփվողի փոսի մեջ մի քար են գցում: Հենց որ խաղացողներից որևէ մեկի փոսում հավաքվում է 5 քար, նրա աչքերը կապում են և գնդակը տանում են որևէ տեղ պահում: Երբ գնդակը պահված է, նրա աչքերը բացում են և խաղացողներից մեկը մոտենում է նրան ու մեջքին խփելով ասում. \_ Գոտու-գոտու, ձագերդ գտի: Խփում ու այդ բառերը կրկնում են այնքան ժամանակ, մինչև որ 5 քարատերը գտնում է գնդակը: Երբ գնդակը գտնվում է, խաղը համարվում է վերջացած, և խաղացողները նույն կարգով խաղը սկսում են նորից: Խնոցի-հարոցի Խաղում են զույգերով: Նստած կամ կանգնած դիրքով զույգերը դեմքով իրար են նայում: Մի խաղացողի երկու ձեռքերի մատները հազգրած են դիմացինի մատներին՝ ավիլ ավիլ կպած: -Խնոցի-հարոցի, կարագը՝ ձեզ, թանը՝ մեզ: կամ՝ -Հարի-հարի խնոցի, Մեջդ բարի, խնոցի, Ունկդ բարակ, խնոցի, Մեջդ կարագ, խնոցի: Տեքստը ուղիղ արտասանելով, առաջին երեխան թեքվում է առաջ՝ ձեռքերը պարզելով առաջ, իսկ երկրորդ երեխան թեքվում է ետ՝ ձեռքերը մոտեցնելով կրծքին: Ապա երկրորդ երեխան թեքվում է առաջ՝ ձեռքերը պարզելով առաջ, իսկ առաջին երեխան ետ՝ ձեռքերը մոտեցնելով կրծքին: Շարժախաղեր Շարժախաղերը ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից են՝ Շարժախաղերի ուսուցումը ուսումնական ծրագրում նախատեսված է տարրական դասարաններում՝ Շարժախաղերը նպաստում են երեխաների առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, ամրապնդում են նրանց կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական հմտությունները՝ քայլքը, վազքը, ցատկը, նետումները, զանազան արգելքների հաղթահարումը և այլն՝ Մշակում են սովորողների շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը, կոորդինացիան, շարժումների համաձայնեցումը և այլն՝ Խաղերը նաև զարգացնում են նրանց ուշադրությունը, համարձակությունը, ինքնավստահությունը, հնարամտությունը, օժանդակում են փոխօգնության, ընկերասիրության, համագործակցության դաստիարակմանը՝ Խաղերի

հաջող անցկացումը, պայմանավորված է խաղի ընտրությունից, խաղավայրի և գույքի նախապատրաստումից՝

Դասերի համար խաղեր ընտրելիս պետք է հաշվի առնել.

- դասին ներկայացվող խնդիրները,
- երեխաների տարիքը, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը,
- խաղավայրի պայմանները, գույքի առկայությունը,
- խաղի համար դասին հատկացված ժամանակը,
- օդի ջերմաստիճանը,
- շարժախաղին նախորդող և հաջորդող վարժությունների կատարման ժամանակ երեխաների ստացած բեռնվածությունը: Վնասվածքներից խուսափելու նպատակով, եթե խաղերն անցկացվում են մարզասրահում, ապա պետք է այն ազատել մարմնամարզական գործիքներից և խանգարող այլ գույքից: Խաղերի համար անհրաժեշտ գույքը՝ ըստ չափի ու քաշի պետք է համապատասխանի սովորողների տարիքին և նրանց ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին: Շարժախաղերը անցկացնելիս, նախ պետք է հաղորդել խաղի անվանումը, ապա պարզ, հակիրճ բացատրել կամ հիշեցնել խաղի կանոնները, որոնք պետք է զուգակցվեն խաղի առանձին վարժությունների և հնարների ցուցադրմամբ՝ Եթե խաղը թիմային է, ապա դասարանի աշակերտներին պետք է բաժանել հավասար խմբերի, այն հաշվով, որ բոլոր խմբերը ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով լինեն մոտավորապես հավասար ուժի: Խաղի բացատրումից, կանոնների հաղորդումից հետո, պետք է նաև նշել, թե քանի րոպե են խաղալու կամ ինչ հաշվի դեպքում է խաղն ավարտվելու՝ Խաղն ավարտելուց հետո անհրաժեշտ է ամփոփել՝ բացահայտելով այն սխալները, որոնք թույլ են տրվել խաղի ընթացքում: Շարժախաղերը հիմնականում անցնում են հուզականությամբ, որը նպաստում է նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացմանը: Շարժախաղերը անցկացնելիս անհրաժեշտ է երեխաներին ծանոթացնել և նրանց մեջ ամրապնդել խաղերի համար պարտադիր հետևյալ կանոնները. - արագ և ճիշտ կանգնել իրենց տեղում խաղը սկսելու համար, - խաղը սկսել և ավարտել խաղավարի ազդանշանով, - խաղավարի խոսքը օրենք է, - խաղալ ազնվորեն, առանց խաբելու, - չվազել ու անցնել խաղի համար նշագծված խաղահրապարակի սահմանները, - հոգատար վարվել գույքի հետ, - հաղթելիս չգոռոզանալ, պարտվելիս՝ չտխրել՝ Շարժախաղեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

**Օգտագործված գրականություն՝ Հեղինակներ՝ Վ.Գարսպետյան Ռ.Ա. Առաքելյան, Շարժախաղեր, Երևան 2008: Խմբ.՝ Ամ.Մ. Մելիքյան 2. Ա.Լուսինյան Ա.Վարդյան.**