796(07)
Վ-33

ՎԱՐՈՅԱՆ ԱՆԺԵԼԱ

ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ

ԵՐԵՎԱՆ
Հեղինակային հրատարակություն
2007 Թ.

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Լուսավորության համակարգի հանրակրթական դպրոցների ֆիզկուլտուրայի դասերը, ինչպես նաև ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվներում (ՄՊՄԴ, մարզակումբ) մարզման գործընթացը առավել արդյունավետ կազմակերպելու համար օգտագործում են շարժախաղեր:

Ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտում «Շարժախաղեր» առարկայի հիմնական նպատակը հանդիսանում է ուսանողներին գիտել մանկավարժական, մեթոդական, կազմակերպական աշխատանքների գիտելիքներով և ունակություններով:

«Շարժախաղեր» առարկայի դասավանդումը կազմակերպում է գործնական և մեթոդական դասերի ձևով:

Գործնական դասերին ուսանողները ծանոթանում են զանազան շարժախաղերի գործնական բովանդակության և նրանց կանոնների հետ:

Մեթոդական դասերի ընթացքում ուսանողության կողմից յուրացվում են տարիքային տարբեր խմբերում համապատասխան խաղերի ընտրության սկզբունքները, խաղի տարբերակներ ստեղծելու կանոնները:

Գործնական և մեթոդական դասերին ուսանողները ձեռք են բերում պարզ և հատուկ ձևով խաղը ղեկավարելու, խաղացողներին օբյեկտիվ գնահատելու ու վերլուծելու կարողություններ: Ուսուցման ընթացքում ուսանողների կողմից ձեռք բերված կարողություններն ամրապնդվում և կատարելագործվում են ուսումնական մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում:

Վերոհիշյալ ծրագրային նյութի կատարման, խաղային կարողությունների և գիտելիքների դրսևորման հիման վրա ուսանողներին ներկայացվում են պահանջներ ստուգարքի ձևով:

Սույն ձեռնարկը ուսանողների կողմից օգտագործվելու է 3-րդ կուրսի մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում և հանդիսանում է որպես ծրագրային նյութ դպրոցական տարբեր տարիքային խմբերում ֆիզկուլտուրայի դասերն արդյունավետ անցկացնելու համար:

Արդի գիտությունը, խաղը և սպորտը համարվում են մարդու աշխատանքային և սոցիալական գործունեության առանձնահատուկ վերարտադրություն, կյանքի երևույթների արտացոլում: Որ-

քան բազմազան են մարդկային կյանքի և հասարակական երևույթների ոլորտները, նույնքան բազմազան են դրանցից բխող խաղերը:

Խաղը-որքան էլ դրա որոշ տեսակները լուրջ դժվարությունների հաղթահարում են պահանջում, կատարվում է բովանդակությամբ, հրապուրանքով և հուզմունքով: Հուզականությունը խաղի կարևոր հատկանիշն է: Հատուկ հետաքրքրություն են ներկայացնում մանկապատանեկան խաղերը:

Խաղի ընթացքում երեխաները ստանալով մեծ բովանդակություն, դրսևորում են ազատ ստեղծագործական գործունեություն, որին մասնակցում են երեխայի հոգեկան ամենատարբեր բաղադրիչները՝ զգացողությունը, ըմբռնողականությունը, մտածողությունը, երևակայությունը, հիշողությունը, ուշադրությունը, դիտողականությունը, կամքը հույզը և մկանների լարումը:

Խաղերը բազմազան են և իրենց բնույթով և միմյանցից տարբեր: Բազմատեսակ խաղերից երեխաների շրջանում ավելի շատ են տարածված այսպես կոչված շարժուն խաղերը:

Շարժուն խաղերը հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը: Խաղի ընթացքում խաղացողները հանդես են բերում բազմազան գործողություններ, որոնք հարուստ են բազմաթիվ շարժումներով (քայլք, վազք, ցատկեր, առարկաների նետումներ, դիմադրությունների և արգելքների հաղթահարումներ):

Դպրոցում խաղերին մեծ տեղ են հատկացվում ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ այլև դասամիջոցներին, արտադասարանական պարապմունքներում, էքսկուրսիաներում, ցերեկույթներում և հանդեսներում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի համար առավել նպատակահարմար են այն խաղերը, որոնք հնարավորություն են ստեղծում միաժամանակ ակտիվ գործունեության մեջ ներառելու դասարանի բոլոր աշակերտներին, բացառությամբ վատառողջներին, որոնց հետ պետք է առանձին աշխատանք տարվի:

Այն խաղերը, որոնք կազմակերպվում են դասամիջոցներին ծառայում են երեխաների ակտիվ հանգիստը կազմակերպելու նպատակով: Դրանք ավելի նպատակահարմար են անցկացնել տարրական դասարաններում:

Էքսկուրսիաների և զբոսանքների ժամանակ խաղեր կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել տվյալ վայրի բնական պայ-

մանները: Մաքուր օդում կազմակերպվող խաղերը պայմաններ են ստեղծում կատարելագործել նախօրոք ձեռք բերված կարողությունները (քայլքը, վազքը, ցատկերը, նետումները, մագլցումը, հավասարակշռությունը և այլն):

Ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզիչները խաղեր ընտրելիս պետք է հաշվի առնեն, որ դրանք համապատասխանեն տվյալ տարիքի երեխաների ուսումնադաստիարակչական խնդիրներին, նրանց մտավոր ու ֆիզիկական պատրաստվածությունը և նպաստեն նրանց համակող զարգացմանը: Խաղը պետք է լինի մատչելի տվյալ տարիքի ամեն մի երեխայի համար թե իր կանոնների բարդությամբ, թե ծավալով, թե գործողությամբ:

Խաղի ղեկավարները չպետք է երեխաներին տան միայն այն խաղերը, որոնք հետաքրքրում են նրանց և դուր են գալիս: Խաղն ընտրելիս պետք է ելնել մանկավարժական ընդհանուր սկզբունքներից, բարդեցնել աստիճանաբար, հեշտից անցնել դժվարին, պարզից՝ ավելի բարդին: Դա վերաբերվում է թե խաղի կանոններին և թե երեխաների խաղալու կարողությունների զարգացմանը, որին երեխան պետք է հասնի աստիճանաբար, սիստեմատիկ ուսուցման միջոցով:

Խաղերն ուղեկցում են երեխային սկսած վաղ մանկական հասակից մինչև երիտասարդական հասակը: Խաղալով իր հասակակիցների հետ երեխան գործնականում հասկանում է կոլեկտիվ գործնեություն անհրաժեշտությունը, նրա մեջ զարգանում է ընկերասիրություն, համերաշխություն, ազնվություն, կարգապահություն:

Խաղերի ընտրությունը դժվար և պատասխանատու գործ է:

Երբ մանկավարժը (խաղավարը) ուզում է կազմակերպել կամ ուսուցանել խաղը, նա պետք է առաջին հերթին նկատի առնի խաղացողների տարիքը: 8-12 տարեկան երեխաները չեն կարող դժվար խաղեր խաղալ, նրանք նախ չեն կարող լավ ըմբռնել օրենքներն ու կանոնները, որոնք բարդ են, և 2-րդ՝ եթե նույնիսկ սկզբնական շրջանում ընդգրկվեն խաղի մեջ, քիչ հետո ձանձրանալով դուրս կգան, որովհետև հաճույք չեն ստանա այդ խաղից: 10-15 տարեկանները սիրում են, որ խաղը դժվարություններ ունենա և իրենք մեծ ճիգ գործադրելով հաղթահարեն այդ դժվարությունները: Այս տարիքի երեխաները երբեք հաճույք չեն ստանում պարզ ու պրիմիտիվ խաղերից: Այն դեպքում, երբ

խաղացողների տարիքը տատանվում է 13-18 -ի սահմաններում, պետք է ընտրել միջին բարդության խաղեր:

Յուրաքանչյուր խաղ պետք է ունենա իր նպատակը: Խաղեր կան, որոնք նպատակաուղղված շարժողական ընդունակություններ, մշակում են ճարպկություն, ճկունություն, խաղեր՝ որոնք մշակում են արագություն և դիմացկունություն ու քիչ չեն այն խաղերը, որոնք մշակում են ուժ, ցատկունակություն, մեկ այլ խաղերը՝ շարժողական կարողությունները:

Այսպիսով, խաղերն ընտրելիս և ուսուցանելիս մանկավարժը պետք է որոշակի կերպով իր առաջ հարց դնի, թե տվյալ խաղն ուսուցանելով, նա ինչ է ուզում դաստիարակել երեխայի մեջ: Կարևոր է նաև, որ ընտրված խաղին համապատասխանի խաղադաշտը և նախապատրաստվի գույքը:

Գույքը ևս վճռական դեր ունի խաղի մեջ: Խաղն ուսուցանելուց առաջ պետք է պահանջվող գույքը պատրաստ լինի:

Կարևոր խնդիրներից մեկն էլ այն է, որ խաղը ճիշտ բացատրվի և ուսուցանվի: Հաճախ պատահում է, որ լավ և բովանդակալից խաղը թերի բացատրելու պատճառով անհետաքրքիր է անցնում:

Մանկավարժը (խաղավարը) խաղի ընթացքում պետք է խստորեն հետևի, որ կանոնները՝ ճշտությամբ կիրառվեն:

Մանկավարժը (խաղավարը) պետք է ուշադիր լինի խաղի տևողության հարցում, պետք է անպայման հաշվի առնել խաղացողների տարիքը, խաղի տեսակը, միջավայրը ուշադիր լինի թուլակազմ երեխաների նկատմամբ, չհոգնեցնի նրանց:

Մանկավարժը (խաղավարը) պետք է հետևի, որ խաղերին մասնակիցները լինեն ֆիզկուլտուրային համազգեստով: Առանց հագուստի ևոտաբոբիկ խաղալն արգելվում է: Խաղից անմիջապես հետո փոխեն խոնավացած ներքնազգեստը, չնստեն հանգստանալու, պետք է քայլել այնքան ժամանակ, մինչև որ սրտի գործունեությունը վերականգնվի: Խաղի ընթացքում քերծվածքներ ու վնասվածքներ ստանալիս անմիջապես դիմել բժշկին կամ բուժաշխատողին:

Երեխայի համար խաղում հաղթանակ ձեռք բերելը ամեն ինչ է: Նա հոգեկան մեծ բավականություն է ստանում, երբ համառ պայքարից հետո հաղթում է իր «խաղընկերներին»՝ կամ իր խմբի համար հաղթանակ է ձեռք բերում:

Մանկավարժը այս հարցին պետք է մոտենա ամենայն

լրջությամբ և խաղը դատի անաչառորեն: Սխալ և մրցավարական անուշադիր խաղը գցում է խաղի արժեքը և մանկավարժի (խաղավարի) հեղինակությունը: Սխալ են այն մանկավարժները (խաղավարները), որոնք անկարգության համար անհատին կամ խմբին զրկում են շահումներից: Եթե խումբը խաղտել է կանոնները, բարեխղճությամբ պահպանել է խաղի բոլոր կանոնները, սակայն աղմկոտ է եղել, չի կարելի նրան զրկել հաղթանակի իրավունքից, պետք է դիտողության անել կամ պատժել խաղից հեռացնելով:

Մ.Գորկին իր «Նորը և հինը» հոդվածում այսպես է բնորոշում մանկավարժներին. «Երեխաներին պետք է դաստիարակեն այն մարդիկ, որոնք իրենց բնավորությամբ ձգտում ունեն դեպի այդ գործը, ունենալով մեծ սեր և պահանջ երեխաների նկատմամբ, զգայուն են և համբերող, ունեն նուրբ մոտեցում նոր աշխարհի ապագա կառուցողների նկատմամբ»:

Մանկավարժը (խաղավարը) ամենից առաջ պետք է ունենա մանկավարժական կրթություն, կարողանա սիրել երեխաներին:

Լինի ուրախ և գործունյա, երեխաներին մոտենա պարզ և անկեղծ ձևով, համակրանքի մթնոլորտ ստեղծի նրանց մեջ:

Լինի համառ, հետևողական և պահանջկոտ խաղերի ուսուցման խնդրում: Ոչ մի դեպքում չզիջի, եթե երեխան խախտել է խաղի օրենքներն ու կանոնները:

Հարկ եղած դեպքում խաղալ երեխաների հետ և իր անձնական օրինակով թափ, եռանդ ու վճռականություն մտցնի խաղի մեջ, դառնալով նույն տարիքի խաղացողներից մեկը, ինչպես իր ապրումների դրսևորումով, այնպես էլ իր վերաբերմունքով և գործունեությամբ:

Օբյեկտիվորեն մոտենա երեխաներին խաղի ընթացքում նրանց ապրումները գնահատելիս:

Երեխաների հետ խոսի մաքուր գրական և պարզ լեզվով:

ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ

Խաղացող (դեմքով առաջ)

Խաղացող (դեմքով հետ)

Ուսուցիչ

Խաղավար

Դրոշակ

Կանգնակ

Արգելք

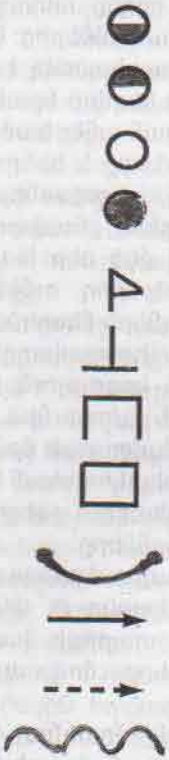
Թիրախ

Ցատկապարան

Վազք

Գնդակի փոխանցում

Գնդակի վարում

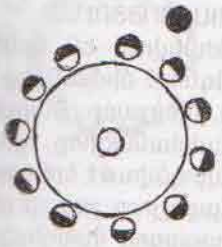


ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ճնճղուկներն ու կատուն»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 16-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, բակ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հրման տեխնիկան երկու ոտքով և մշակել ցատկունակությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Գետնին (հատակին) գծում են 5-6 մետր տրամագծով շրջան: Խաղացողներից մեկը լինում է «կատու» և կանգնում շրջագծի մեջ, իսկ մնացած խաղացողները՝ «ճնճղուկներ»: Խաղն սկսելուց ճնճղուկները թռչկոտելով մտնում են շրջան և դուրս գալիս, իսկ կատուն աշխատում է բռնել նրանց: Բռնվածները նստում են շրջանի մեջ: Չորս հինգ հոգի բռնելուց հետո փոխում են «կատուն» և վերսկսում խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Կատուն ճնճղուկներին կարող է բռնել միայն շրջանի մեջ:
2. Ճնճղուկները կարող են թռչկոտել շրջանի մեջ և նրանից դուրս երկու ոտքով:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել 2 ոտքով հրման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը, ցատկունակությանը և խաղի կանոններին:

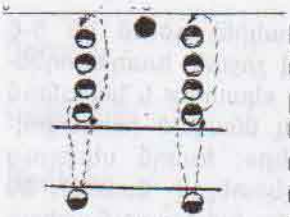
ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Որ շարքն ավելի արագ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ (բ/բոլ, վ/բոլ, հ/բոլ):
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ,
5. Դասի խնդիրը՝ զարգացնել գնդակը նետելու և բռնելու կարողությունը, արագաշարժությունը, ուշադրությունը: Ամրապնդվում է մի շարք կազմելու ունակությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ



Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և կանգնում միմյանցից 2 մետր հեռավորությամբ, միաշարք: Շարքերի առջևում գծվում է սահմանագիծը, դրանից 2 մ. հեռավորությամբ գծվում է երկրորդ սահմանագիծը: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց կանգնում է մի խաղացող՝ խաղավարը: Ուսուցչի ազդանշանով խաղավարը գնդակը գցում է շարքում կանգնած առաջին խաղացողին, որը բռնում և նորից ետ է գցում խաղավարին, իսկ ինքը վազում և կանգնում է շարքի վերջում: Հետո երկրորդ, երրորդ խաղացողին, որն առաջ է եկել: Եվ այսպես, մինչև վերջին խաղացողը ետ է գցում գնդակը խաղավարին և բարձրացնում ձեռքը վեր: Հաղթում է այն խումբը, որն առաջինն է վերջացնում, թույլ չի տվել ոչ մի սխալ և գեղեցիկ շարվել է (միաշարք):

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը ձեռքից գցելու դեպքում տվյալ խումբը ստանում է տուգանային միավոր:
2. Գնդակը գցելիս դուրս չգալ սահմանագծից:
3. Գնդակը ետ վերադարձնել և վազել կանգնել շարքի վերջում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Խաղն ավարտելիս, պետք է փոխել խաղավարին:
2. Պետք է հետևել, որ խաղացողները միշտ շարժվեն առաջ, բայց չանցնեն սահմանագիծը:
3. Գնդակը բռնեն դաստակներով:
4. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ ***«Ազատ տեղ»:***
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, բակ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել վազքի տեխնիկան:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոլոր խաղացողները կողք-կողքի կիպ կանգնելով կազմում են շրջան՝ ձեռքերը դնելով մեջքին: Խաղացողներից մեկին նշանակում են խաղավար, որը կանգնում է շրջանից դուրս:

Ղեկավարի խաղն սկսելու ազդանշանով խաղավարը վազում է շրջանի շուրջը և ձեռքով խփում է խաղացողներից մեկի մեջքին դրած ձեռքին՝ շարունակելով վազքը շրջանի շուրջը և աշխատելով կատարել արագ շրջան: Այն խաղացողը, որին խփել է խաղավարը, դուրս գալով շարքից, արագ վազում է շրջանի շուրջը հակառակ ուղղությամբ՝ ձգտելով խաղավարից շուտ հասնել և կանգնել իր տեղը: Խաղավարի խնդիրն է՝ որքան կարելի է ավելի շուտ շրջան կատարել և գրավել ազատ մնացած տեղը: Երկու խաղացողները վազելիս իրար հանդիպելիս, ձեռք տալով բարևում են միմյանց կամ կքանստում իրար առաջ: Ով ավելի շուտ գրավեց ազատ տեղը նա կանգնում է շրջանում, իսկ դուրս մնացողը դառնում է խաղավար և շարունակում խաղը նույնությամբ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղացողին մրցավազքի հրավիրելիս պետք է ձեռքով խփել նրա մեջքին դրած ձեռքին:
2. Շրջան կատարելիս վազողներին խանգարել չի կարելի:
3. Երկու խաղացողներն իրար հանդիպելիս պարտավոր են կատարել պայմանավորված վարժությունը, չկատարողը դառնում է խաղավար:
4. Խաղացողներն իրար հանդիպելիս չբնդհարվելու համար և պետք է անցնեն միմյանց ձախ կողմից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

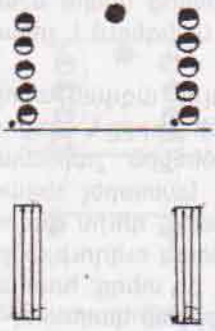
1.Հետևել վազքի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Շրջված նստարան»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը, գնդակներ, մարզանստարան, կանգնակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել վազքի տեխնիկա ու մշակել արագություն ու դիմացկունություն:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծին իրարից 2-3 մ. հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր խմբի դիմաց 4-5 մ. հեռավորության վրա դրվում է շրջված մարզանստարան: Խմբերին տալիս ենք մեկական գնդակ: Առաջին կանգնած խաղացողները լսելով ազդանշանը՝ նրանք ձեռքի գնդակը դնում են շրջված մարզանստարանի ծայրին և ձեռքերի գլորումով հասցնում մինչև վերջ: Այնուհետև գնդակը վարելով 10-15 մ. դեպի դիմացի գիծը, որտեղ դրված է կանգնակը, շրջանցում են այն և գնդակը ձեռքում պահած ետ են վազում տալիս հաջորդ խաղացողին: Հաջորդ խաղացողը ստանալով գնդակը կրկնում է այն, ինչ առաջին խաղացողը: Հաղթում է ավելի արագ ավարտող խումբը, որը չունի տուգանային միավոր:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պարտադիր պետք է գնդակը գլորելով հասցնել մինչև վերջ:
2. Կանգնակը գցելիս տվյալ փոխանցողը ինքն է կանգնակը դնում տեղը և նոր շարունակում:
3. Մեկնարկային գծի վրա կանգնած խաղացողը ժամանակից շուտ դուրս գալու իրավունք չունի:
4. Սխալ կատարող խումբը ստանում է տուգանային միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել գնդակի ճիշտ վարման տեխնիկային և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Լսիր ազդանշանը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ուշադրությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խումբը շարվում է միասյուն և ուսուցչի հրամանով սկսում է քայլել: Ուսուցիչը ժամանակ առ ժամանակ տալիս է հանկարծակի ազդանշաններ (սուլիչ, ծափ և այլն), որտեղ խաղացողները պարտավոր են համապատասխան ազդանշանի տակ կատարել նախօրոք պայմանավորված վարժություն կամ շարժումները: Օրինակ՝ մեկ ազդանշանի տակ կանգ առնել, երկու ազդանշանի դեպքում քայլել, երեք ազդանշանով վազել և այլն:

Խաղում հաղթում է այն խաղացողը, որը բոլորովին չի սխալվում կամ քիչ է սխալվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ազդանշանի դեպքում անմիջապես պետք է կատարել պայմանավորված վարժությունը:
2. Վարժությունը ուշ կատարելը համարվում է սխալ:
3. Սխալվողները կանգնում են շարքի վերջում և շարունակում խաղը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

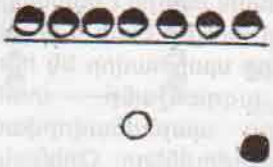
ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Աճձրև»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել վազքի տեխնիկան և նպաստել արագաշարժության և ճարպկության մշակմանը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ



Հրապարակում իրարից 10-15 մետր հեռավորության վրա գծվում են երկու զուգահեռներ: Ընտրվում է մեկ կամ երկու խաղավար, որոնք կանգնում են հրապարակի կենտրոնում, իսկ մյուս խաղացողները դասավորվում են սահմանագծերից մեկի վրա:

Խաղավարը դիմում է խաղացողներին «Երեխաներ անձրև է գալիս, չեք վախենում» խաղացողները միաձայն պատասխանում են «չէ, չենք վախենում», որից հետո վազում են դեպի հանդիպակաց սահմանագիծը: Այդ միջոցին խաղավարը աշխատում է բռնել նրանց, որից հետո փոխվում է խաղավարը և խաղը վերսկսվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղացողին հարկավոր է բռնել մինչև սահմանագիծը:
2. Վազել կարելի է միայն պատասխանից հետո
3. Ետ վազել չի թույլատրվում
4. Բռնված խաղացողը ժամանակավորապես խաղից դուրս է գալիս:
5. 4-5 խաղացող բռնվելուց հետո փոխվում է խաղավարը և խաղը վերսկսվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

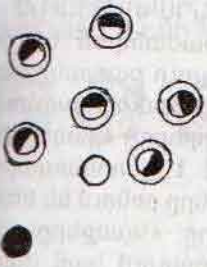
1. Հետևել վազքի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ծովն ալեկոծվում է»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-25 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել ընդհանուր լիցքային վարժություններ և նպաստել արագաշարժության և ճարպկության մշակմանը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ընտրվում է մեկ խաղավար, իսկ մյուս խաղացողները զբաղեցնում են հրապարակում գցված շրջագծերը: Խաղավարը մոտենալով յուրաքանչյուր խաղացողին ցածր ձայնով ասում է «ծովն ալեկոծվում է» և շարունակում է ճանապարհը ընթացքում կատարելով ցանկացած վարժություն:

«Ծովն ալեկոծվում է» հրամանը լսող խաղացողը հետևում է խաղավարին և կրկնում նրա կատարած վարժությունները: Այսպիսով, խաղավարը հավաքում է բոլոր խաղացողներին և հարմար առիթին տալիս է «Ծովն հանդարտվեց» հրամանը, որից հետո բոլոր խաղացողները, որոնց թվում նաև խաղավարը աշխատում են զբաղեցնել ազատ շրջանները: Դուրս մնացողը դառնում է խաղավար և խաղը վերսկսում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. «Ծովն ալեկոծվում է» հրամանը լսող խաղացողը պարտավոր է հետևել խաղավարին:
2. Խաղավարին հետևողը պարտավոր է կրկնել նրա կողմից կատարած վարժությունները:
3. Մինչև «Ծովը հանդարտվեց» հրամանը զբաղեցնել որևէ շրջագիծ չի թույլատրվում:

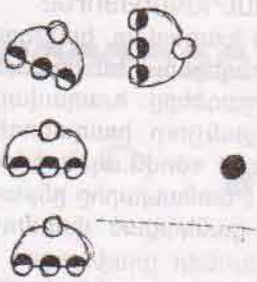
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել լիցքային վարժությունների ճիշտ կատարմանը:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Կառք»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-30 աշակերտ:
3. Գույքը, ցատկապարան:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել քառատրոփ վազքը և մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են քառյակների: Յուրաքանչյուր քառյակից երեք խաղացող ձեռք-ձեռքի տված կազմում են եռաձի կառք, իսկ չորրորդը «կառապան»: Կառապանը բռնում է ցատկապարանի մեջտեղից, որի ծայրերը բռնում են եռյակի կողքի խաղացողները: «Կառքերը» կազմում են միասյուն, քայլում կամ վազում դաշտում: Ղեկավարի «ձիերը փախան» հրամանով, բոլոր երեխաները ցրվում են այս ու այն կողմ, խուսափելով «կառապաններից»՝ որոնք աշխատում են բռնել նրանց: Որ կառապանին հաջողվում է առաջինը բռնել իր «ձիերին» և կազմել կառք, շահում է խաղը, որից հետո փոխում են «կառապաններին» և խաղը վերսկսում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. «Ձիերը» բռնված են համարվում, երբ կառապանը նրանց բռնում, կամ խփում է:
2. Բռնված խաղացողները պարտավոր են կանգնել կառապանի նշած տեղում:
3. Երեք խաղացողներ բռնելուց հետո «կառապանը» կազմում է կառքը և սկսում է շրջել:
4. «Կառապանը» պարտավոր է բռնել միայն իր «ձիերին»:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ճիշտ քառատրոփ վազքին և կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ճանաչիր դրոշակդ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 30-35 աշակերտ:
3. Գույքը՝ դրոշակներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել վազքի տեխնիկան և մշակել արագ կողմնորոշումը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են հավասար խմբերի, որոնք ընտրում են իրենց խաղավարը, տալիս նրանց խմբի դրոշակը և շրջան կազմելով շրջապատում նրանց:

«Ցրվիր» հրամանով, բացի խաղավարից, բոլոր խաղացողներն ազատ թռչկոտում են հրապարակում: «Փակել աչքերը» հրամանով բոլոր խաղացողները փակում են աչքերը, իսկ խաղավարները փոխում են դրոշակները: «Փնտրիր դրոշակը» հրամանով բոլորը բացում են աչքերը արագ վազում և շրջապատում են իրենց դրոշակը: Այն խումբը, որն առաջինն է հավաքում դրոշակը, դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղավարները տեղերը փոխելու իրավունք չունեն:
2. Հրամանները խախտող խումբը համարվում է պարտված:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վազքի տեխնիկայի և կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հսկաներ ու թզուկներ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ուշադրությունը և արագությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խումբը դասավորվում է կիսաշրջան, որի դիմաց կանգնում է ուսուցիչը: Ուսուցիչը պայմանավորվում է խաղացողների հետ երբ կտրվի «հսկաներ» հրամանը պետք է բոլորը բարձրանան թաթերին և ձեռքերը բարձրացնեն վեր, իսկ երբ կտրվի «թզուկներ» հրամանը՝ ապա նրանք պետք է կքանստեն: Մեկ «հսկաներ» մեկ «թզուկներ» հրամանը ուսուցիչը ինքն էլ է խաղացողների հետ կատարում պայմանավորված շարժումները: Սակայն, երբեմն տալիս է մի հրահանգ, իսկ ցուցադրում հակառակը: Խաղացողները պարտավոր են լինելու վերին աստիճանի ուշադիր կատարելու ոչ թե ցուցադրված շարժումները, այլ տրված հրամանը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղի ընթացքում հայացքը շեղել ուսուցչից չի թույլատրվում:
2. Սխալվող խաղացողը խաղից դուրս է գալիս, կամ կատարում խմբի առաջադրանքը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

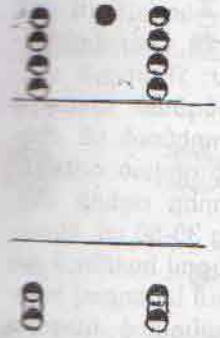
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Արագ հասնել և բռնել խաղացողի ուսերից»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ճարպկություն: Ուսուցանել վազքի տեխնիկան:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծին: Խաղն սկսելու ազդանշանը լսելիս, առջևի կանգնած խաղացողները վազում են 10 մ. (որը նախօրոք նշված է) ու կանգնում: Երբ առաջին վազողները կանգնում են՝ առաջ են վազում 2-րդ համարի տակ հանդես եկող խաղացողները, որոնք հասնելով նախորդ վազողներին, ձեռքերով բռնում են առջևում կանգնած խաղացողների ուսերից: Նույն գործողությունը կրկնում են շարքում կանգնած բոլոր խաղացողները:

Խաղն ավարտվում է այն ժամանակ, երբ վերջին խաղացողը վազելուց հետո ձեռքերը հասցրել է դնել առաջին խաղացողի ուսին: Հաղթում է այն խումբը, որ առաջինն է վերջացնում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մինչև առաջին կանգնած խաղացողը չկանգնի, մյուս խաղացողը շուտ դուրս գալու իրավունք չունի:
2. Ձեռքերը պարտադիր պետք է դնել ուսերին:

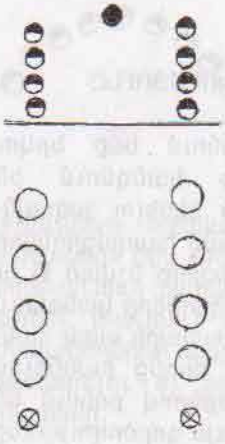
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ոստյուններ օղակների միջով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ օղակներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը և արագությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք մի քանի հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծից՝ միացնում, միմյանցից 2-3 մ. հեռավորության վրա: Ուսուցչի ազդանշանով խմբերում կանգնած առաջին խաղացողները վազքով մոտենում են մեկնարկային գծից 5 մ. առաջ դրված օղերին, ոստյուններ կատարելով երեք օղերի մեջ, որոնք դրված են միմյանցից 30-50 սմ. հեռավորության վրա, արագ վազքով հասնում են եզրային գծին, վերադառնում և ձեռքով հարվածում իրենց խմբում կանգնած հաջորդ խաղացողի ձեռքին, ապա կանգնում շարքի վերջում: Խմբերում կանգնած հաջորդ խաղացողները շարունակում են կատարել նույն գործողությունները: Հաղթանակը շնորհվում է այն խմբին, որը շուտ է ավարտել խաղը և չունի տուգանային միավոր:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ դուրս գալ մեկնարկային գծից չի թույլատրվում:
2. Օղակների միջով պետք է անցնել ոստյուններով:
3. Պարտադիր պետք է հասնեն եզրային գծին՝ նոր վերադառնան:
4. Խմբում ընդգրկված բոլոր խաղացողները պարտադիր ձևով պետք է մասնակցեն խաղին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

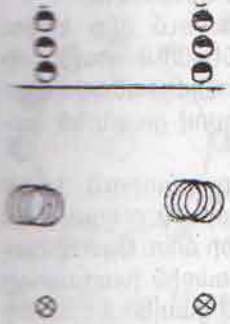
1. Հետևել խաղի կանոններին:
2. Հետևել որ ոստյունները ճիշտ կատարվեն:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Օղերի միջով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 10-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ օղակներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ճկունությունը և արագությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում են մի քանի հավասար խմբի և կանգնում մեկնարկային գծին: Ուսուցչի հրամանը լսելով պես խմբերի առաջին համարները արագ վազքով մոտենում են 10-15 մ. հեռավորության վրա ուղղահայաց դիրքով ամրացված օղերին: Անցնելով նրանց միջով, արագ վազքով հասնում են եզրագծին, որը մեկնարկային գծից հեռու է 25-30 մ.: Այնուհետև, վերադառնում են մեկնարկային գիծ և կանգնում շարքի վերջում: Նույնը կրկնում են խմբերի հաջորդ խաղացողները: Հաղթում է այն խումբը, որը խաղն ավարտել է առաջինը և պահպանել է խաղի կանոնները:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ մեկնարկային գծից դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Պարտադիր պետք է անցնել օղերի միջով, հասնել եզրագծին և նոր վերադառնալ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:
2. Խաղը կարելի է բարդացնել օղերի քանակն ավելացնելով:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Առաջ-ետ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի և կանգնեցնում գծած գծի աջ և ձախ կողմերում (ըստ պայմանավորվածության խմբերը զույգ ոտքով ցատկ են կատարում):

Յուրաքանչյուր խումբ ընտրում է իր ավագը, որը հերթականությամբ ուղղարկում է խաղացողներին միջին գծի մոտ: Ըստ վիճակահանության մի խմբի առաջին խաղացողը մոտենում է նշված գծին և երկու ոտքով թռիչքով ցատկում է առաջ վայրէջքի կատարած տեղում կրունկների մոտ նշան է արվում, իսկ ինքը ետ է վերադառնում: Մոտենում է հաջորդ խմբի առաջին կանգնած խաղացողը, որը վայրէջք կատարած նշված տեղից ցատկում է հակառակ կողմը: Կրկին նշվում է վայրէջքի տեղը: Եվ այսպես հաջորդաբար: Ստուգողական գիծը նախօրոք գծված գիծն է: Հաղթող է ճանաչվում այն խումբը, որի վերջին խաղացողը անցնում է նախօրոք գծված գիծը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գծերը տրորել չի թույլատրվում:
2. Վայրէջքից հետո, եթե ոտքը կամ ձեռքը ետ է գնում նշում են այդ տեղը:
3. Ամեն մի խաղացող իրավունք ունի ցատկելու մեկ անգամ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

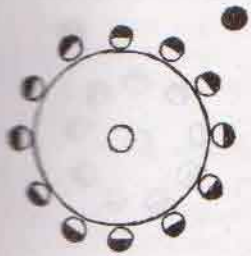
1. Հետևել տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակը օդում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ճարպկություն և ուսուցանել տեխնիկան:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները կանգնում են շրջանով իրարից 2-3 քայլ հեռավորության վրա: Խաղացողներից մեկը, որպես խաղավար, կանգնում է շրջանի մեջ:

Ղեկավարի ազդանշանով շրջանում կանգնած խաղացողները գնդակը նետում են իրար, իսկ խաղավարն աշխատում է այն բռնել օդում կամ խաղացողներից մեկի ձեռքում, այդ հաջողվելու դեպքում խաղավարը փոխում է իր տեղը կամ սխալ նետողի, կամ այն խաղացողի հետ, որի ձեռքին բռնել է գնդակը: Խաղը շարունակվում է որոշ ժամանակ: Հաղթող է հանդիսանում այն խաղացողը, որը ոչ մի անգամ չի դառել խաղավար կամ ավելի քիչ է խաղավար եղել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Շրջանում կանգնածները գնդակը կարող են նետել ցանկացած ձևով կամ ցանկացած խաղացողին այն հաշվով, որ խաղավարը գնդակը չկարողանա բռնել:
2. Գնդակը սխալ նետած է համարվում, եթե չի հասել այն խաղացողին, որին նետված էր, եթե շատ բարձր է և խաղացողը նույնիսկ ցատկով չի կարողացել բռնել կամ հասնել գնդակին, եթե նետված գնդակը չի բռնվել խաղացողի կողմից և այն վայր է ընկել:

3. Երբ գնդակը անցնում է 2 խաղացողներից միջից և կատարվում է սխալ, այդ սխալի համար պատասխանատու է այն խաղացողը, որի աջ կողմից անցել է գնդակը:

4. Բոլոր սխալների դեպքում սխալվողը դառնում է խաղավար, իսկ խաղավարը կանգնում է նրա տեղը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Երբ խաղացողների թիվը շատ է և շրջանը մեծ է, կարելի է նշանակել երկու և ավելի խաղավարներ:

2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գուշակիր ո՞վ է»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Գույքը՝ թաշկինակ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ կենտրոնացնել լսողությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները դասավորվում են շրջանաձև, ընտրվում է խաղավար, որը կանգնում է շրջանի կենտրոնում: Ուսուցիչը կապելով խաղավարի աչքերը, որևէ խաղացողի նշելով կանչում է խաղավարի մոտ: Մոտեցող խաղացողը «կեղծած» ձայնով տալիս է խաղավարի անունը և կանգնում իր տեղը: Ուսուցիչը բացում է խաղավարի աչքերը և պարտավորեցնում գուշակել մոտեցող խաղացողի անունը: Գուշակելու դեպքում տեղերը փոխվում են, իսկ չգուշակելիս մնում է նույն խաղավարը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Առանց ուսուցչի հրամանի խաղավարին չի թույլատրվում բացել աչքերը:
2. Ձանազան ձևերով ցույց տալ մոտեցող խաղացողին չի թույլատրվում:
3. Գուշակելու համար տրվում է 3-5 վայրկյան:

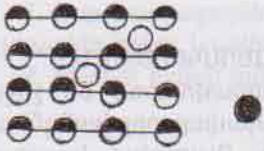
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Լաբիրինթոս»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել դարծումները:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երեխաները դասավորվում են 4-6 շարքով՝ շարքը շարքից 2 քայլ հեռավորությամբ միմյանց ձեռքերը բռնած: Խաղացողներից 2 հոգի նշանակվում են որպես խաղավարներ, որոնցից մեկը փախչող է, մյուսը՝ հետապնդող: Ղեկավարի ազդանշանով փախչողը տղաների արանքից վազում է խուսափելով հետապնդողից, որը հետևում է նրան և աշխատում բռնել: Ղեկավարը, հետևելով խաղի ընթացքին ժամանակ առ ժամանակ հրամայում է «Աջ» կամ «Ձախ» դառնալ: Այդ հրամաններով խաղացողները ձեռքերը թողնում են, կատարում դարձում և նորից բռնում իրար ձեռք: Շարքերի դառնալու հետևանքով փոխվում է միջացքների ուղղությունը, որոնցով վազում են փախչողն ու հետապնդողը: Երբ հետապնդողին հաջողվում է խփել կամ բռնել խուսափողին, դերերը փոխվում են: Որոշ ժամանակ խաղալուց հետո նշանակվում է հետապնդող և խուսափող նոր զույգ և խաղը նույնությամբ շարունակվում է:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հետապնդողը վազում է նույն ճանապարհով, որով անցնում է խուսափողը:
2. Շարքում կանգնածներն իրավունք չունեն խանգարելու վազողներին:
3. Վազողներն իրավունք չունեն անցնելու ձեռքերի տակից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել դարծումներին և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Երրորդն ավելորդ է»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել թեքումով վազքի տեխնիկան և մշակել ճարպկություն, արագաշարժություն:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները դասավորվում են շրջանածև՝ զույգերով: Ընտրվում է երկու խաղավար «փախչող» և «հետապնդող», որոնք կանգնում են շրջանից դուրս: Հրամանով «փախչողն արագ վազելով աշխատում է մինչև բռնվելը կանգնել որևէ զույգի առջև:

Եթե դա հաջողվում է նրան, ապա տվյալ զույգի վերջում կանգնածը դառնում է երրորդ և ավելորդը, որին և պետք է բռնի «հետապնդողը»: Իսկ եթե «հետապնդողը» խաղավարին հաջողվում է բռնել «փախչողին» ապա դերերը փոխվում են և խաղը շարունակվում է:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Թե «փախչող» թե «հետապնդող» խաղավարներն իրավունք չունեն շրջանը հատելու
2. Զույգերի միջով վազել չի թույլատրվում
3. Կանգնել մի զույգի առջև, ապա փոխել մտադրությունը և կանգնել մի այլ զույգի առջև չի թույլատրվում:
4. Վազելիս խփել կամ կախվել կանգնած խաղացողներից չի թույլատրվում:
5. Երրորդ դարձող խաղացողը կարող է կանգնել նույն զույգի առջև:
6. Երկար ժամանակ չբռնվելու դեպքում կարելի է խաղավարների դերերը փոխել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել թեքուղու վազքի տեխնիկային և խաղի կանոններին:

ՏԱՐԱՏԵՍԱԿ

Զույգերը կանգնում են կող-կողքի թևանցուկ: Փախչողը կարող է թևանցուկ անել որևէ զույգին (աջ կամ ձախ ձեռքով) ըստ պայմանավորվածության: 3-րդը դառնում է ավելորդ և փախչում է: Փախչողը պետք է դեմքով կանգնի դեպի շրջանը:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գիշեր-ցերեկ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել վազքի տեխնիկան, մշակել արագությունը, ճարպկությունը և ուշադրությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակը սահմանազատվում է երկու զուգահեռներով, իրարից 10-15 մետր հեռավորությամբ, իսկ միջնագծով կիսվում հավասար մասերի: Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբերի և դասավորվում միջնագծի աջ և ձախ կողմերում, դեմքով իրար:

Խմբերից մեկին տրվում է «ցերեկ», մյուսին «գիշեր» անվանումը: Խաղը սկսում են մերթ «գիշեր», մերթ «ցերեկ» հրահանգ տալով: Խումբը լսելով իր անունը փախչում է իր սահմանագիծը, իսկ մյուսը հետապնդում նրան: Հետապնդող թիմը աշխատում է բռնել մինչև սահմանագիծը: Բռնվածներին հուշվելուց հետո կրկին կանգնում են իրենց տեղերը և շարունակում խաղը: Հրահանգները 6-8 անգամ կրկնելուց հետո, որ խումբը շատ միավորներ է հավաքում, նա էլ դառնում է խաղի հաղթողը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Դաշտի սահմաններից դուրս եկող խաղացողը համարվում է բռնված:
2. Խաղացողը բռնված է համարվում մինչև սահմանագիծը:
3. Խաղացողները կարող են հետապնդել միայն «գիշեր» կամ «ցերեկ» հրահանգներից հետո:
4. Մինչև «ցերեկ» կամ «գիշեր» հրահանգները տրված բոլոր հրահանգների կատարումը պարտադիր է:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վազքի տեխնիկայիև և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հրշեջներ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել գնդակի փոխանցման և վարման տեխնիկան:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և դասավորվում իրար դիմաց 5-6 քայլ հեռավորության վրա փոքր շրջագծերի մեջ, որոնք իրարից հեռու են մեկ մետր:

Ազդանշանով գնդակը պայմանավորված ձևով հաջորդաբար փոխանցելով հասնում է վերջին խաղացողին, որը ստանալով գնդակը շարքի հետևից վարելով վազում է դեպի առաջին համարը: Վազքի ժամանակ բոլոր խաղացողները մեկ շրջան տեղափոխվում են դեպի ձախ և այդպես շարունակվում է մինչև առաջին համարը կրկին վերադառնում է իր շրջագիծը: Առաջինն ավարտող խումբը համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը փոխանցել հաջորդաբար:
2. Անհաջող փոխանցման դեպքում գնդակը տրվում է առաջին խաղացողին և վերսկսում փոխանցումը:
3. Վազել միայն շարքերի ետևից:
4. Քանի դեռ գնդակը չի հասել վերջին խաղացողին, տեղափոխվել չի թույլատրվում:
5. Մինչև առաջին շրջան մտնելը գնդակը փոխանցել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը (փոխանցում, վարում):

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ՝ ծանրություն փոխադրելով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ուժ և արագաշարժություն:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2, 3 հավասար խմբերի: Խմբերը կանգնում են հատասյունով, իրարից 3-4 քայլ հեռու նշված գծերի վրա: Յուրաքանչյուր թիմի 1-ին համարին տրվում է մեկ լցված գնդակ (1-2 կգ քաշով): Շարքերի դիմաց 15-20 քայլի վրա գծվում է մեկական շրջագիծ (50 սմ. տրամագծով):

Ղեկավարի ազդանշանով 1-ին համարները վազելով մոտենում են շրջանագծին, նրա մեջ դնում գնդակը, վերադառնում են և ձեռք տալով իրենց 2-րդ համարներին, իրենք անցնում ու կանգնում են շարքի ետևը: 2-րդ համարները վազքով գնում վերցնում են գնդակը և բերում հանձնում են 3-րդ համարներին, իսկ իրենք կանգնում են շարքի վերջում:

3-րդ համարները կատարում են նույնը, ինչ-որ առաջինները և այսպես շարունակ խաղը տևում է մինչև որ բոլոր խաղացողները հերթականությամբ վազեն:

Խաղը շահում է այն խումբը, որը քիչ սխալներ կատարելով շուտ է վերջացրել խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գծի վրա կանգնած հերթական խաղացողն իրավունք չունի գծից առաջ անցնելու մինչև որ չստանա ընկերոջ բերած գնդակը կամ նրա ձեռքի հարվածն իր առաջ պարզած ափին:

2. Գնդակը պետք է հանձնել ընկերոջը կամ դնել շրջանի մեջ: Շրջանից դուրս եկած գնդակը նորից պետք է դրվի շրջանում նույն խաղացողի կողմից:

3. Խաղացողներն իրար փոխարեն վազել չեն կարող: Իսկ, եթե խմբերից մեկը պակաս խաղացող ունի, ապա նրա խաղացողներից մեկը վազում է երկու անգամ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոնների ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բռնուկի ձեռք տալով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ բակ, դահլիճ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել վազքի տեխնիկան և մշակել արագաշարժությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ուսուցիչը երեխաներից նշանակում է խաղավարը կանգնում է հրապարակի կենտրոնում: Մնացած բոլոր խաղացողները ցրվում են հրապարակում:

Ուսուցչի ազդանշանով խաղավարը վազքով հետապնդում է մնացած խաղացողներին և աշխատում է մեկնումեկին բռնել կամ խփել: Հետապնդվողը խփվելուց խուսափելու համար վազում, մոտենում է խաղացողներից մեկնումեկին և բռնում նրա ձեռքը, դրանով ազատվելով հետապնդումից:

Խաղն այդպես շարունակվում է մինչև որ խաղավարին հաջողվում է մեկնումեկին խփել: Խփելու կամ բռնելու դեպքում դերերը փոխվում են:

Երբ հետապնդողը երկար ժամանակ չի կարողանում մեկնումեկին խփել և նրա հետ իր դերը փոխել, ուսուցիչը նրան փոխում է և նշանակում նոր խաղավար:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղավարն իրավունք ունի խփել ցանկացած խաղացողին, եթե նա չի կարողացել ժամանակին զույգ կազմել:
2. Խաղացողները զույգ են կազմում ձեռքերն իրար տալով և նշանգնելով իրար դիմաց:
3. Խաղացողները ձեռքերը բաց են թողնում և սկսում առանձին-առանձին վազել խաղավարի հեռանալուց հետո:
4. Խաղացողները հետապնդվողին օգնելու նպատակով կարող են վազքով մոտենալ նրան և ձեռք տալ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վազքի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Համարների կանչը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագությունը, ճարպկությունը և կենտրոնացնել ուշադրությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են հավասար խմբերի, սյունաշար դասավորվում նշագծի վրա և ըստ կարգի հաշվում: Յուրաքանչյուր խաղացող հիշում է իր համարը:

Ուսուցչի հրամանով կանչվում են տարբեր համարներ: Կանչված համարի խաղացողներն արագ վազքով (10-15 մետր, 20-25 մետր) հասնում և շրջանցելով գնդակները վերադառնում են դեպի ելման կետը: Նշագիծն առաջինը հատող խաղացողը շահում է մեկ միավոր: Առավելագույն միավոր հավաքած խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազքի ընթացքում միմյանց հրել չի թույլատրվում:
2. Շարքերում տեղերը փոխել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Թռչուններն ու վանդակը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, բակ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ կենտրոնացնել ուշադրությունը և մշակել ճարպկությունը և ճկունությունը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար խմբի: Մի խմբի խաղացողները լինում են «վանդակ», մյուսը՝ «թռչուններ»: «Վանդակի» խաղացողները միմյանց ձեռք բռնած, շրջան են կազմում: «Թռչունները» շրջապատում են նրանց: Ղեկավարի ազդանշանով շրջապատվածները քայլում են աջ, իսկ «թռչունները» թևերը թափահարելով պարային շարժումներով շարժվում են՝ ձախ:

Ղեկավարի 2-րդ ազդանշանով շրջան կազմած խաղացողները ձեռքերը բարձրացնում են վեր, իսկ «թռչունները» սկսում են ձեռքերի տակից վազել շրջանի մեջ և դուրս: Ղեկավարը անսպասելի տալիս է «հոպ» ազդանշանը, որից հետո շրջանում կանգնածները, ձեռքերն իջեցնելով, կքանստում են՝ փակելով «վանդակը»: Այստեղ մնացած «թռչունները» համարվում են բռնված և միանում շրջան կազմողներին: Խաղը շարունակվում է մինչև որ բոլոր թռչունները բռնվեն, որից հետո դերերը փոխում են և վերսկսում խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. «Վանդակը» փակելուց հետո «թռչուններն» այն ճեղքելու և անցնելու իրավունք չունեն:
2. Շրջան կազմողներն առանց «հոպ» հրամանի վանդակը փակելու իրավունք չունեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

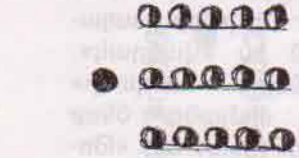
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Արագ շարվիր»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել սյունաշարով շարվելը:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանել 3-5 խմբի և շարել առանձին-առանձին սյունաշարով, միմյանց զուգահեռ: Խմբերի միջև պետք է լինի 2-3 մետր տարածություն: Բոլոր խաղացողները ձեռքերը դնում են առջևում կանգնած խաղացողների ուսերին:

Ղեկավարի ազդանշանով բոլոր խաղացողները ցրվում են տարբեր ուղղությամբ և իրենց համար արագ դես ու դեն վազվզում: Երկրորդ ազդանշանով խմբերը արագ վազում և շարվում են սյունաշարով՝ ձեռքերն իրար ուսերի դրած: Խաղը շահում է այն խումբը, որը բոլորից արագ է շարվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազքի ժամանակ իրար չհրել:
2. Յուրաքանչյուր խաղացող կանգնում է իր տեղը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:
2. Խաղի մեջ կարելի է կիրառել մի շարք ձևեր՝ փոփոխել շարքերը (շրջան, կիսաշրջան, զուգաշար), ձեռքերը պահել տարբեր դիրքերով (առաջ, կողմ, վեր, ծոծրակին և այլն):

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ուրախ տղաներ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 11-15 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, բակ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել վազքի տեխնիկան:

Դասարան I-II

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոլոր խաղացողները կանգնում են դաշտի կենտրոնում 2 սյունաշարով բացի մեկից, որը կանգնում է շարքի առաջ և համարվում է խաղավար:

Ղեկավարի՝ խաղն սկսելու ազդանշանով բոլոր խաղացողներն արտասանում են՝ երեխաներ ենք ուրախ, սիրում ենք խաղ ու ծիծաղ. Թե կարող էս շտապիր վազող զույգին շուտ բռնիր:

Երբ ասվում են բոլոր խոսքերը, վերջում կանգնած 2 խաղացողներն աջ և ձախ կողմերից վազում են առաջ և աշխատում են շարքի առջևում հասնել իրար և նորից զույգ կազմել: Եթե խաղավարին հաջողվում է բռնել նրանցից մեկն ու մեկին դեռ զույգ չկազմած, ապա բռնվողը դառնում է խաղավար, իսկ նախկին խաղավարը. խաղացողի հետ զույգ կազմելով կանգնում է շարքի առաջ:

Խաղն այսպես շարունակվում է մինչև որ բոլոր զույգերը վազեն:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Բոլոր խաղացողները պարտադիր պետք է կրկնեն քառյակը:
2. Մի փոքր խփվածը համարվում է բռնված:
3. Շորերից քաշել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

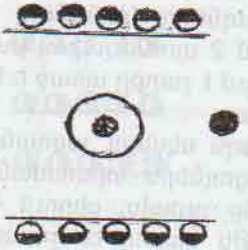
1. Խաղավարի և խաղացողների հեռավորությունը կարելի է մեծացնել, խաղը ավելի բարդացնելու համար:
2. Հետևել վազքի տեխնիկային և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Երկու ճամբար»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել խաբկերի տեխնիկան, ճարպկությունը և արագաշարժությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար խմբի և տողան կազմած կանգնում իրար դիմաց 15-20 մետր հեռավորության վրա: Վիճակահանությամբ կողմերից մեկը դառնում է պաշտպան, իսկ մյուսը՝ հարձակվող: Դաշտի կենտրոնում դրվում է գնդակ: Ղեկավարի ազդանշանով երկու խմբերի աջ թևում կանգնած առաջին համարները վազքով մոտենում են գնդակին: Հարձակվող կողմի խաղացողը զանազան շարժումներ է կատարում: Այդ նույն շարժումները պարտավոր է կրկնել պաշտպանվող կողմի խաղացողը: Դա արվում է այն նպատակով, որ հարձակվողը հնարավորություն ունենա հարմար պահին գնդակը փոխանցել իր խմբին: Երբ դա նրան հաջողվում է, պաշտպանը հետապնդում և աշխատում է խփել նրան դեռ խմբին չհասած, հակառակ դեպքում ինքն է գերի մնում: Խաղն այսպես շարունակվում է, մինչև որ բոլոր խաղացողները հերթականությամբ խաղան, որից հետո խմբերը դերերը փոխում են և խաղը նորից վերսկսում: Երկու խաղի ընթացքում, որ խմբին հաջողվում է շատ գերիներ վերցնել, նա էլ համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Յուրաքանչյուր զույգ խաղից հետո գնդակը նորից դրվում է կենտրոնում:
2. Հարձակվողի շարժումները պարտավոր է ամբողջությամբ կրկնել պաշտպանը:

3. Հարձակվողը գնդակին ձեռք տալուց հետո ենթակա է հեռացվելու:

4. Խփել թույլատրվում է ձեռքի բաց ափով:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաբկերի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Դասարան, զգաստ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
4. Դասի խնդիրը՝ կենտրոնացնել ուշադրությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասարանը շարվում է մեկ տողով: Ղեկավարն արագ-արագ տալիս է մի քանի հրամաններ: Սակայն նախօրոք պայմանավորվում են, որ կատարվում են միայն այն հրամանները, որոնք ուղեկցվում են «դասարան» բառով:

Ղեկավարը խաղացողներին շփոթեցնելու համար մերթ օգտագործում է «դասարան» բառը, մերթ «դասարան» չի ասում: Սխալվողը, այսինքն՝ այն աշակերտը, որը կատարում է հրամանը, երբ «դասարան» բառը չի օգտագործվել, խաղից դուրս է գալիս:

Հաղթում է այն խաղացողը, որը մինչև խաղի վերջը չի սխալվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. «Դասարանը» բառը չլսելու դեպքում, վարժությունը կատարող աշակերտը համարվում է պարտված և կանգնում է շարքի վերջում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գորտերը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Խաղի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակություն, արագություն և [illegible]:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք 2 հավասար խմբերի: Նրանք կանգնում են շարքով, պպզում և ձեռքերով իրար բռնում: Մարշ հրամանով սկսում են ցատկել դեպի առաջ: Պետք է պինդ բռնել ընկերոջը, որպեսզի ոչ ոք չընկնի: Եթե որևէ մեկը ընկնի, պետք է օգնել նրան վեր կենալ և վազքը շարունակել ընկած տեղից: Այն խումբը, որը ավելի շուտ է հասնում սահմանագծին (15-20 մ. սահմանագիծը), նա էլ հաղթում է:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Եթե երեխաները շատ են հեռավորությունը կարելի է հասցնել մինչև 30 մ.:
2. Ձեռքերը բաց թողնել և ցատկել չի թույլատրվում:
3. Քայլել չի թույլատրվում:
4. Սահմանագիծը պետք է հատի վերջին խաղացողը, որպեսզի [illegible] հաղթող ճանաչվի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

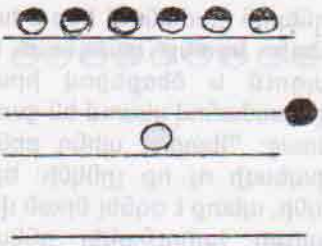
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գայլը ծորակում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել ցատկերի տեխնիկան և մշակել արագ կողմնորոշումը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակի կենտրոնում գծվում է միջանցք 1,5-2,0 մետր լայնությամբ, որտեղ աջ և ձախ կողմերում 10-15 մետր հեռավորության վրա նշվում է սահմանագիծ:

Ընտրվում է մեկ կամ երկու խաղավար, որոնք կանգնում են միջանցքում, իսկ մյուս խաղացողները դասավորվում են սահմանագծի վրա: Խաղացողներն ազդանշանով վազում են ցատկով, անցնում միջանցք և կանգնում հանդիպակաց սահմանագծի վրա: Միջանցքի վրայից ցատկելիս խաղավարն աշխատում է բռնել նրանց: Բռնվող խաղացողներին հաշվում և թույլ են տալիս խաղը շարունակել: 3-4 անգամ խաղալուց հետո փոխվում է խաղավարը և խաղը վերսկսվում է: Հաղթում է այն խաղավարը, որն առավել շատ խաղացող է բռնում և այն խաղացողը, որը ոչ մի անգամ չի բռնվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Չորակից դուրս խաղացողին չի թույլատրվում բռնել:
2. Խաղացողը, որը 3 վրկ. ընթացքում չի ցատկում միջանցքի վրայից համարվում է բռնված:
3. Վազքով անցնել միջանցքի վրայից չի թույլատրվում:

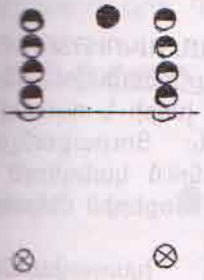
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ցատկերի տեխնիկային և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ ցատկապարաններով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-30 աշակերտ
3. Գույքը՝ ցատկապարաններ, կանգնակներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը և արագությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբերի և սյունաշար դասավորվում սահմանագծի վրա իրարից 3-4 քայլ հեռավորությամբ: Խմբերի առաջին կանգնածներին տրվում է մեկական ցատկապարան: Խմբերի դիմաց 15-20 մետրի վրա դրվում է կանգնակ: Ազդանշանով առաջին համարները ցատկապարանով ցատկելով շրջանցում են կանգնակը, ետ վերադառնում մինչև սահմանագիծը, երկտակում պարանը մի ծայրից ինքն բռնում, մյուսից երկրորդ խաղացողը և անցնելով իրենց խմբի աջ և ձախ կողմերից պարանը անց են կացնում խաղացողների ոտքի տակից, որոնք ցատկում են պարանի վրայից: Առաջին խաղացողը կանգնում է շարքի վերջում, իսկ 2-րդ և մյուս խաղացողները հաջորդաբար կրկնում են նույնը: Առաջինն ավարտող խումբը դառնում է խաղի հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազել առանց ցատկելու չի թույլատրվում:
2. Շարքում կանգնածներն իրավունք չունեն խուսափել ցատկելու պարանի վրայից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակը կենտրոնին»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել գնդակի փոխանցման տեխնիկան:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և դասավորվում շրջանաձև: Յուրաքանչյուր շրջանի կենտրոնում կանգնում են խաղավարները, ձեռքերին մեկական գնդակ:

Ազդանշանով խաղավարները գնդակը հաջորդաբար փոխանցում են և ետ են ստանում իրենց բոլոր խաղընկերներից: Վերջին խաղացողից գնդակը ստանալուց հետո բարձրացնում է գլխից վեր ի նշան խաղի ավարտին: Առաջինն ավարտող խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը փոխանցելիս խաղավարն իր շրջանից դուրս գալու իրավունք չունի, իսկ խաղացողները շրջանի մեջ մտնելու իրավունք չունեն:
2. Գնդակը մեկընդմեջ փոխանցել չի կարելի:

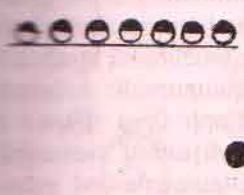
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել գնդակի փոխանցմանը և կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակը փոխանցիր տողանում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել և ամրապնդել գնդակի փոխանցման տեխնիկան, մշակել արագաշարժությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են հավասար խմբերի և դասավորվում իրարից 4-5 քայլ հեռավորության վրա, ձեռքերը տարածելով: Յուրաքանչյուր խմբի առաջին համարին տրվում է մեկ գնդակ («բասկետբոլի, վոլեյբոլի, ֆուտբոլի և այլն»): Հրամանով խաղացողները սկսում են գնդակը հաջորդադաբար փոխանցել կատարել: Շահում է այն խումբը, որն առաջինն է ավարտում փոխանցումները:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Շարքերին խտանալ չի թույլատրվում:
2. Մեկընդմեջ փոխանցել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

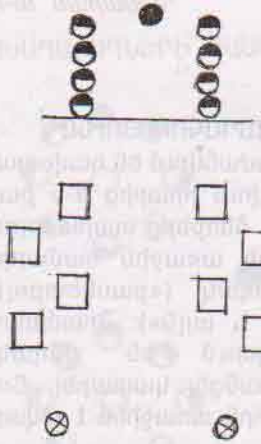
1. Հետևել գնդակի փոխանցմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ցատկեր թմբերի վրայով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հրման տեխնիկայի կատարումը և մշակել ցատկունակությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և սյունաշար դասավորվում սահմանագծին իրարից 3-4 քայլ հեռավորությամբ: Խմբերի առաջին կանգնածներին տրվում է մեկական ցատկապարան: Խմբերի դիմաց 15-20 մետրի վրա դրվում է կանգնակ: Ազդանշանով առաջին համարները ցատկապարանով ցատկելով շրջանցում են կանգնակը, ետ վերադառնում մինչև սահմանագիծը, երկտակում պարանը, մի ծայրից ինքն է բռնում, մյուսից երկրորդ խաղացողը և անցնելով իրենց խմբի աջ և ձախ կողմերից պարանը անց են կացնում խաղացողների ոտքի տակից, որոնք ցատկում են պարանի վրայից: Առաջին խաղացողը կանգնում է շարքի վերջում, իսկ 2-րդ և մյուս խաղացողները հաջորդաբար կրկնում են նույնը: Առաջինն ավարտող խումբը դառնում է խաղի հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Շրջագծերը հաղթահարել միայն ցատկելով:
2. Շարքի յուրաքանչյուր երեք առաջին խաղացող շրջագծերը ճիշտ հաղթահարելիս շահում են երեք միավոր, երրորդը մեկ միավոր:
3. Շրջագծերում ցատկել հաջորդադաբար: Բաց թողնելու դեպքում կրկնել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ճիշտ հրամանը ցատկելու ժամանակ:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Անտուն նապաստակը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 30-40 աշակերտ
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել խաբկերի տեխնիկան, մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ընտրվում են երկու խաղավար, «փախչող» և «հետապնդող»: Մնացած խաղացողները բաժանվում են եռյակների, որոնցից երկուսը ձեռքերը բռնած կազմում են «բուն»-ը, իսկ երրորդը «նապաստակը» կանգնում է բռնում:

Ազդանշանով խաղավարներից «նապաստակը» խուսափում է հետապնդողից և աշխատում մինչև բռնվելը մտնել մի որևէ բուն: Այդ ժամանակ բնում եղած նապաստակը դուրս է գալիս և փախչում, իսկ հետապնդողը աշխատում է բռնել նոր «նապաստակի»: Եվ այդպես շարունակ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Բնում երկու նապաստակ մնալու իրավունք չունի:
2. Կարելի է բնից դուրս գալ և կրկին նույն բունը մտնել:
3. Բունը կազմող խաղացողները իրավունք չունեն խանգարելու բուն մտնող կամ դուրս եկող «նապաստակին»:
4. Բնի վրայից բռնել «նապաստակին» չի թույլատրվում:
5. Հետապնդողը իրավունք չունի բուն մտնելու:
6. Ժամանակ առ ժամանակ բունը կազմող խաղացողների «նապաստակի» հետ տեղերը փոխում են:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաբկերի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակը գլորել ոտքերի արանքից»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ բասկետբոլի 2 հատ գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն և ճկունություն:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և շարքում կանգնում իրարից մի-մի քայլ ետ, ծոծրակով շարված: Շարքերի միջև պետք է լինի 2 քայլ լայնությամբ միջանցք:

Յուրաքանչյուր շարքի առաջից և վերջից գիծ է քաշվում, որպեսզի խաղի ընթացքում խաղացողները սահմանը չխախտեն: Խաղավարի կողմից խաղն սկսելու առաջին ազդանշանը տրվելուն պես բոլոր խաղացողները ոտքերը լայն բացում են և թեքվում առաջ: Երկրորդ ազդանշանին խաղավարը գնդակները հանձնում է խմբերի առաջին խաղացողներին, որոնք գնդակը դնում են իրենց առաջ: Երրորդ ազդանշանին խմբերի 1-ին խաղացողները գլորում են գնդակները ոտքերի արանքով, մինչև որ հասնի իրենց խմբի վերջին խաղացողին: Վերջին խաղացողը գնդակը ստանալով վազում է իր խմբի առաջ (խումբը անմիջապես մի քայլ ետ է գնում) ոտքերը բացում և թեքվելով առաջ՝ գնդակը գլորում: Այսպես շարունակվում է խաղը: Մեկ միավոր շահում է այն խումբը, որի 1-ին խաղացողը (երբ նա հասել է շարքի վերջը) բռնում է գնդակը և շուտ հանձնում խաղավարին: 4-5 միավոր շահող խումբը հաղթում է:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը ոտքերի արանքից դուրս թռչելու դեպքում գնդակը պետք է տալ գլորողին, որպեսզի նորից գլորի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գտիր օղակը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-35 աշակերտ:
3. Գույքը՝ 2-4 մ. երկարությամբ պարան, պարանի հաստությամբ մի օղակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ուշադրության ունակությունները:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պարանն անց են կացնում օղակի միջով և ծայրերը կապում: Խաղացողներից մեկն ընտրվում է խաղավար, իսկ մյուսները կիսաշրջան են կազմում և 2 ձեռքով բռնում պարանը:

Խաղն սկսողը կանգնում է կիսաշրջանի դեմ: Ուսուցչի կողմից խաղը սկսելու ազդանշանը տրվելիս՝ շրջանի բոլոր խաղացողները ուրախ տրամադրությամբ սկսում են ձեռքերն առաջ ու ետ տանել պարանի վրա, այդ ընթացքում օղակը զգուշորեն փոխանցելով հարևանին: Խաղավարն ուշադրությամբ հետևում է խաղացողներին, որպեսզի որոշի, թե օղակն ում մոտ է և երբ կասկածում է որևէ մեկի վրա, տալիս է նրա անունը: Տվյալ խաղացողն անմիջապես պետք է ձեռքերը բարձրացնի գլխից վեր: Օղակը նրա բռնած տեղում հայտնաբերվելու դեպքում խաղավարի հետ դերերը փոխում են և խաղը շարունակվում է առանց երկար ընդմիջումների:

Խաղի ընթացքում կեղծիք կատարողները դառնում են խաղավար:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղավարի անունը նշելիս պես, տվյալ խաղացողը պետք է ձեռքերն անմիջապես վեր բարձրացնի:
2. Խաղավարը ճիշտ գուշակելու դեպքում կանգնում է տվյալ խաղացողի տեղը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

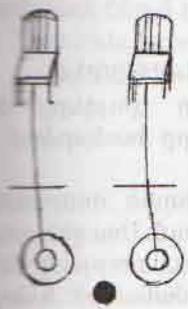
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Աթոռ, արի ինձ մոտ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Գույքը՝ աթոռ, պարան:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ճարպկություն և ճկունություն:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք 2 հավասար խմբերի, պատից 7-8 քայլ հեռու, նրան զուգահեռ, հատակին 2 գիծ են գծում: Գծից երեք քայլ հեռավորության վրա գծում են 2 փոքր շրջան՝ մեկը մյուսից 4-5 քայլ հեռու: Շրջանների դիմաց՝ պատի տակ դնում են 2 միատեսակ աթոռ: Յուրաքանչյուր աթոռի առջևի մասից (նստատեղից մի քիչ ներքև) կապում են բարակ պարան, պարանի երկարությունը պետք է այնքան լինի, որ այն ձգելիս մյուս ծայրը հասնի շրջանի կենտրոնին: Պարանի ազատ ծայրին կապում են մեկ մետր երկարությամբ կտորե ոլորան: Խաղի մասնակիցները զույգերով սկսում են մրցույթը: Յուրաքանչյուրը կանգնելով իր շրջանում, ոլորանը պինդ կապում է մեջքին՝ գոտու նման և ձեռքերը մի քիչ տարածում դեպի կողմը: Ազդանշանից հետո խաղացողները սկսում են տեղում արագ պտտվել՝ շրջանից դուրս չգալով: Պարանը փաթաթվում է իրանին, աթոռը հետզհետե մոտենում է գծին: Հենց որ աթոռի 4 ոտքերը գտնվեն գծից առաջ, խաղացողները շրջանից դուրս վազելով նստում են աթոռներին: Ով ավելի շուտ է նստում աթոռին, նա հաղթում է: Երբ 1-ին զույգն ավարտում է մրցույթը, աթոռները նորից տանում են պատի տակ և շրջանում կանգնում է խաղացողների հաջորդ զույգը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պտտվելիս ժամանակ խաղացողներին շրջանից դուրս գալ թույլատրվում:
2. Աթոռի չորս ոտքերը պարտադիր պետք է գիծն անցնեն:

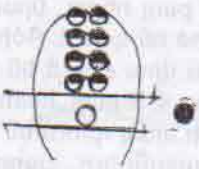
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Վերջին զույգերը փախչեն»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ ազատ տարածություն, մարզադահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն և ճկունություն:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոլոր խաղացողները զույգերը են կազմում բացի մեկից, որը համարվում է խաղն սկսող:

Զույգերն իրար թև մտած ծոծրակով շարժվում են դաշտի ծայրում: Առաջին զույգի առջև գծվում է 5 սմ. հաստությամբ մեկ մետր երկարությամբ սահմանագիծ: Խաղը սկսողը կանգնում է սահմանագծի վրա մեջքով դեպի խաղացողները և բարձրաձայն կանչում է «մեկ, երկու, երեք, վերջին զույգը փախչի»: Վերջին զույգը անմիջապես ձեռքերը բաց թողնելով մեկը՝ խմբի աջ, մյուսը՝ ձախ կողմից վազում են բաց դաշտի վրա և աշխատում են հասնել ու միմյանց ձեռք բռնել: Խաղն սկսողը հետապնդում է նրանց, ջանելով խփել մեկն ու մեկին նախքան իրար ձեռք բռնելը: Հաջողվելու դեպքում խփվողը դառնում է խաղն սկսող, իսկ խփողը մյուս խաղացողի հետ զույգ է կազմում և կանգնում շարքի առաջ սահմանագծից դեպի ներս: Չխփելու դեպքում կրկին մնում է խաղն սկսողի դերում, իսկ փախչող զույգը կանգնում է շարքի առաջ: Այս կարգով շարունակվում է խաղը, մինչև որ բոլոր խաղացողները մասնակցեն:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Զույգերը ձեռքերը բաց թողնեն միայն հրամանը վերջացնելուց հետո:
2. Թեթևակի խփվածը համարվում է բռնված:

3. Զույգեր կազմած բոլոր խաղացողները պետք է մասնակցեն խաղին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Խաղավարը պետք է հսկի, որ վերջին զույգերը, անպայման գան և տեղում չմնան ու չդանդաղացնեն խաղի ընթացքը:
2. Խաղավարը պետք է փոխի խաղն սկսողին, եթե նա երկար ժամանակ մնում է այդ դերում և հոգնում է:
3. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ օղակներով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ օղակներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ճարպկություն, ճկունություն: Ամրապնդել վազքի տեխնիկան:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղի համար անհրաժեշտ է տակառի օղակների մեծությամբ և լայնությամբ 4-5 օղակ: Օղակները դրվում են վերջնագծի վրա իրարից 3 քայլ հեռավորությամբ: Խաղացողները բաժանվում են այնքան խմբերի, որքան օղակներ կան վերջնագծի վրա: Խմբերը կանգնում են մեկնարկային գծի վրա՝ օղակների դիմաց: Խաղն սկսելու հրամանը լսելիս շարքերի առաջին խաղացողները վազում են իրենց օղակի մոտ, վերցնում են օղակը, անցկացնում գլխից, իջեցնում և հանում ոտքերից դնում նախկին տեղում ու վազքով վերադառնում, ձեռքով խփում 2-րդ խաղացողին, ապա կանգնում շարքի վերջում: Խաղը շարունակվում է նույն ձևով, մինչև բոլոր խաղացողները մասնակցեն խաղին: Մեկ միավոր շահում է այն խումբը, որը շուտ է վերջացնում: Հաղթում է այն խումբը, որը երեք միավոր շուտ է հավաքում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մեկնարկային առաջին խաղացողները շուտ դուրս գալու իրավունք չունեն:
2. Պարտադիր պետք է օղակը հագցնեն գլխից և դնել իր տեղը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Փայտ խլոցի»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ կլորածայր, փայտիկ 2 սմ. տրամագծով, 20 սմ. երկարությամբ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ, խաղահրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ զարգացնել ուժի և արագության որակները

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են դեմ դիմաց, երկու ձեռքով հավասարաչափ բռնում են փայտը: Ղեկավարի հրամանով սկսել, աշխատում են փայտը խլել և գցել ցած, որը և հաղթանակի նշան է: Հաղթանակը տրվում է այն թիմին, որն ավելի շուտ փայտիկ է խլել: Հավասարության դեպքում տրվում է մեկ որոշիչ մարտ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Եթե փայտը ձեռքից ընկնում է, երկուսին էլ պարտություն է հրամցվում:
2. Փայտը խլելու իրավունք ունեն միայն հրամանը լսելուց հետո:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

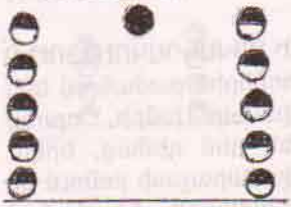
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Քայլիր մարմնամարզական նստարանի վրայով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ մարմնամարզական նստարան:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել քայլքը գերանի վրա և մշակել ճկունությունը և հավասարակշռությունը:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղավարը խաղացողներին բաժանում է երկու հավասար խմբի, որոնք շարվում են մեկնարկային գծի վրա: Խմբերի առջև 5-7 մ. հեռավորության վրա դրվում է մարմնամարզական նստարան: Ուսուցչի խաղն «սկսված է» հրամանով, խմբերի առաջ կանգնած խաղացողները վազքով մոտենում են մարմնամարզական նստարանին, կանգնում են նրա վրա, ձեռքերը կողմ տարածած քայլում մինչև վերջ: Ավարտելով քայլքը՝ արագ վերադառնում են դեպի իրենց խմբերը: Մեկնարկային գիծը հատելուն պես, խաղի մեջ են մտնում շարքում կանգնած հաջորդ խաղացողները: Հերթականությամբ խաղում են բոլորը: Հաղթում է այն խումբը, որն առաջինն է վերջացնում և չունի ոչ մի տուգանային միավոր:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մարմնամարզական նստարանի վրայից ընկնելիս պետք է սկսել քայլել նույն տեղից:
2. Քայլելիս պետք է ձեռքերը պարտադիր ծալել:
3. Ժամանակից շուտ դուրս չգալ մեկնարկային գծից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ճիշտ կատարմանը:
2. Այս խաղը կարելի է անցկացնել դասարաններում հավասարակշռության գերանի վրա քայլելով:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդի խաղ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ռակետներ՝ բռնակով հանդերձ երկարությունը 30-40 սմ. լայնությունը 10-20 սմ. բռնակի մոտ լայնությունը նեղանում է, ռետինե գնդակ՝ թենիսի կամ մանկական ռետինե գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ, հարթ հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել ս/թենիսի ռակետ բռնելու տեխնիկան:

Դասարան III-IV

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի: Յուրաքանչյուր խմբից մեկական հոգի կանգնում են մեկնարկային գծին 3-4 մ. իրարից հեռու: Գնդակը դնում են ռակետների վրան սպասում ազդանշանին: Խաղավարի ազդանշանով խաղացողները գնդակին փոփոխակի հարվածելով աշխատում են անցնել նախատեսված տարածությունը և հատել վերջնագիծը: Առաջին զույգին փոխարինում է երկրորդը, երրորդ: Խաղը ավարտվում է վերջին զույգով: Հաղթում է այն խաղացողը, որն առաջինն է հատել վերջնագիծը: Թիմային հաշվարկում հաղթությունը տրվում է այն խմբին, որն ավելի շատ հաղթանակ է տարել: Հաղթանակների հավասարության դեպքում մեկ զույգի միջև տրվում է լրացուցիչ խաղ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը գետնին գցելիս հաշվում է պարտություն:
2. Գնդակին հարվածելը թույլատրվում է տարբեր բարձրություններով (կես մետր, մեկ մետր և ավելի):
3. Տարածությունը կարող են անցնել վազքով:

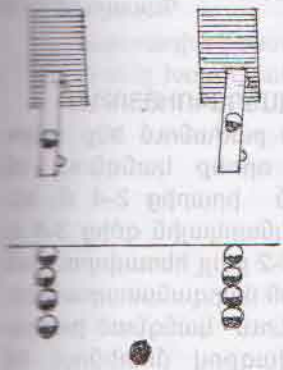
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Տախտակի ռակետներ չլինելու դեպքում կարելի է օգտագործել մեծ և սեղանի թենիսի ռակետներ:
2. Տախտակի ռակետը պատրաստել այնպես, որ այն լինի թեթև:
3. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Նստարանը մարզապատին»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 10-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ մարմնամարզական նստարան, մարզապատ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ուժ, արագություն, դիմացկունություն:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են նախօրոք նշված մեկնարկային գծին իրարից 2-3 մ. հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր խմբի համար մարզապատին ամրացվում է 200 թեքությամբ մարզանստարան, որը դրվում է մեկնարկային գծից 10-12 մ. հեռավորության վրա:

Խաղավարի կամ ուսուցչի ազդանշանով խմբերի առաջին համարներն արագ վազքով բարձրանում են մարզանստարաններին, մագլցում մինչև վերին ծողը, ապա արագ իջնում և վազքով մոտենում են իրենց խմբերում կանգնած հաջորդ խաղացողներին և կանգնում շարքերի վերջում: Եվ այդպես հաջորդաբար մինչև վերջին խաղացողը: Հաղթում է այն խումբը, որը առաջինն է վերջացնում և չի թույլ տվել ոչ մի սխալ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մարզանստարանը հաղթահարելիս չի թույլատրվում բարձրանալ ձեռքերի օգնությամբ:
2. Մարզապատից վայր իջնողը վերևից ցատկելու իրավունք չունի:
3. Մարզանստարանից ընկնելու դեպքում, նույն տեղից պետք է շարունակեն քայլել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

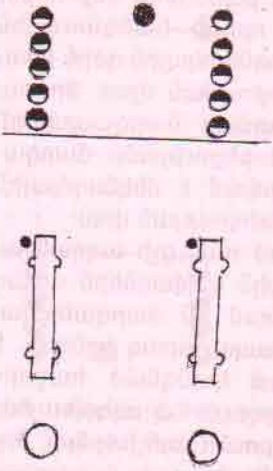
1. Հետևել վարժությունների ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ոստյաններ մարզանստարանի կողմերում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ, մարզանստարան, օղեր:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը և դիմացկունությունը

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծից իրարից 2-4 մ. հեռավորությամբ: Մեկնարկային գծից 3-4 մ. առաջ, միմյանցից 1-2 քայլ հեռավորության վրա տեղադրվում են մարզանստարանները: Ազդանշանով, առջևում կանգնած խաղացողներն արագ վազքով մոտենում են մարզանստարանին, գնդակները նետելով վեր, ոստյանով թռչում աջ և ամեն ծախ ոստյանի հետ բռնելով գնդակը հաղթահարում են երկայնքով դրված նստարանը, վազում 3-4 մ. որտեղ դրված են օղերը, գնդակները դնում են օղերի մեջ և շրջանցելով այն վերադառնում էստաֆետը հանձնում հաջորդ ընկերոջը և կանգնում շարքի վերջում: Հաջորդ խաղացողը վազքով մոտենում է օղին, վերցնում գնդակը շրջանցում այն, մոտենում մարզանստարանին, կատարում նույն ոստյունները երկայնքով աջ և ծախ գնդակը նետելով վեր, վերջացնելով գնդակը թողնում մարզանստարանի մոտ վազքով մոտենում իր խմբին և էստաֆետը հանձնում հաջորդ խաղընկերոջը: Եվ այդպես հաջորդաբար, մինչև վերջին խաղացողը: Այն խումբը որ շուտ է վերջացնում և չունի տուգանային միավոր հաղթող է ճանաչվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը վայր ընկնելուց պետք է այն վերցնել և շարունակել նույն տեղից:
2. Սխալ կատարելիս թիմը ստանում է տուգանային մեկ միավոր:
3. Պարտադիր պետք է շրջանցել օղակը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

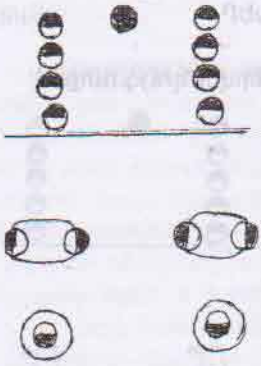
1. Պարտադիր է ոստյուններ կատարելիս հրվել զույգ ոտքով:
2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Թունել»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ, ազատ տարածություն:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ճկունություն և վազքի տեխնիկայի ամրապնդում:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և կանգնում դաշտի կենտրոնում, մեկնարկի գծի վրա, իրարից 2-3 քայլ հեռավորությամբ, ծոծրակով շարված:

Մեկնարկային գծից 20 քայլ հեռավորությամբ շարքերի դիմաց պետք է գծել մի-մի գիծ, իբրև թունել և 10 քայլի վրա մի շրջան՝ իբրև պահակատուն: Յուրաքանչյուր խմբից երկու խաղացող կանգնում են թունելի գծին և ձեռքերը միմյանց ուսերի վրա դնելով թունել կազմում: Մեկ խաղացող կանգնում է պահակատնում իբրև պահակ: Խաղավարը խմբերի առաջին խաղացողներին տարբեր գույնի մի-մի փոքրիկ դրոշակ է հանձնում և հայտարարում խաղի սկիզբը: Խմբերի առաջին խաղացողները վազում անցնում են թունելի միջով, դրոշակը հանձնում պահակին և կանգնում նրա տեղը: Պահակները վազքով անցնում են թունելի միջով և դրոշակը հանձնում խմբի հաջորդ խաղացողին, իսկ իրենք կանգնում շարքի վերջում: Այսպես, հերթական կարգով շարունակվում է խաղը: Հաղթում է այն խումբը, որի վերջին խաղացողը շուտ է վերջացնում խաղը և դրոշակը հանձնում խաղավարին: Խաղի ընթացքում դերերը պետք է փոխել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Պարտադիր պետք է անցնեն թունելի տակով:
2. Ժամանակից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:
3. Պարտադիր խաղացողը պետք է մտնի շրջանի մեջ և նոր հանձնի դրոշը:
3. Դրոշը պետք է ձեռքից ձեռք փոխանցել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հետևել վարժությունների ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Թռիչք լուսամուտից»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել վազքի տեխնիկան և մշակել ճարպկությունը:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանել հավասար խմբերի և կանգնեցնել իրարից 2-3 քայլ հեռավորության վրա՝ ծոծրակով շարված: Խմբերից 15-20 քայլ հեռավորությամբ գտնվող 2 ծողերի վրա 20 և 80 սմ. բարձրությամբ պարաններ կապելով կազմել պատուհաններ:

Խաղն սկսելու ազդանշանով խմբերի 1-ին խաղացողներն արագ վազում և կծկվելով թռչում-անցնում են պատուհանների միջով: Վերադառնում շրջանցում և ձեռքով խփում են իրենց խմբի 2-րդ խաղացողին ու կանգնում շարքի վերջում: Այս կարգով շարունակվում է խաղը: Հաղթում է այն խումբը, որի վերջին խաղացողը պատուհաններից թռչելուց հետո շուտ է հասնում խաղի կենտրոնում կանգնած հաղավարին: Պատուհանները կարելի է աստիճանաբար փոքրացնել, որից խաղը կդժվարանա և ավելի հետաքրքիր կդառնա:

Պատուհանները պատրաստելիս վերևի և ներքևի պարանի միջը պետք է կապված լինեն կանգնակին, մյուսը թեթև կերպով կախված լինի մեխից, որպեսզի թռչողի ոտքը կպչելու դեպքում պարանի ծայրը վայր ընկնի:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Սահմանագծից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Պարտադիր պետք է թռչել պատուհանի միջից:
3. Պարտադիր պետք է շրջանցել գնդակը, իսկ գցելու դեպքում թվյալ խաղացողն է այն կանգնեցնում:

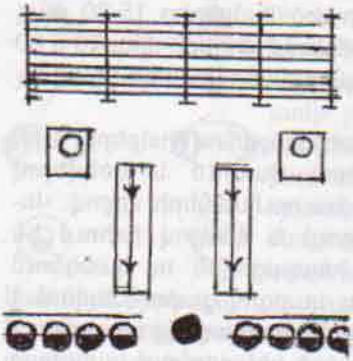
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Պատուհանը նեղացնելու դեպքում այս խաղը կարելի է անցկացնել 7-8 դասարաններում:
2. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ձեռնագնդակներ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ մարմնամարզական նստարաններ, ներքնակներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել քայլքը, հավասարակշռությունը գերանի վրա, բարձրանալ մարմնամարզական պատի վրա և ցատկը խորությամբ:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Թիմերը կանգնեցնում ենք սահմանագծի վրա դեմքով դեպի մարմնամարզական պատը շարքով՝ 10 մետր հեռավորությամբ: Շարքերի և մարմնամարզական պատի միջև դրվում է մարմնամարզական նստարան, հակառակ կողմով և ներքնակ, որը դրվում է մարմնամարզական պատի մոտ, որի վրա 40 սմ. տրամագծով գծված է շրջագիծ:

Ուսուցչի ազդանշանով առաջինները կանգնած խաղացողները սկսում են քայլել մարմնամարզական նստարանի վրայով, որից հետո բարձրանում են մարմնամարզական պատի վրա մինչև վերջ անցնում կողքի պատին, իջնում են մինչև 70-75 սմ. գետնից բարձր և ցատկ են կատարում ներքնակի վրա շրջագծի մեջ: Առաջին խաղացողի վայրէջքից հետո անմիջապես երկրորդ խաղացողը սկսում է կրկնել նույնը ինչ առաջին կանգնած խաղացողն էր կատարել: Հաղթում է այն թիմը, որը շուտ է վերջացնում և քիչ սխալներ ունի:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ չի թույլատրվում խաղացողին ելնել մարմնամարզական նստարանի վրա և քայլել:
2. Խաղացողը մարմնամարզական նստարանի վրա հավասարակշռությունը կորցնելու դեպքում պետք է նույն տեղից կանգնի և

շարունակի:

3. Չի կարելի շատ բարձրից ցատկել: Պետք է ցատկել ուսուցչի կողմից նախօրոք նշված տեղից (70-75 սմ.)

4. Պարտադիր պետք է ցատկել ներքնակի վրա նշված շրջագծի մեջ: Յուրաքանչյուր սխալի համար տրվում է տուգանային մեկ միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Կաղ արագիլ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 16-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել խաբկերի տեխնիկան և մշակել ցատկունակությունը:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակում գծվում է շրջագիծ 10-12 մ տրամագծով: Խաղացողները բաժանվում են հավասար խմբերի և վիճակահանությամբ մի խումբ որպես «փախչողներ» մտնում է շրջանի մեջ, իսկ մյուս խումբը «հետապնդողները» դասավորվում են շրջանի մոտ նշված սահմանագծին:

Ազդանշանով «հետապնդողների» ավագը ուղարկում է իր խմբի որևէ խաղացողի, որը ոստնելով մեկ ոտքի վրա, աշխատում է բռնել «փախչողներին»: Հաղթում է այն խումբը, որը կարճ ժամանակում բռնում է մրցակցի բոլոր խաղացողներին:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ծալված ոտքը գետնին դնել չի կարելի: Այդպիսի դեպքում խաղացողը դուրս է գալիս խաղից:
2. Շրջագծից դուրս եկող խաղացողը համարվում է բռնված:
3. Մեկ խաղացող կարող է բռնել մի քանի հոգու:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաբկերի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պայքար օղակներով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 35-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ օղակներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն և ճարպկություն:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի և կանգնեցնում շարքով, իրարից 2 քայլ հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր շարքի առջևում կանգնած խաղացողների մոտ դնում ենք 5-ական օղակ: Ուսուցչի ազդանշանից հետո 1-ին կանգնած խաղացողը վերցնում է մի օղակ, անց է կացնում գլխից, հանում ոտքերի տակից, տալիս կողքի կանգնած խաղացողին: Նույնը կրկնում է հաջորդ խաղացողը, իսկ 1-ին կանգնած խաղացողը վերցնում է հաջորդ օղակը, հանձնում նորից 2-րդ խաղացողին: Եվ հաջորդաբար այսպես մինչև 5 օղակները կհասնեն վերջին կանգնած խաղացողի մոտ, որը 5 օղակները միաժամանակ հանելով ոտքերից դնում է կողքը և ձեռքը վեր բարձրացնելով ազդարարում խաղի ավարտը: Այն խումբը, որը շուտ է վերջացնում, դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղացողները պետք է պարտադիր կանգնեն իրարից 2 քայլ հեռավորության վրա:
2. Օղակը պարտադիր պետք է հագցնել գլխից դեպի ներքև:
3. Վերջին խաղացողը 5 օղակները պարտավոր է միաժամանակ դնել կողքի:
4. Միանգամից 2-3 օղակ վերցնել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

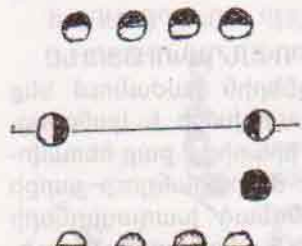
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ձգիր պարանը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ աթոռներ, պարան 5-6 մ. երկարությամբ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն և ճարպկություն:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանել երկու հավասար խմբի: Պարանը փռել գետնի վրա, հրապարակի կենտրոնում: Պարանի ծայրերին դնել մեկական աթոռ՝ թիկունքով դեպի ներս այնպես, որ պարանի ծայրերը աթոռների տակից դուրս մնան 5-10 սմ.-ի չափով: Խաղն սկսելիս յուրաքանչյուր խմբի առաջին խաղացողները նստում են իրենց աթոռներին և սպասում խաղավարի հրամանին: «Սկսիր» ազդանշանից հետո, աթոռներին նստողներն անմիջապես սկսում են վազել իրենց ծախ կողմով շրջանցում են հակառակորդի աթոռը, վերադառնալով նստում իրենց աթոռին, թեքվում առաջ և ձգում պարանը: Ում հաջողվում է շուտ ձգել, նա շահում է մեկ միավոր: Հերթով՝ բոլորը մասնակցում են խաղին: Հաղթում է այն խումբը, որն ավելի շատ միավոր է շահել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ազդանշանից առաջ վազել չի թույլատրվում:
2. Աթոռի վրա դեռ չնստած ձգել պարանը չի թույլատրվում: Այդ դեպքում մեկ միավոր շահում է հակառակորդ խմբի խաղացողը:
3. Չի թույլատրվում շրջանցելիս ձեռքով հրել, տեղաշարժել հակառակորդի աթոռը:
4. Երբ 2 խաղացողները միաժամանակ են նստում և ձգում պարանը՝ նրանցից յուրաքանչյուրը շահում է կես միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Կարթ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-25 աշակերտ:
3. Գույքը՝ կարթ (պարան, տոպրակ՝ մեջը լցրած ավազ կամ թեփ):
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակության ունակությունը:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները կանգնում են շրջաձև, իրարից մեկ ձեռքի հեռավորության: Ընտրում են խաղավար, որը նգնում է շրջանի կենտրոնում՝ կարթը ձեռքին: Ուսուցչի հրամանով խաղավարը յում է պտտեցնել կարթը այն հատակին հեցնելով: Անընդհատ պտտեցնելով յաղացողների ոտքերի տակով, իսկ խաացողները ուշադիր հետևում են կարթին, ցատկում նրա վրայից: Այն խաղացողը, որը կպչուն է կարթին, տեղը փոխում է խաղավարի հետ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղավարը կարթը ծնկներից վերև պտտեցնելու իրավունք չունի:
2. Խաղացողները ցատկի ժամանակ իրավունք չունեն մոտենալու խաղավարին:
3. Այն խաղացողը, որին կպել է կարթը, խաղից դուրս է գալիս:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:
2. Խաղացողները բաժանվում են թիմերի: Այն խաղացողին, որին կպնում է կարթը իր թիմին բերում է տուգանային միավոր: 2-4 րոպե խաղալուց հետո հաշվում են տուգանային միավորները: Այն թիմը, որն ավելի քիչ տուգանային միավոր է ունենում դառնում է խաղի հաղթող:
3. Ըստ պայմանավորվածության խփնված խաղացողը դուրս է գալիս խաղից: Այն խաղացողը որը մնում է վերջում, դառնում է հաղթող:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Մարզափայտը՝ ուսին»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ մարզափայտ, կանգնակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ճկունություն:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծին, միասյուն՝ իրարից 2-4 մ. հեռավորության վրա: Խաղավարի ազդանշանով առաջին կանգնած խաղացողները մարզափայտը ուսերին 2 ձեռքով բռնած, կքանստած հասնում են եզրագծին (12-15 մ.), որտեղ դրված է կանգնակը: Մարզափայտը ուսից վերցնելով, շրջանցում են այն վազքով ետ վերադառնում, հանձնում խաղընկերներին՝ կանգնում շարքերի վերջում: Նույն գործողությունները կատարում են նաև մյուսները: Այն խումբը, որը շուտ է վերջացնում խաղը և չունի ոչ մի տուգանային միավոր, հաղթող է ճանաչվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պարտադիր պետք է կքանստել, մարզափայտ դնել ուսերին և շրջանցել կանգնակը:
2. Կանգնակը գցելու դեպքում, տվյալ խաղացողը ինքն է դնում այն տեղը:
3. Սխալ կատարելիս դեպքում , թիմը ստանում է տուգանային միավոր:
4. Մեկնարկային գծից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:

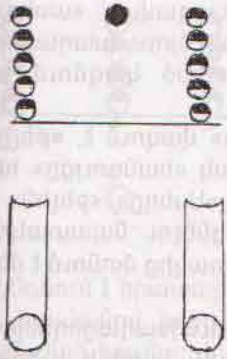
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել կքանստի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ խողովակածև արգելքի միջից»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Գույքը՝ խողովակ (ամուր կտորից պատրաստված) կանգնակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել սողալ, մշակել ճարպկություն և ճկունություն:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծի վրա, իրարից 2-3 մ. հեռավորությամբ: Խմբերի դիմաց 4-5 մ. հեռավորության վրա դրվում է խողովակ 5-6 մ. երկարությամբ: Խաղավարի ազդանշանով առաջին կանգնած խաղացողները վազքով մոտենում են խողովակին, մտնում են խողովակի մեջ, անցնում նրա միջով, դուրս գալիս շրջանցում կանգնակը, որը դրված է խողովակի դիմաց 2 մ. հեռավորության վրա, վազքով ետ վերադառնում և էստաֆետը հանձնում հաջորդ կանգնած խաղացողին և կանգնում շարքի վերջում: Եվ այսպես հաջորդաբար: Այն խումբը, որն առաջինն է վերջացնում դառնում է խաղի հաղթողը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պարտադիր պետք է անցնեն խողովակի միջով:
2. Կանգնակը գցելու դեպքում, տվյալ խաղացողն է դնում տեղը:
3. Խաղացողը մինչև էստաֆետան չստանա դուրս գալու իրավունք չունի:

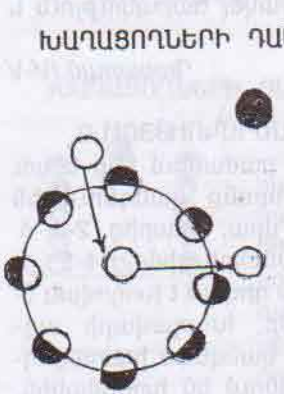
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ ***«Ասեղ, թել, հանգույց»:***
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-25 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն և դիմացկունություն:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ընտրվումեն երեք խաղավար՝ «ասեղ», «թել», «հանգույց» իսկ մյուս խաղացողները ձեռք ձեռքի բռնած կազմում են շրջան:

Հրամանով «ասեղը» վազում է, «թելը» հետապնդում նրան, իսկ «հանգույցը» հետապնդում է «թելին»: «Ասեղը» «թելին» և «հանգույցին» շփոթեցնելու նպատակով խաղացողների թևերի տակից մտնում է մեկ շրջանի մեջ, մեկ դուրս գալիս շրջանից:

«Թելի» կամ «հանգույցի» սխալվելու դեպքում խաղացողներին փոխում են և խաղը շարունակում: Սխալվելիս կարելի է երեք խաղացողին էլ փոխել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Շրջանի խաղացողները պարտավոր են ձեռքերը վեր պահել և չխանգարել վազողներին:
2. Երկար ժամանակ չսխալվելու դեպքում կարելի է երեք խաղավարին փոխել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

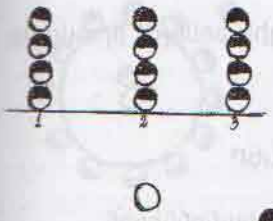
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ծածաններն ու գայլածուկը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել խաբկերի տեխնիկան և մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակում գծվում է երկու սահմանագիծ, իրարից 15-20 մետր հեռավորությամբ: Խաղացողները «ծածաններըը» բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և սյունաշար դասավորվում սահմանագծերից մեկի մոտ 2-3 քայլ հեռավորությամբ: Խմբերը համարակալվում և ընտրում են խաղավար՝ «գայլածուկ,, որը կանգնում է հրապարակի կենտրոնում:

Հրամանով խաղավարը տալիս է որևէ խմբի մեկի համարը: Կանչված խումբը վազքով, սակայն խուսափելով բռնվելուց, անցնում է հանդիպակաց սահմանագիծը, իսկ խաղավարն աշխատում է խփել, բռնել նրանց, նախքան նրանք կհասնեն սահմանագծին: Բռնվածները ժամանակավորապես դուրս են գալիս խաղից, իսկ խաղավարը կանչում է հաջորդ խմբին: Երբ բռնվածների թիվը չորսից անցնում է, ապա նրանք ձեռք-ձեռքի բռնած ցանց են կազմում և կանգնում հրապարակի կենտրոնում, իսկ խաղավարը կանգնում է խմբերի նկատմամբ ցանցի հակառակ կողմում: Այս անգամ արդեն փախչողները պետք է անցնեն ցանցի տակից: Այնուհետև յուրաքանչյուր բռնվող միանում է ցանցին: Հաղթում է այն խումբը, որն ավելի քիչ խաղացող է կորցնում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Դաշտի սահմաններից դուրս եկողը համարվում է բռնված:
2. Բռնվող խաղացողները կազմում են ցանց և կանգնում հրապարակի կենտրոնում:
3. Ցանց կազմող խաղացողներն իրավունք չունեն խանգարելու փախչողներին:
4. Ցանցի թևերից փախչել չի թույլատրվում:
5. Խաղացողը փրկված է համարվում մինչև սահմանագիծը:
6. Ցանցի հետևում 5 վրկ. ավել մնացողը համարվում է բռնված:
7. Ետ փախչել չի թույլատրվում
8. Խաղավարը ցանցի ետևում խաղացողին բռնելու իրավունք չունի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաբկերի տեխնիկային և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պաշտպանիր ընկերոջդ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-35 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել նետումները հանդբոլում և մշակել ճկունությունը և ճարպկությունը:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները կանգնում են շրջանածև, իրարից երկու ձեռքերի տարածության վրա: Խաղացողների թաթերի առաջ գծվում է շրջանագիծ: Ընտրում ենք երկու խաղավար, որոնք կանգնում են կենտրոնում: Դրսի խաղացողներին տալիս ենք մեկ վոլեյբոլի գնդակ: Ներսի երկու խաղացողներից մեկը՝ պաշտպանն է: Ուսուցչի ազդանշանով խաղացողները գնդակը փոխանցում են միմյանց, աշխատում են խփել ներսի խաղացողին, իսկ պաշտպանն աշխատում է պաշտպանել ընկերոջը հարվածից: Եթե խաղացողներից մեկին հաջողվում է հարվածել ներսի խաղացողին, ապա այդ խաղացողը կանգնում է հարված կատարող խաղացողի տեղը, իսկ հարվածողը մտնում է կենտրոն և դառնում պաշտպան, իսկ պաշպանը՝ խաղացող: Հաղթում է այն զույգը, որը երկար է մնում կենտրոնում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Եթե շրջագիծը տրորում են, ապա խաղացողը խփված չի համարվում:
2. Գնդակը գլխին հարվածել չի թույլատրվում:
3. Պաշտպանը կարող է պաշպանել ընկերոջը մարմնի բոլոր մասերով:
4. Ներսի խաղացողը պաշտպանին կպնելու իրավունք չունի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել հարվածի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Սպիտակ արջեր»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-40 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել խաբկերի տեխնիկան և մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները ցրվում են դահլիճով մեկ, իսկ խաղավարը՝ «Սպիտակ արջը», կանգնում է դահլիճի անկյունին նշագծած շրջանակում: Ազդանշանով խաղավարը դիմում է խաղացողներին՝ «ես սպիտակ արջ եմ», դուրս եմ գալիս որսի և վազքով հետապնդում խաղացողներին: Որևէ խաղացողին բռնելուց հետո զույգ են կազմում և կրկին հետապնդում խաղացողներին: Այնուհետև յուրաքանչյուր բռնված խաղացողի տեղափոխում են շրջագծի մեջ: Յուրաքանչյուր երկու բռնված խաղացող կազմում են մի նոր զույգ և դառնում «սպիտակ արջեր»: Այսպես, խաղը շարունակվում է մինչև որ մնա մեկ չբռնված խաղացող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Դաշտի սահմաններից դուրս եկող խաղացողը համարվում է բռնված:
2. Փախչող խաղացողին կարելի է բռնել միայն զույգերով և ձեռքերը բաց թողնել չի թույլատրվում:
3. Փախչող խաղացողը բռնված է համարվում, երբ նրան շրջափակում են:
4. Յուրաքանչյուր բռնված խաղացող սպասում է շրջագծում, մինչև նրան զույգ բռնեն:
5. Նոր զույգերը մինչև խաղի մեջ մտնելը պետք է նախօրոք հայտարարեն, ապա մտնեն խաղի մեջ:

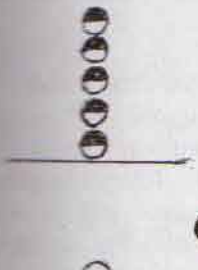
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաբկերի տեխնիկային և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հավալլա»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Գործի խնդիրը՝ ուսուցանել հրման տեխնիկական երկու ոտքով:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներից մեկին վիճակ հանելով ընտրում են խաղավար: Սա կռանում է դաշտի կենտրոնում քաշված գծի վրա: Մյուս խաղացողները հերթով գալիս թռչում են խաղավարի վրայից: Թռչողներից առաջին խաղացողը, որ համարվում է «պապ» թռչելուց հետո, որտեղ որ հասնի, ճիշտ նրա ոտքերի տեղում պետք է կռանա խաղավարը: Հետագա բոլոր թռիչքների ժամանակ խաղն սկսողն իր տեղը փոխում է միայն «պապի» թռչելուց հետո:

Թռիչքը օրինական է համարվում երբ թռչողը վազքով գալիս՝ դնում ոտքը խփում է նշանակված գծին, միանգամից առաջ ծռվում և ծեռքերը հենելով կռացածի մեջքին՝ անցնում է նրա միւս կողմը: Խաղի ընթացքում այն խաղացողը, որը երեք անգամ թռչելու փորձ կատարելուց հետո չկարողացավ անցնել կռացածի վրայից, դառնում է խաղն սկսող, իսկ խաղն սկսողը դառնում է «պապ»:

Խաղին մասնակցում են միայն տղաները:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Թռչելու ժամանակ կռացածի մեջքին ծեռքով ուժեղ խփելն արգելվում է:
2. Խաղավարը պետք է հետևի, որ խաղացողները թռչեն ամբողջանց թեթև և սահուն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել հրման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բռնուկի գնդակով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 24-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել գնդակի վարման և հարվածի տեխնիկան:

Դասարան IV-V

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ընտրվում է խաղավար, որին տրվում է մեկ գնդակ (բասկետբոլի, վոլեյբոլի, հանդբոլի և այլն): Խաղացողները ցրվում են հրապարակում, իսկ խաղավարն ազդանշանով գնդակը վարելով աշխատում է մոտենալ խաղացողներից մեկին և խփել նրան: Հաջողվելու դեպքում դերերը փոխվում են, իսկ վրիպելիս խաղացողները վերցնում են գնդակը և փոխանցում միմյանց մինչև խաղավարին հաջողվի կրկին տիրապետել գնդակին: Գնդակը հաջող խփելուց հետո խաղավարը կրկին վերսկսում է խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակն իրար փոխանցել կարելի է միայն վերևից:
2. Գնդակը գլորել կամ ոտքով խփել չի թույլատրվում:
3. Խաղավարը գնդակը տիրապետելուց հետո անմիջապես կարող է խփել, անկախ նրանից վերևից է բռնել թե ներքևից:
4. Երկար ժամանակ խաղավար մնալու դեպքում, ուսուցիչը կարող է փոխել նրան:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

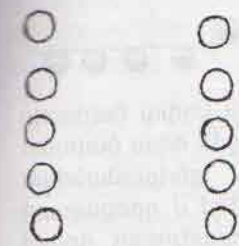
1. Խաղի անվանումը՝ *«Կարտոֆիլի տնկում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ, կեգլի, կարտոֆիլ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել դիմացկունությունը և ճարպկությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի, միասյուն դասավորվում սահմանագծի վրա: Յուրաքանչյուր առաջին խաղացողին տրվում է մեկական փոքր տոպրակ 5-6 փոքր գնդակներով:



Խմբերի դիմաց 20-25 քայլի վրա իրարից մեկ մետր հեռավորությամբ գծվում է 5-6 շրջագիծ, 15-20 սմ. տրամագծով:

Ուսուցչի հրամանով առաջին համարի խաղացողները վազքով տոպրակից մեկական գնդակ հանելով դնում են շրջագծերի մեջ և ետ վերադառնում տոպրակը փոխանցելով երկրորդ խաղացողին: Երկրորդ խաղացողներն իրենց հերթին մեկ-մեկ հավաքելով գնդակները տոպրակի մեջ հանձնում են երրորդ խաղացողներին: Այսպես, հաջորդաբար մեկը «տնկում է», մյուսը «հավաքում»: Առաջին ավարտող խումբը դառնում է խաղի հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մեկական գնդակներ հանել տոպրակից և մեկական հավաքել գնդակները:
2. Մինչև տոպրակի ստանալը հաջորդ խաղացողն իրավունք չունի տեղից դուրս գալ:
3. Շրջագծերից դուրս եկած գնդակները շրջագծի մեջ է դնում սխալվող խաղացողը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հրավեր»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել վազքի տեխնիկան և մշակել արագությունը, ճարպկությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակում իրարից 20 քայլ հեռավորության վրա գծվում է երկու սահմանագիծ, որտեղ դեմքով դասավորվում են խմբերը: Վիճակահանությամբ խաղը սկսում է խմբերից մեկը:

Խաղը սկսող խմբի ավագը որևէ խաղացողի ուղարկում է դեպի հանդիպակաց խումբը, որոնք կանգնած են ձեռքն առաջ, պարզած ափով վեր: Մոտենալով, խաղացողը կատարում է երեք հարված ափի մեջ, ցանկացած խաղացողի և ետ վազում դեպի իր սահմանագիծը: Նրան հետապնդում է 3-րդ հարված ստացող խաղացողը և եթե չի բռնում, ապա գնում է «գերի»: Նույն ձևով խաղը շարունակում է մյուս խմբի խաղացողը և այսպես, նույն խմբերի խաղացողները կատարում են նույնը: 10-15 րոպե խաղի ընթացքում, որ խումբը շատ «գերի» է ունենում, նա էլ դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղացողին կարելի է բռնել մինչև սահմանագիծը:
2. «Գերուն» կարելի է ազատել եթե 3-րդ հարվածը տրվի «գերի» ունեցող խաղացողին:
3. Մի խաղացող կարող է ունենալ մի քանի «գերիներ»:
4. «Գերին» կանգնում է անմիջապես գերի վերցնողի հետևից:
5. «Գերին» որևէ խաղացողի բռնելու և խանգարելու իրավունք չունի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վազքի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Անկյունի գնդակ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ բասկետբոլի, վոլեյբոլի, հանդբոլի գնդակներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի փոխանցումը (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ):

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու թիմի: Ամեն թիմն ընտրում է ավագ: Դաշտը սահմանագծվում է 20 մ. երկարությամբ և 10 մետր լայնությամբ, ապա գծով բաժանվում է երկու հավասար մասի: Յուրաքանչյուր կիսադաշտի ծայրի անկյուններում գծվում է մեկական քառակուսի կամ շրջան մեկ քայլ տրամագծով: Թիմերը վիճակ գցելով ընտրում են իրենց դաշտերը և դասավորվում: Յուրաքանչյուր թիմ երկու խաղացող է ուղարկում հակառակորդի դաշտում գծված շրջագծերի մեջ խաղալու:

Խաղի նպատակն է լավ փոխանցումներով հարմար առիթ ստեղծել գնդակը հակառակորդի դաշտում գտնվող իրենց ընկերներին նետելու: Երբ գնդակն ընկնում է դաշտի անկյուններում կանգնած խաղացողների ձեռքը, նրանց թիմը շահում է մեկ միավոր: 20 միավոր շահող թիմը հաղթում է:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղի ընթացքում, երբ մեկը խախտում է իր սահմանագիծը, լինի դա անկյունի կանգնողը, թե խաղացողներից որևէ մեկը, մրցավարը սուլում է և որպես տուգանք գնդակը տալիս է մյուս թիմին:
2. Երբ գնդակին հարվածում են ոտքով, գլխով, խաբս են տալիս կամ ուշացնում գնդակը գցելը՝ տասը վայրկյանից ավելի պահելով, խախտող կողմը տուգանվում է և գնդակը հանձնվում է հակառակորդ կողմին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

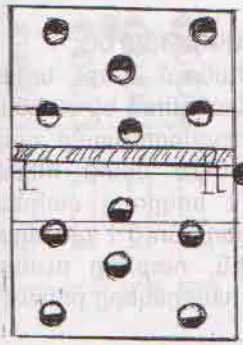
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պիոներական գնդակ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել վերևի փոխանցումը վոլեյբոլում:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակի կենտրոնում ձգվում է ցանց կամ պարան՝ երկու մետր բարձրության վրա:

Խաղացողները բաժանվելով երկու հավասար թիմի, դասավորվում են խաղահրապարակում (յուրաքանչյուր թիմը ցանցի մի կողմում ցանկացած ձևով): Յուրաքանչյուր թիմ ստանում է վոլեյբոլի մեկ գնդակ: Խաղի նպատակն է ցանցի վրայից գնդակը գցել հակառակորդ թիմի հրապարակը, այն հաշվով, որ 2 գնդակն էլ միաժամանակ լինեն մի կողմում (խաղացողների ձեռքում, գետնի վրա, օդում): Երբ դա հաջողվում է գնդակ գցող թիմը շահում է մեկ միավոր: Խաղն այսպես շարունակվում է որոշ ժամանակ, որի ընթացքում շատ միավորներ շահող թիմը համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը պետք է անցնի պարանի վրայով:
2. Գնդակը պետք է բռնել և գցել ձեռքերով, ետ հարվածել չի կարելի:
3. Գնդակը ցանցի տակից անցնելու կամ դաշտից դուրս գալու դեպքում նետող թիմը կորցնում է մեկ միավոր
4. Յուրաքանչյուր խաղից հետո հաշվվում են միավորները և խաղը սկսվում է նորից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վոլեյբոլի վերևի փոխանցմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Սայլակ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ձեռքերիի ուժը և արագաշարժությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար թիմերի, որոնք կանգնում են սահմանագծի վրա 3-4 մետր հեռավորությամբ զույգերով իրար հետևից: 10-15 մետր հեռավորության վրա գծվում է երկրորդ սահմանագիծը: Մեկ խաղացող ընդունում է պառկած դիրք, հենվելով ձեռքերին, ոտքերը ուսերի լայնությամբ զատած, իսկ խաղընկերը բռնում է նրա ոտքերից:

Հրամանով յուրաքանչյուր թիմի խաղացող սկսում է հրել պառկածի ոտքերից, որը պառկած դիրքում է, շարժվում է ձեռքերով առաջ: Հասնելով հանդիպակած սահմանագիծը խաղացողները դերերը փոխում են և վերադառնում ետ: Հաջորդ զույգը դուրս է գալիս, երբ ոտքերից հրող խաղացողն անցնում է ելագիծը: Եվ այդպես մինչև վերջին զույգը: Թիմը, որը շուտ է վերջացնում խաղը և չունի տուգանային միավորհաղթող է ճանաչվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հրող խաղացողը սահմանագիծը պարտադիր պետք է անցնի:
2. Ժամանակից շուտ դուրս գալ չի կարելի:
3. Զույգերը պարտադիր պետք է փոխվեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

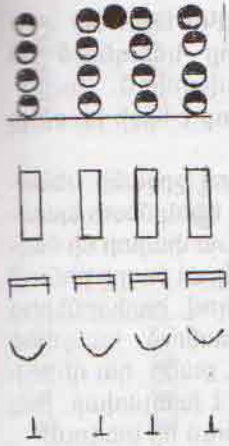
1. Հետևել ձեռքերի ուժի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ ***«Էստաֆետ ցատկով»:***
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ մարմնամարզական նստարան, պարան, գուրգ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը և արագաշարժությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և կանգնում սյունաշար, իրարից 3-4 քայլ հեռու: Խմբերի առաջ դրվում են մի քանի արգելքներ (յուրաքանչյուր խմբի համար առանձին)՝ մարմնամարզական նստարան, ցածր արգելապատ՝ 20-30 սմ. բարձրությամբ, պարաններ և այլն: Արգելքները շարքից պետք է հեռու լինեն 6-8 քայլ և նույնքան էլ հեռու իրարից: Յուրաքանչյուր խմբի դիմաց 30 մ. հեռավորության վրա ամրացվում է դրոշակ, կամ կանգնեցվում է գուրգ: Ղեկավարի ազդանշանով խմբերի 1-ին համարները վազում են առաջ, ցատկելով անցնում բոլոր արգելքները և շրջանցելով իրենց դրոշակը, նորից արգելքները հաղթահարելով, մոտենում են իրենց շարքին և էստաֆետի փայտիկը հանձնում հերթական համարին: Նույնը կատարում են բոլոր խաղացողները հաջորդաբար: Հաղթում է շուտ վերջացնող խումբը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գծից առաջ գալ և էստաֆետի փայտիկն ընդունելն արգելվում է:
2. Խաղի ընթացքում սխալ կատարողները վազքը կրկնում են:
3. Էստաֆետի փայտիկը պետք է ընդունել ձախ ձեռքով և հանձնել աջով:

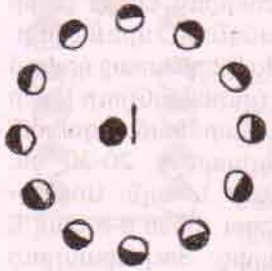
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ցատկունակության ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Վայր ընկնող փայտը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ մարմնամարզական փայտ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ճարպկություն և արագաշարժությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոլոր խաղացողները կանգնում են շրջանում և կարգով թվարկում: Յուրաքանչյուր խաղացող պետք է հիշի իր թիվը մինչև խաղի ավարտը:

Ղեկավարը, կանգնելով շրջանի կենտրոնում, ձեռքում պահում է մեկ մետր երկարությամբ մարզափայտ: Նա փայտի մի ծայրը դնում է գետնին, իսկ մյուս ծայրը բռնում է ձեռքով, հետո կանչելով համարներից մեկին , ձեռքը փայտից բաց է թողնում և հեռանում: Կանչված համարը պետք է շտապ մոտենա և բռնի փայտը, քանի դա դեռ չի ընկել: Եթե այդ նրան հաջողվում է, նա դառնում է խաղավար, իսկ եթե փայտն ընկնում է նա ետ է դառնում և կանգնում իր տեղում:

Խաղն այսպես շարունակվում է, մինչև որ խաղացողները մի քանի անգամ կանչվեն: Խաղի ընթացքում, որին հաջողվեց շատ անգամ փայտը դեռ գետնին չընկած բռնել, նա էլ հաղթում է:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Փայտի շտապ մոտեցող ընկերոջը խանգարելու իրավունք չունեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հանդիպակած էստաֆետ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ էստաֆետի փայտիկ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել էստաֆետի փայտիկի փոխանցումը և մշակել արագությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար խմբի: Յուրաքանչյուր խումբն իր հերթին բաժանվում է 2 հավասար ենթախմբի: Ենթախմբերը կանգնում են իրար դիմաց 18-20 մետր հեռավորությամբ: Երկու խմբերի միջև պետք է լինի 6-10 քայլ:

Ղեկավարի ազդանշանով խմբերի 1-ին համարները վազքով գնում են դեպի իրենց մյուս ենթախումբը: Հասնելով ենթախմբին էստաֆետի փայտիկը փոխանցում են առաջին համարին, կանգնում շարքի ետևում, իսկ էստաֆետի փայտիկը ստացող խաղացողը վազում է դեպի իր դիմացի ենթախումբը: Խաղն այսպես շարունակվում է մինչև որ բոլոր խաղացողները հերթականությամբ վազեն: Խաղում հաղթում է շուտ վերջացնող խումբը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Փայտիկը պետք է փոխանցել ձեռքից ձեռք:
2. Փայտիկին ընդառաջ գնալ չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Խաղը կարելի է կազմակերպել խորդուբորդ տեղանքում, որն ավելի կդժվարացնի խաղացողների վազքը: Բոլոր դեպքերում խմբերի պայմանները պետք է միատեսակ լինեն:
2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Արագ վազող թիմը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ կանգնակներ, էստաֆետի փայտիկներ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել բարձր մեկնարկը և մշակել արագությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք 2-4 հավասար խմբի և կանգնեցնում սյունաշար իրար կողքի 2 մետր հեռավորության վրա, նախօրոք գծված սահմանագծին: Սահմանագծից երկու մետր հեռավորության վրա գծվում է մեկնարկի գիծը: Յուրաքանչյուր թիմի դիմաց 20 մ. հեռավորության վրա կանգնեցնում ենք կանգնակներ: Լսելով մեկնարկի հրամանը առաջին կանգնած խաղացողները մոտենում են մեկնարկի գծի մոտ: Հետևում է հաջորդ հրամանը: Ուշադրություն մարշ: Խաղացողները վազում են, շրջանցում կանգնակը և ետ վերադառնում վերջնագծի մոտ: Խաղացողներից ով առաջինն է հատում վերջնագիծը, իր թիմին բերում է միավոր: Եվ այդպես հաջորդաբար մնացած բոլոր խաղացողները: Այն թիմը որն ավելի շատ միավորներ է հավաքում դառնում է խաղի հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մինչև հրամանը խաղացողներն իրավունք չունեն տրորելու մեկնարկի գիծը կամ ժամանակից շուտ դուրս գալ:
2. Կանգնակը պետք է շրջանցել պարտադիր միայն աջ կողմից և նրան դիպչելու իրավունք չունեն:
3. Վերադարձողը կանգնում է շարքի վերջում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:
2. Կարելի է խաղալ էստաֆետի փայտիկով: Այդ դեպքում պետք է անգամ հարվածել կանգնակին կամ հատակին և բարձրաձայն հաշվել: Ետ վերադառնան և էստաֆետի փայտիկը հանձնել հաջորդ խաղացողին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բռնողները մարշով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ կապ, կտոր, թիավար, թաշկինակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Խաղի խնդիրը՝ ամրապնդել վազքի տեխնիկան և մշակել [illegible]ությունը և արագությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի և գծաշարով կանգնում դաշտի տարբեր ծայրերում, միմյանց դիմաց, իրենց առաջ քաշած գծերից քիչ ետ: Յուրաքանչյուր խաղացողի մեջքից, գոտու տակից կախվում է մի կապ (կտոր, թաշկինակ), որը քաշելիս հեշտությամբ դուրս պետք է գա:

Ղեկավարի ազդանշանով թիմերից մեկը (որին նշում է ղեկավարը) շարքում ուղղություն պահելով, քայլելով մոտենում [illegible] թիմին:

Երբ մյուս թիմին հասնելուն մնում է 6-8 քայլ տրվում է 2-րդ ազդանշանը: Այդ ազդանշանից հետո շարքն արագ ետ է դառնում և վազում դեպի «տուն» այսինքն՝ դեպի իրենց գիծը:

Մյուս թիմի խաղացողները վազում են նրանց ետևից և աշխատում են խլել նրանց մեջքից կախված կապերը: Երբ հետապնդումը ավարտվում է և խաղացողները հասնում են «տուն», խաղը նույնությամբ կրկնվում է, սակայն արդեն փոխված դերերով: Մի քանի [illegible]ից հետո, որ թիմը շատ կապեր է ձեռք բերում, համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հետապնդել կարելի միայն «տունը», այսինքն՝ մինչև գիծը:
2. Յուրաքանչյուր խաղից հետո կապերը պետք է հավրել և [illegible]ադարձնել տերերին:

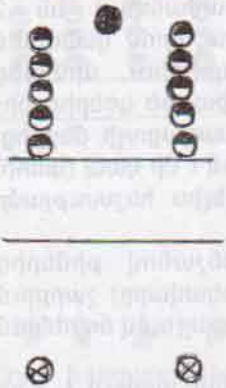
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վազքի տեխնիկային և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ գնդակի վարումով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ, կանգնակ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի վարման և փոխանցման տեխնիկական բասկետբոլում

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և սյունաշար դասավորվում սահմանագծի վրա, իրարից 2-3 քայլ հեռավորությամբ: Սահմանագծից 2 մետր հեռավորության վրա գծվում է զուգահեռ, իսկ 10-15 քայլի վրա դրվում են կանգնակներ: Խմբերի առաջին կանգնած խաղացողներին տրվում է մեկական գնդակ: Ազդանշանով գնդակը վարելով, վազքով շրջանցում են կանգնակը, ետ վերադառնում մինչև 2-րդ գիծը և գնդակը փոխանցում 2-րդ խաղացողին, որը կրկնում է նույնը: Առաջինն ավարտող խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ տեղից դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Գնդակին ընդառաջ դուրս գալ չի թույլատրվում:
3. Մինչև գնդակի փոխանցելը անցնել սահմանագիծը չի թույլատրվում:
4. Կանգնակը գցելու դեպքում ուղղել, ապա շարունակել վարումը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

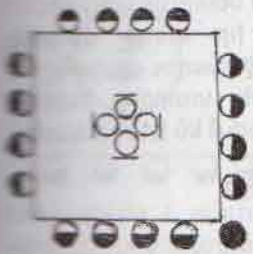
1. Հետևել գնդակի վարման և փոխանցման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ «*Գնդակները չորս կողմից*»:
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել 2 ձեռքով փոխանցումը բասկետ-

Դասարան 5-6

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 4 հավասար մասի և դասավորվում քառակուսու 4 կողմը, ըստ թիմերի: Ամեն թիմից մի խաղացող մտնում է կենտրոնի շրջագծի մեջ և կանգնում իր թիմի դիմաց, վերցնելով վոլեյբոլի կամ բասկետբոլի գնդակ:

Ղեկավարի ազդանշանով շրջագծի կենտրոնում կանգնած խաղավարը գնդակը [illegible] է իր թիմի աջ թևում կանգնած ընկերոջը, որը գնդակը բռնե[illegible] ետ է տալիս իր խաղավարին: Այսպես հերթով գնդակի փոխանցումը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև որ գնդակը բռնում է թիմի ձախ թևի վերջին համարը: Վերջին համարը գնդակն ստանալուց հետո վազում, կանգնում է շրջագծի մեջ՝ դառնալով խաղավար, իսկ շրջագծում մինչև այդ կանգնածը վազում, կանգնում է իր շարքի աջ թևում և ստանում կենտրոնից նետված գնդակը: Երբ ձախ թևի խաղացողը, ստանալով գնդակը վազում է շրջան, շարքում կանգնածները մեկ կամ երկու քայլ անցնում են ձախ, տեղ պատրաստելով շրջագծից վազող ընկերոջ համար: Այսպիսով, բոլոր խաղացողները հերթականությամբ դառնում են խաղավար փոխելով իրենց տեղերը, մինչև որ խաղն սկսողը նորից դառնում է խաղավար, այսինքն՝ վերջացնելով խաղը, գալիս կանգնում է շրջագծի մեջ: Հաղթում է այն թիմը, որն ամենից շուտ է վերջացնում խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղավարը կարող է շրջագիծը թողնել միայն այն ժամանակ, երբ արդեն գնդակը նետել է ծախ թևում կանգնած ընկերոջը:

2. Ձախ թևի խաղացողը կարող է դեպի շրջագիծ վազել գնդակը բռնելուց հետո: Գնդակին ընդառաջ վազել չի թույլատրվում:

3. Գնդակը նետելիս և բռնելիս խաղավարին չի թույլատրվում դուրս գալ շրջագծից, իսկ շարքում կանգնողներին՝ մտնել քառակուսու մեջ:

4. Եթե գնդակը նետելուց հետո շարքում կանգնածները կամ խաղավարը չեն կարողանում բռնել այն, ապա նետումը կրկնվում է:

5. 1-ին խաղավարը վերադառնալով իր տեղը գնդակը բարձրացնում է գլխից վեր, որպես խաղը վերջանալու ազդանշան: Գնդակ նետելը և բռնելը կարելի է կատարել տարբեր ձևերով, սակայն ամեն խաղից առաջ այդ մասին հայտնում են խաղավարին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

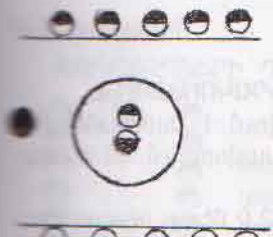
1. Հետևել 2 ձեռքով բասկետբոլի գնդակի փոխանցման ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Աքլորակռիվ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը և արագաուժը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվելով երկու հավասար խմբի՝ կանգնում են տողանով իրար դիմաց 5-6 մետր հեռավորության վրա: Խմբերի առաջ ամբողջ շարքի երկարությամբ, գծվում է մեկ շրջագիծ 3-4 մ. տրամագծով: Խաղացողները համարակալվում են (յուրաքանչյուր խումբ առանձին): Ղեկավարի ազդանշանով յուրաքանչյուր խմբից 1 հոգի դուրս է գալիս և կանգնում շրջագծի մեջ: «Պատրաստ» «Սկսիր» ազդանշանով շրջանում կանգնածները ձեռքերը ետևում իրար հյուսելով (աղջիկները ձեռքերը խաչածևած կրծքի վրա) կանգնում են մեկ ոտքի վրա և սկսում ուսերով իրար հրել: Հավասարակշռությունը կորցրած և ոտքը գետնին դրած խաղացողն համարվում է պարտված, իսկ հաղթողը շահում է մեկ միավոր խմբի համար: Խաղն այսպես շարունակվում է, մինչև որ բոլոր խաղացողները հերթականությամբ խաղան: Որ խումբը շատ միավորներ է հավաքում համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղն սկսվում է դասատուի ազդանշանով:
2. Խաղացողները հրել կարող են միայն ուսերով՝ (ձեռքերը միշտ պահելով մեջքի ետևում (աղջիկները կրծքի վրա, ձեռքերը խաչածևած):
3. Յուրաքանչյուր խաղացող մարտի է բռնվում համանուն համարի հետ:
4. Խաղացողը պարտված է համարվում, երբ վեր բարձրացրած ոտքը գետնին է դնում՝ անկախ նրանից, դա հրումից է առաջացել թե հոգնածությունից: Ոտքերը փոխել չի թույլատրվում:

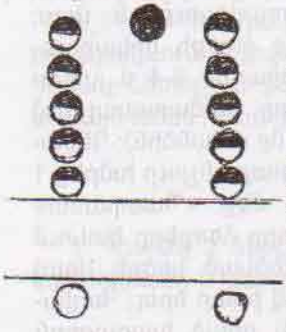
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ցատկունակության ճիշտ կատարմանը:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Փոխանցիր՝ նստիր»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ (բասկետբոլ, վոլեյբոլի):
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի փոխանցման տեխնիկան և մշակել արագությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակում գծվում է սահմանագիծ, որտեղ սյունաշար դասավորվում են հավասար քանակով խմբեր:

Խմբերի դիմաց 1.2-2.0 մետր հեռավորության վրա գծվում են 60 սմ. տրամագծով շրջանագծեր, որտեղ կանգնում են խմբերի ավագները, ձեռքին գնդակներ:

Հրամանով ավագը հաջորդաբար գնդակը պայմանավորված ձևով փոխանցում և ետ է ստանում իր խմբի խաղացողներից: Գնդակն ավագին փոխանցող խաղացողը կքանստում է տեղում: Վերջին խաղացողին փոխանցելուց հետո, ավագի «հոպ» ազդանշանով խումբը ոտքի է կանգնեցվում: Առաջին ավարտող խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը փոխանցել մեկ ընդ մեջ չի թույլատրվում:
2. Գնդակը փոխանցել անպայման պայմանավորված ձևով:
3. Գնդակը կորցնելու դեպքում ինքը խաղացողը վերցնում է գնդակը կանգնում իր տեղում և շարունակում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

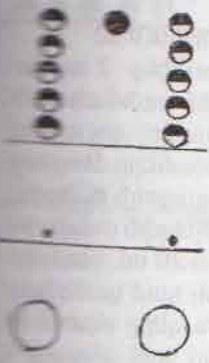
1. Հետևել գնդակի փոխանցման և տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ նշանառությամբ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ, թիրախ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հանդբոլում նետման տեխնիկան և ընդլայնել արագությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և սյունաշար դասավորվում սահմանագծի վրա իրարից 2-3 քայլ հեռավորությամբ: Խմբերի դիմաց 10-12 մետր հեռավորությամբ վրա սահմանագծին զուգահեռ գծվում է նետման գիծ, որից 8-10 մետր հեռու դրվում է թիրախ 60x60 սմ.:

Ազդանշանով առաջին խաղացողները վազքով մոտենում են նետման գծին, վերցնում հատակին, դրված թենիսի գնդակը և հարվածում թիրախից, ապա գնդակը դնում են իր տեղը ետ վազում, հարվածում ընկերոջ պարզած ձեռքին: Խաղն ավարտում են, երբ մասնակցում են խմբի բոլոր անդամները: Առաջինն ավարտող խումբը համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ տեղից դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Նետման գծից անցնել չի թույլատրվում:
3. Խաղն ավարտողը կանգնում է շարքի վերջում:
4. Թիրախին անհրաժեշտ է հարվածել այնքան մինչև նպատակին հասնելը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել նետման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ ցատկապարանով» (զույգերով)*:
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ցատկապարան, կանգնակ, գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել ցատկունակությունը և արագաշարժությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք 2 հավասար թիմի, որոնք կանգնում են սահմանագծի վրա 3-4 մետր հեռավորությամբ, զույգերով իրար ետևից: Ետևի կանգնածները ձեռքերը դնում են 1-ին կանգնած խաղացողի ուսերին, իսկ 1-ին կանգնած խաղացողներին տալիս են մեկական ցատկապարան: 15-20 սմ. հեռավորության վրա դրվում է գնդակ կամ կանգնակ: Մարշ հրամանով վազքով զույգերը սկսում են ցատկել ցատկապարանով, շրջանցում կանգնակը կամ գնդակը և ետ վերադառնում այն հանձնում հաջորդ զույգին: Եվ այդպես մինչև վերջին զույգը: Թիմը, որ շուտ է վերջացնում խաղը և չունի տուգանային միավոր հաղթող է ճանաչվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պարտադիր պետք է գնալ զույգերով՝ ցատկելով:
2. Կանգնակն ընկնելիս տվյալ խաղացող զույգն է դնում տեղը և շարունակում խաղը:
3. Ցատկապարան տրորելու դեպքում պետք է ուղղել այն և նույն տեղից շարունակել ցատկել:
4. Սահմանագծից ժամանակից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել ցատկունակության ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Կպիր գնդակին»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, մարզադահլիճ, 1 հատ, թենիսի գնդակ-ներ՝ խաղացողների քանակի կեսի չափով:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հարվածները հանդբոլում:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

18-20 մետր հեռավորության վրա գծվում են սահմանագծեր: Կենտրոնում դրվում վոլեյբոլի գնդակ: Խաղացողներին բաժանում ենք երկու թիմերի և կանգնեցնում սահմանագծերի վրա: Վիճակահանությամբ մի թիմին տրվում են թենիսի գնդակներ: Ազդանշանով այն թիմը, որն ունի թենիսի գնդակներ սկսում է խփել վոլեյբոլի գնդակին: Հաջորդ թիմը վերցնում է գնդակները և իրենք էլ են սկսում հարվածել: Որ թիմին հաջողվում է վոլեյբոլի գնդակն անցկացնել հակառակորդի սահմանագիծը, այն թիմն էլ շահում է մեկ միավոր: Մի քանի անգամ կրկնելուց հետո, որ թիմը շատ միավոր է հավաքում, դառնում է խաղի հաղթողը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Եթե գնդակը գլորվում է խաղացողների տեսադաշտից դուրս, ապա այն մտցվում է խաղադաշտ և խաղը շարունակվում է:
2. Այդ ժամանակ երկու կողմից էլ կարելի է հարվածել գնդակին:

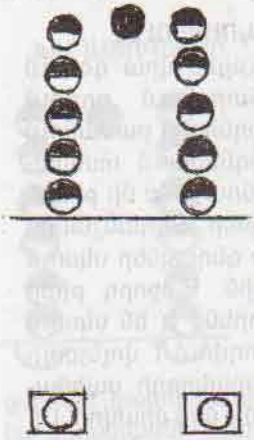
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին և հարվածներին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հավալլա» (մրցակցական):*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝դահլիճ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հրման տեխնիկան զույգ ոտքով:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար թիմի, որոնք սյունաշար կանգնում են սահմանագծի վրա 3-4 մ. հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր թիմ ունի իր խաղավարը, որը կանգնում է 15 մ. հեռավորության վրա, նախօրոք դծված քառակուսու մեջ՝ ուղղահայաց, ոտքերը միասնաբաժան, իրանը թեքված առաջ, գլուխը պահած ուսերի արանքում: Մարշ հրամանով I-ին կանգնած խաղացողը վազում է, մոտենում իր խաղավարին, ձեռքերը (դաստակները) դնում խաղավարի մեջքին և 2 ոտքով հրվելով ցատկում է խաղավարի վրայով, կանգնում է խաղավարի տեղը, իսկ նախկին խաղավարը վազում է ետ և ձեռքը տալիս հաջորդ կանգնած խաղացողին, իսկ ինքը կանգնում է շարքի վերջում: Եվ այսպես շարունակ, մինչև որ 1-ին խաղավարը վերադառնա իր տեղը: Թիմը, որն ավելի շուտ է վերջացնում խաղը և չունի տուգանայինի միավոր դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Սահմանագծից ժամանակից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Խաղավարները քառակուսու միջից դուրս գալու իրավունք չունեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

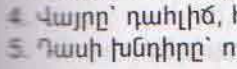
1. Հետևել զույգ ոտքով հրման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բռնուկի ժապավեններով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 25-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ժապավեններ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել խաբկերի տեխնիկան:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակի կենտրոնում քաշվում է երկար գիծ, որի վրա կանգնում են 5-6 խաղացող, որոնք չունեն ժապավեններ և կոչվում են մրոտողներ: Մնացած խաղացողները կանգնում են կենտրոնի գծից 15-20 քայլ հեռու գծված գծերից մեկի վրա: Յուրաքանչյուր խաղացող իր գոտուց կամ ուսից կախված ունի մեկ ժապավեն (թղթից, ատրճից), որը նա կրելու է խաղի ընթացքում:

Դասատուի ազդանշանով խաղացողները վազքով անցնում են մրոտողների մոտից՝ աշխատելով չկորցնել ժապավենները և վազելով շարվել հրապարակի մյուս ծայրի գծի վրա: Մրոտողները տեղից չշարժվելով աշխատում են վերցնել վազողների ժապավենները: Ժապավեններից զրկվողը կանգնում է այն մրոտողի տեղը, որը վերցրել է նրա ժապավենը: Իսկ ժապավեն վերցնողը մրոտող դառնում է խաղացող, կանգնելով վազողների շարքում, գոտուց ամրացնելով ժապավենը:

Խաղը այսպես շարունակվում է, մինչև որ խաղացողների կեսից ավելին փոխում են իրենց դերերը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժապավեն կորցնողը կանգնում է այն մրոտողի տեղը, որը վերցրել է նրա ժապավենը:
2. Մեկ մրոտող կարող է վերցնել 2-3 ժապավեն: Այդ դեպքում նա կարող է ժապավենները, որոնք իրենց տեղը փոխում են ժապավեն վերցրած վազողների հետ:
3. Ժապավենը կարող է հանել մինչև մյուս սահմանագիծը հասնելը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաբկերի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:
2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Վազք դրոշակների համար»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 10-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ դրոշակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ, մարգագետին:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել արագություն, ճկունություն և ճարպկություն:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար թիմի և կանգնում իրար դիմաց, դաշտի տարբեր ծայրերում, գծաշարով, դրոշակներից 20-30 մ. հեռու: Դաշտի կենտրոնում դաշտի լայնքով գծվում է միջանցք՝ 1.5-2 մ. լայնությամբ, որտեղ ամրացնում են փոքրիկ դրոշակներ (դրոշակները պետք է լինեն բոլոր խաղացողների թվի կեսի չափ):

Դասատուի ազդանշանով 2 թիմի խաղացողներն արագ վազում են դեպի դրոշակները աշխատելով որքան կարելի է շուտ հասնել և վերցնել դրոշակը:

Խաղը շահում է այն թիմը, որի խաղացողներն ավելի շուտ դրոշակներ են վերցրել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Դրոշակը վերցնելիս միջանցքի գծից դուրս չպետք է գալ:
2. Յուրաքանչյուր խաղացող իրավունք ունի վերցնելու մեկ դրոշակ:
3. Դրոշակը գրավված է համարվում, երբ խաղացողը նրան ձեռք է տալիս:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

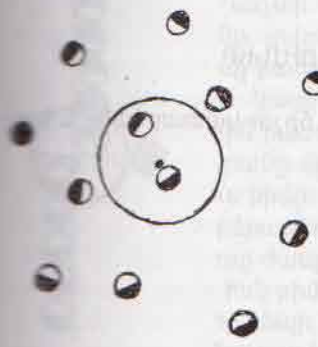
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Կանգ առ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հարվածների տեխնիկան և

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողների կենտրոնում 5 մետր տրամագծով գծվում է շրջագիծ: Խաղացողները դրսից շարվում են շրջագծի եզրին: Կանգնելուց հետո նրանք հերթականությամբ հաշվում են: Յուրաքանչյուրն իր համարը պահում է մտքում մինչև խաղի վերջը:

Խաղի ղեկավարը կամ խաղացողներից մեկը կանգնում է շրջանի կենտրոնում իր հետ վերցնելով գնդակը: Խաղն սկսվելուց հետո խաղի ղեկավարը գնդակը դնում է շրջանի կենտրոնում և տալիս է խաղացողներից մեկի համարը: Այն խաղացողը, որի համարն ասվել է, վազում է վերցնում գնդակը և հրամայում՝ «կանգ առ»:

Հրամանը լսելուց հետո բոլոր խաղացողները, որոնք փախչում էին այս ու այն կողմ, կանգ են առնում: Կենտրոնի խաղացողն առանց շրջանից դուրս գալու, աշխատում է գնդակով հարվածել մեկն ու մեկին:

Գնդակն ում դիպչում է, նա նույն ձևով աշխատում է հարվածել ուրիշին մինչև որ մեկնումեկը վրիպի: Վրիպողը, որպես պատիժ վազում է գնդակի ետևից, իսկ մնացած խաղացողներն առանց իրենց տեղից հեռանալու աշխատում են ձեռքով և ոտքով ավելի հեռու նետել գնդակը: Այսպես շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև որ վրիպողին հաջողվում է գնդակը բռնել և դնել շրջանի կենտրոնում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Առանց գնդակը վերցնելու չի կարելի հրամայել «կանգ առ»:
2. Չի կարելի տեղից շարժվել քանի դեռ կենտրոնի խաղացողը որևէ խաղացողի համարը չի տվել:
3. «Կանգ առ» հրամանից հետո պետք է անպայման կանգնել:
4. Այն խաղացողը, որին հարվածում են գնդակով իրավունք ունի կռանալ առաջ, ետ, կողմ, առանց ոտքերը տեղից շարժելու:
5. Մինչև մեկն ու մեկի վրիպելը, ոչ ոք իրավունք չունի տեղից շարժվելու:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել հարվածների տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պարանի ձգում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ պարան:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագաուժային և ճարպկության ընդունակությունները:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դաշտի կենտրոնում 6-10 մ. երկարության պարանը դրվում է գծված շրջագծի մեջ հատակին: Պարանը բաժանում ենք 2 հավասար մասերի և մեջտեղում կապում ենք կարմիր ժապավեն: Խաղացողներին բաժանում ենք հավասար ուժի երկու թիմերի: Պարանը մի կողմից բռնում է մի թիմը, մյուս կողմից՝ մյուս թիմը: Ղեկավարի ազդանշանով խաղացողները ձգում են պարանը: Մրցավարը պահում է կենտրոնը ժապավենի վրա: Սուլիչով բաց է թողնում ձեռքին: Իսկ թիմերը սկսում են ձգել պարանը յուրաքանչյուրը դեպի իր կողմը մինչև շրջագծից դուրս գալը: Որ թիմը շուտ է շրջագծից դուրս հանում կարմիր ժապավենը, ղեկավարը սուլիչով խաղը դադարեցնում է և միավոր շնորհում հաղթողին: Խաղում են 3 անգամ: Որ թիմը շատ միավոր է հավաքում, այն թիմն էլ դառնում է հաղթող:

Եթե մասնակիցները շատ շատ են և դահլիճի չափսերը թույլ են տալիս, ապա կարելի է այն անցկացնել 2 պարաններով խաղացողներին բաժանելով 4 թիմի: Այդ դեպքում հաղթող թիմերը խաղում են իրար հետ, որոշելու համար հաղթողին:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պարանը պետք է բռնեն բոլորը:
2. Թիմերը պարանը պետք է ձգեն միաժամանակ, մրցավարի ազդանշանից հետո, եթե ոչ սուլիչը կրկնվում է:
3. Եթե երկու անգամ թիմը պարանը ձգում է մինչև սուլիչը, ապա թիմը պարտված է համարվում

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ ***«Էստաֆետ երեք ոտքով»:***
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ պարան, շորի կտոր, կանգնակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, բակ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար խմբի: Խմբերում խաղացողները կանգնում են զույգ զույգ և շարվում մեկնարկի գծին, իրարից որոշ հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր խմբի 1-ին զույգին տալիս են կես մետր հեռավորությամբ փափուկ պարան: Մեկնարկի գծից 30-40 մ. հեռավորության վրա գծվում է սահմանագիծ, որի վրա յուրաքանչյուր թիմի դիմաց դրվում են կանգնակներ: Խմբերի 1-ին զույգերն իրենց մեկի աջ, մյուսի ձախ ոտքի սրունքները պարանով կապում են իրար և բռնում միմյանց ուսերից: Խաղավարի կողմից խաղն սկսելու ազդանշանը լսելիս առաջին զույգերը սկսում են երեք ոտքով վազել դեպի կանգնակները շրջանցել և ետ վերադառնալ ու ոտքերի պարանը հանձնել հաջորդ զույգին: Այսպես՝ հերթական կարգով շարունակվում է էստաֆետը: Հաղթում է այն խումբը, որի վերջին զույգը շուտ է վերջացնում խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազքի ընթացքում, եթե պարանը արգելակում է, առանց ժամանակ կորցնելու պետք է կրկին կապել և շարունակել խաղը:
2. Շրջանցելու ժամանակ կանգնակը գցելիս, նույն զույգն է դնում տեղը:
3. Խաղավարը պետք է հսկի, որ զույգերը հասնեն մեկնարկի գծին, հետո արձակեն պարանը և այն փոխանցեն հաջորդ զույգին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գիր շրջանի մեջ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագաուժային ընդունակություն:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղահրապարակում գծվում է 1.5 մ. տրամագծով 3-4 շրջագիծ: Խաղացողները բաժանվում են 3-4 խմբի, յուրաքանչյուր խմբում 8 հոգի:

Շրջագծերի շուրջը մեկընդմեջ իրար ձեռքի բռնած շրջան են կազմում յուրաքանչյուր խմբից 2-ական հոգի: Ամեն խմբի համար նշանակվում է մեկ հաշվող, որն հետևում է խաղին և հաշվում, քե որ խմբի խաղացողներն են գծի մեջ մտնում կամ տրորում գիծը:

Դեկավարի ազդանշանով խաղն սկսվում է: Խաղացողներն աջ ու ձախ քայլերով շրջանից դուրս աշխատում են իրար քաշել շրջանի մեջ, բաց չթողնելով ձեռքերը: Այն խաղացողը, որը մտնում է շրջագծի մեջ կամ տրորում է գիծը, կորցնում է մեկ միավոր: Խաղի վերջում որ խումբը քիչ միավորներ է կորցնել համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Յուրաքանչյուր դադարից հետո երբ սխալ է կատարվում և գիծը կորցնում է միավորներ, շրջանում քայլողները փոխում են ընթացքի ուղղությունը:

2. Արգելվում է կոպիտ խաղալ (հրել, ոտք տալ, երկու ձեռքով քաշել և այլն):

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Նպատակահարմար է ությակներն կազմել ըստ քաշերի կամ հավասար ուժերի: Կարելի է խաղալ չորսական հոգով և այդ դեպքում շրջագիծը պետք է փոքր լինի:

2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Չվերով» (կլոր ավազաքար) էստաֆետ:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գդալ, ծու, (ավազաքար), ս/թ. գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն և ճարպկություն:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք 2 հավասար խմբի, որոնք կանգնում են սահմանագծի վրա, սյունաշար, իրարից 3-4 քայլ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր խաղացող ունի մեկ քար կամ ս/թ. գնդակ և մեկ գդալ: Խմբերի դիմաց մոտավորապես 25-30 մ. հեռավորության վրա դրված է մեկական աթոռ:

Խաղավարի կողմից խաղն սկսելու ազդանշանը տրվելիս պես խմբերի առաջին խաղացողները գդալի պոչը բռնում են ատամներով, ծուն դնում գդալի մեջ և սկսում են վազել դեպի աթոռները: Խաղացողները հասնում են իրենց աթոռին, գդալն ու ծուն դնում նրա վրա և արագ վազքով վերադառնում ու ձեռքով խփում իրենց խմբի հաջորդ խաղացողին: Եվ այսպես շարունակվումէ մինչև վերջին խաղացողը: Հաղթում է այն խումբը, ով շատ քանակի ծվեր է հասցրել աթոռին և շուտ է վերջացրել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ճանապարհին ծուն ցած գցողները դուրս են գալիս խաղից և խաղն առանց ընդհատվելու շարունակվում է:
2. Ժամանակից շուտ դուրս գալ սահմանագծից չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

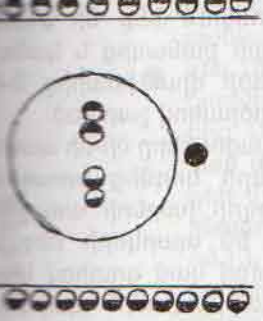
ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. անվանումը՝ *«Հեծյալների մենամարտ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 16-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ մարզադահլիճ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ զարգացնել ուժի, ճարպկության և արագության դրսևորումները:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ



Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբի, որոնք իրենց հերթին զույգեր են կազմում՝ մեկը ձիու դեր է կատարում, մյուսը՝ հեծյալի: Խաղահրապարակի կենտրոնում գծում ենք շրջագիծ 4-5 տրամագծով: Խաղում են զույգը-զույգի դեմ: Խաղացողներից մեկը նստում է ընկերոջ ուսերին, ոտքերը ետ պահած դիրքով: Նույնը կատարում է մյուս զույգը: Խաղահրապարակի կենտրոնում զույգերը կանգնում են դեմ-դիմաց 3-4 մ. հեռավորությամբ: Ուսուցչի հրամանով մտնում են շրջագծի մեջ և սկսում են մենամարտել: Մենամարտում են միայն հեծյալները, աշխատելով տարբեր հնարքներով, ձգելով, հրելով, անցումներով և խաբելով հեծյալ մրցակցին ցած գցել: Այն զույգը, որը հակառակորդ հեծյալին գցել է գետին շահում է մեկ միավոր: Զույգը, որը շատ միավոր է հավաքում, դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հեծյալը ընկնելով ձիուց ձեռքերը հենել գետնին չի կարող:
2. Գոտեմարտը շարունակվում է մինչև որևէ զույգի պարտությունը:
3. Չի թույլատրվում գլխով և ձեռքերով հարվածել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. «Նժույգներ» ընտրում են ուժեղներին, իսկ հեծյալներ՝ քաշով ավելի թեթևներին:
2. Հեծյալների դիրքն ամրապնդելու համար նժույգները բռնում են նրա ծնկներից:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պարկերով վազք»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 16-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ պարկեր:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ցատկունակություն և ճարպկություն:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք մի քանի խմբերի, ելնելով պարկերի քանակից և կանգնեցնում մեկնարկային գծի վրա իրարից 3-4 քայլ հեռավորությամբ, ծոծրակով շարված:

Խմբերի առաջին խաղացողները մի-մի պարկ են ստանում: Խաղավարի կողմից առաջին ազդանշանը տրվելիս բոլոր խմբերի առաջին խաղացողները մտնում են պարկերի մեջ և պարկերի բերանները թելով կամ գոտիով կապում մեջքերին: Խաղը սկսելու երկրորդ ազդանշանին պարկավորները վազում են դեպի վերջնագծին, որը պետք է լինի 25-30մ.:

Գծին հասնողներն անմիջապես դուրս են գալիս պարկերից և վազքով վերադառնում, պարկերը հանձնում հաջորդ խաղացողներին: Այսպես հերթականությամբ շարունակվում է խաղը: Շահում է այն խումբը, որի վերջին խաղացողը շուտ է հասնում վերջնագծին:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազքի ընթացքում ընկերներին կպչել և խանգարել չի կարելի:
2. Պարկերի բերանները թելով կամ գոտիով պարտադիր պետք է կապել:
3. Պարկերի մեջ մտնելիս և այն կապելիս ընկերները չպետք է միջամտեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:
2. Հետևել, որ պարկերը ամուր լինեն, վնասվելու կամ ճղվելու դեպքում անմիջապես տալ նորը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բանկա-փլավ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ թիթեղյա բանկա, տափակ քարեր:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ, խաղահրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ զարգացնել ճարպկության, արագության:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղահրապարակի կենտրոնում որոշ բարձրության վրա (4-6 սմ.) դրվում է թիթեղյա բանկա կամ դրան նմանվող մի իր: Այն առնվում է կես մետր տրամագծով, շրջագծի մեջ: Խաղացողներից մեկը կանգնում է բանկայի մոտ՝ կողքից: Մյուսները տափակ քարերը (բռունցքի չափ կամ ավելի) ձեռքին կանգնում են նշանակված գծի վրա, (այս գծի և բանկայի տարածությունը ընտրում են խաղացողները, որը կազմում է 10-15 սմ.) և աշխատում հերթականությամբ հարվածել բանկային: Անկախ նրանից թե հարվածը նպատակակետին է հասել թե ոչ, քար նետողը աշխատում է իր քարը ետ տանել և նորից մասնակցել խաղին: Բանկայի մոտ կանգնողը աշխատում է հարվածել քարը մոտեցողներին և եթե դա հաջողվում է նրան, ապա դերերը փոխվում են:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Քարը նետողին հարվածել չի թույլատրվում:
2. Երբ բանկան շրջված է (պետք է շտապ տեղը դնել) կամ երբ նետողը ճարպկորեն մոտեցել է իր քարին և ոտքը դրել վրան:
3. Քար նետողին թույլատրվում է միայն ոտքի օգնությամբ քարը շուռ տալ, ապա օդ նետելով բռնել և փախչել:
4. Բանկայի մոտ կանգնողին թույլատրվում է խաղացողներին հետապնդել վազքով մինչև նետման գիծը:
5. Քարերը սովորաբար ետ են փախցնում այն պահին, երբ բանկայի տերերը աշխատում են հեռու թռած բանկան բերել և տեղը դնել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

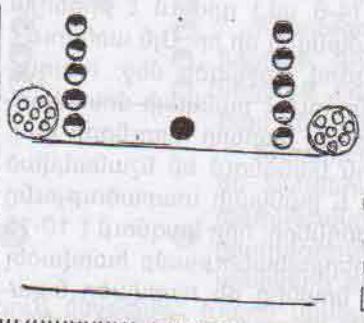
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ծանրության ներքո»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ կշռաքար, լցրած գնդակ, քար և այլն:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ զարգացնել ուժի, արագության, ճկունության ընդունակությունները:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու խմբի: Ըստ տարիքային առանձնահատկությունների և ֆիզիկական կարողությունների ընտրվում է ծանրության առարկական խաղացող կանգնում է ձեռքն է վերցնում ծանրության ասահմանված տարածությունը (4-5-6 [: Նետում են բոլոր խաղացողները և հաշվարկում, թե քանի անգամ կատարել առաջադրանքը: Հաղթող է համարվում այն խումբը, որի անդամներից ավելի շատ են կատարել սահմանագիծն անցնելու փորձ:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ծանրությունն առաջ է նետվում մեկ կամ երկու ձեռքով՝ ոտքերի արանքով:
2. Թույլատրվում է կատարել մեկ կամ երկու զսպանակածն շարժում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

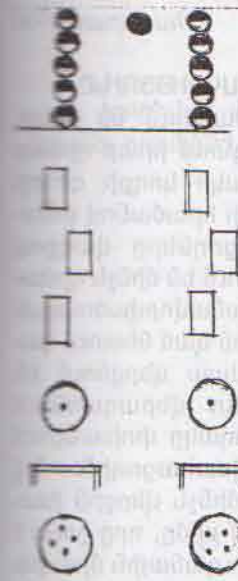
1. Ծանրությունը նետելիս հանդիսատեսներն ու խաղացողները պետք է հեռու գտնվեն հրապարակից:
2. Առաջին փորձից հետո կարելի է ավելացնել տարածությունը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Խառը էստաֆետ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ, արգելքներ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի փոխանցման և վարման տեխնիկան, մշակել ցատկունակությունը և դիմացկունությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և սյունաշար դասավորում սահմանագծի վրա, իրարից 4-5 քայլ հեռու: Խմբերի դիմաց զիգզագաձև գծել 50x50 սմ. 5 քառակուսիներ: Վերջին քառակուսուց 5 մետր հեռու գծել մեկ մետր տրամագծով շրջագիծ, մեջը վոլեյբոլի գնդակ, ապա 4 մետրի վրա ևս շրջագիծ մետր տրամագծով, մեջը դրված խաղացողների քանակին հավասար բասկետբոլի գնդակներ:

Ազդանշանով առաջին խաղացողները վազքով մոտենում են քառակուսիներին և մեկ ոտքի վրա ցատկելով անցնում դրանց միջով, ապա վազքով վերցնում վոլեյբոլի գնդակը մեկ անգամ խաղարկելով գլխի վրա, ցած դնում, վազքով ցատկում արգելքի վրայից: Վերցնել բասկետբոլի գնդակը և վարելով անցնել սահմանագիծը: Առաջինն ավարտող խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Քառակուսիները փոխել չի թույլատրվում:
2. Վոլեյբոլի գնդակը խաղարկել 3 մետր բարձրության վրա:
3. Արգելքը հաղթահարել քայլանցումով:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել գնդակի փոխանցման և վարման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ ***«Էստաֆետ գնդակի նետումով և վարումով»:***

2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:

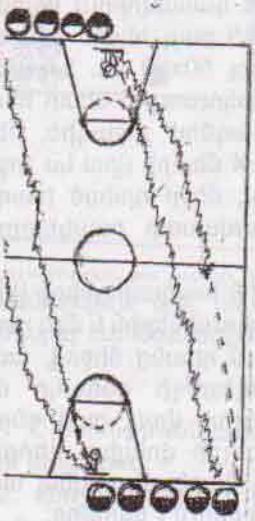
3. Գույքը՝ բասկետբոլի գնդակներ:

4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:

5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի վարումը և նետումը օղակի մեջ:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար թիմի և կանգնում իրար դիմաց բասկետբոլի հրապարակի կողքի գծերի աջ անկյունում: Ուսուցչի հրամանով առաջին կանգնած խաղացողները վազքով գնդակը վարելով հասնում են մինչև դիմացի օղակը և ըստ պայմանավորվածության գնդակը խփում վահանին կամ նետում կատարում օղակի մեջ: Ապա վերցնում են գնդակը, վարումով ետ վերադառնում մինչև միջին գիծը և գնդակը փոխանցում կանգնած երկրորդ խաղացողին: Եվ այսպես հաջորդաբար մինչև վերջին խաղացողը: Հաղթում է այն թիմը, որը շուտ է վերջացնում խաղը և տուգանային միավոր քիչ ունի կամ բոլորովին չունի: Եթե թիմը վերջացրել է ավելի ուշ, բայց ունի ավելի քիչ սխալներ կամ տուգանային միավորներ, ապա հաղթող է ճանաչվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Առաջին կանգնած խաղացողներին չի թույլատրվում շուտ սկսել խաղը, իսկ մնացածները՝ մինչև գնդակը չընդունեն, դուրս գալու իրավունք չունեն:

2. Վազել գնդակով չի թույլատրվում: Պարտադիր պետք է վարումով վազել:

3. Ըստ պայմանավորվածության, եթե գնդակը պետք է գցել օղակը, ապա մինչ այն չընկնի օղակի մեջ, տվյալ խաղացողը վերադառնալու իրավունք չունի:

4. Ետ վերադառնալիս գնդակը պարտադիր պետք է փոխանցել մյուս գծից:

5. Յուրաքանչյուր սխալի համար թիմը ստանում է տուգանային մեկ միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

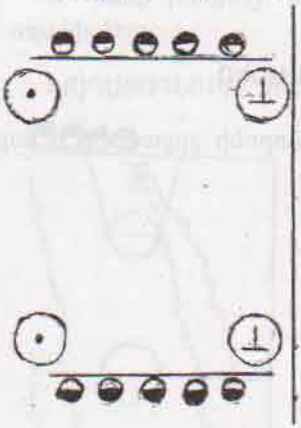
1. Կարելի է վարումով շրջանցել կենտրոնի շրջագիծը և նոր հասնել օղակին և նետում կատարել:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Վազողներ և բռնողներ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-25 աշակերտ:
3. Գույքը՝ կանգնակներ, գնդակներ, դրոշակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, մարզահրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագաշարժությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և տողանով դասավորվում իրարից 20-30 քայլ հեռավորությամբ գծված սահմանագծերի վրա: Խմբերում խաղացողները հաշվում են ըստ կարգի և հիշում իրենց համարները: Հրապարակում խմբերի դիմաց գծվում է 60 սմ. տրամագիծ ունեցող մեկական շրջագիծ, իսկ նրանից 3 մետր հեռավորությամբ դրվում է մեկական կանգնակ:

Վիճակահանությամբ խմբերից մեկին անվանում են «վազողներ» մյուսին՝ «բռնողներ»: Խաղը սկսում են «վազողները» որոնց մոտի շրջագծում դրվում է գնդակը: Ուսուցիչը տալիս է որևէ հրամանով: Երկու խմբերի կանչված համարի խաղացողները տեղից դուրս են գալիս «վազողը» վերցնում է գնդակը, շրջանցում հեռվի, դրոշակը վերադառնում դեպի իր սահմանագիծը: Այդ պահին «բռնող» խաղացողը նախապես շրջանցելով իր առջևի շրջագիծը և հեռվի դրոշակը աշխատում է բռնել վազողին: Պարտվող խաղացողը մնում է գերի, իսկ հաղթողը շահում է մեկ միավոր: Հաղթանակ է տանում միավորների առավել գումար հավաքող խումբը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղում մասնակցում են միայն կանչված համարները:
2. Պարտադիր է շրջանցել շրջանը և կանգնակը:
3. Խաղացողը բռնված է համարվում մինչև սահմանագիծը:
4. Խաղացողները տեղերը փոխելու իրավունք չունեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Կապավորները»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ լար, կանգնակ: Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագաշարժությունը և ճարպկությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և դասավորվում սահմանագծի վրա՝ սյունաշար: Խմբերի դիմաց 20-25 մետր հեռավորությամբ դրվում են կանգնակներ գամած հատակին, որին ամրացվում է 25-30 սմ. երկարությամբ փայտի վրա փաթաթված լարի ծայրը:

Ազդանշանով առաջին համարները վազքով վերցնում են փայտիկը և քանդելով լարը, այն փռում հատակին և վազքով խփում հաջորդ խաղացողի ձեռքին, որը վազքով սկսում է լարը փաթաթել փայտի վրա և այսպես շարունակ, մեկը փաթաթում է, մյուսը փռում: Որ խմբին հաջողվում է շուտ վերջացնել խաղը, նա համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Լարն առանց փաթաթելու հավաքել չի թույլատրվում:
2. Մինչև լարի լրիվ փաթաթելը կամ փռելը ետ վազել չի թույլատրվում:
3. Ժամանակից շուտ տեղից դուրս գալ չի թույլատրվում:

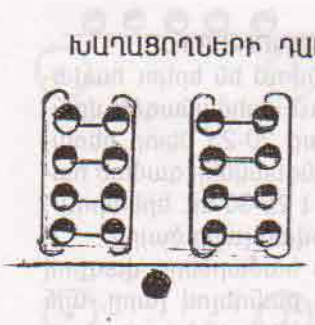
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Էստաֆետ ցատկերով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ցատկապարան, մարմնամարզական փայտ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հրման տեխնիկան երկու ոտքով և մշակել ցատկունակությունը և արագաշարժությունը:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի, որոնք դասավորվում են սահմանագծի վրա: Յուրաքանչյուր զույգին տրվում է մեկ ցատկապարան (մարմնամարզական փայտ), որը պահում են 50-60 սմ. բարձրության վրա: Զույգերը կանգնում են իրարից մեկ քայլ հեռավորությամբ:

Հրամանով, խմբերի առաջին զույգերը փայտը հատակին դնելով արագ վազում են ետ և ցատկելով ընկերների փայտի վրայով կանգնում են իրենց նախկին տեղը: Այդ ժամանակ անմիջապես երկրորդ զույգը փայտը դնում է հատակին, ցատկում առաջին զույգի փայտի վրայով, ետ վազում, ցատկելով մյուս փայտերի վրայից վերադառնում իր տեղը: Այդպես շարունակ: Այն խումբը, որն առաջինն է ավարտում դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղացողներն իրավունք չունեն փայտը բարձրացնել կամ իջեցնել:
2. Մեկընդմեջ ցատկել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել երկու ոտքով հրման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակները մի կողմ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ բասկետբոլի, վոլեյբոլի:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագաշարժություն և ճարպկություն:

Դասարան V-VI

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի: Հանդբոլի հրապարակը միջնագծով բաժանվում է երկու հավասար կետերի: Թիմերը համապատասխանաբար դասավորվում են իրենց կիսադաշտում, որոնց տրվում է երկուական գնդակ (բասկետբոլի, վոլեյբոլի):

Խաղավարի հրամանով թիմերն աշխատում են գնդակները նետել հակառակորդի կիսադաշտը այնպես, որ չորս գնդակներն էլ միաժամանակ գտնվեն հակառակորդի մոտ, որից հետո խաղը դադարեցվում է և հաղթող թիմը ստանում է մեկ միավոր: Նախօրոք պայմանավորվածության համաձայն (խաղում են 3 կամ 5 անգամ) խաղն ավարտվում է: Հաղթում է այն թիմը, որն ավելի շատ միավոր է հավաքում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակները նշված հրապարակից դուրս նետել չի թույլատրվում:
2. Միջնագիծը տրորել և գնդակը նետել չի թույլատրվում:
3. Գնդակները ոտքով նետել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Շարժական թիրախ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վ/բ գնդակ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ Ամրապնդել հարվածների տեխնիկան և մշակել ճկունությունը:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են մի քանի խմբի, կազմելով առանձին շրջաններ: Շրջանների մեջ մտնում են մեկական խաղացողներ: Յուրաքանչյուր շրջանն ունի մեկ գնդակ (վոլեյբոլի), որով հարվածում են կենտրոնում կանգնածի ոտքերին: Ղեկավարի ազդանշանով շրջանում կանգնածներին իրար արագ փոխանցելով, հարմար պահին աշխատում են հարվածել մեջտեղում կանգնածի ոտքերին, իսկ նա հարվածից խուսափում է վեր, աջ կամ ձախ ցատկելով: Որ խաղացողին հաջողվում է հարվածել կենտրոնի խաղացողին, նրա հետ փոխում է իր դերը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հարվածողներն իրավունք չունեն շրջագծի մեջ մտնելու:
2. Գնդակով կարելի է խփել միայն ոտքերին՝ ծնկներից ցած, ծնկներից վեր դիպած գնդակը չի հաշվվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել հարվածների տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պայքար դրոշի համար»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-35 աշակերտ:
3. Գույքը՝ դրոշակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ Կենտրոնացնել տակտիկական մտահղացումը և մշակել արագությունը, ճարպկությունը և ճկունությունը:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար մասի և կազմում առանձին թիմեր: Թիմերն իրարից տարբերվելու համար կրում են առանձին տարբերանշաններ (տարբեր նշաններ են կրում գլխին, թևին, կամ խաղում են գլխարկով ու գլխաբաց):

Խաղը կարելի է անցկացնել 15-25 մ. լայնություն և 30-60 մ. երկարություն ունեցող հրապարակում, որը շրջագծվում է պարզ երևացող գծերով: Խաղադաշտը բաժանվում է երկու հավասար մասի:

Յուրաքանչյուր կիսադաշտում, հետևի գծից 2-3 մետր հեռավորության վրա, դաշտի մեջ գծվում է մի փոքր շրջագիծ, 20 սմ. տրամագծով, որի մեջ ամրացվում է դրոշակը:

Խաղն սկսելուց առաջ թիմերը դասավորվում են կենտրոնի գծի 2 կողմում, իրար դիմաց:

Խաղի էությունը կայանում է նրանում, որ խաղը սկսելուց հետո յուրաքանչյուր թիմ աշխատում է անցնել հակառակորդի կիսադաշտը, վերցնել նրա դրոշակը և առանց խփվելու բերել իր կիսադաշտը՝ միաժամանակ պաշտպանելով սեփական դրոշակը: Որ թիմին հաջողվում է հակառակորդի դրոշակը բերել, միաժամանակ թույլ չտալով որ իրենցը տանեն, այդ թիմն էլ շահում է մեկ միավոր: Խաղում են 3-5 անգամ: Որ թիմը շատ միավորներ է հավաքում, նա շահում է խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Բոլոր խաղացողներն իրենց կիսադաշտում ազատ են, իսկ

երբ անցնում են կենտրոնի գիծը և մտնում հակառակորդի սահմանը, ենթակա են խփվելու:

2. Խփված խաղացողը քարանում է, այսինքն՝ իրավունք չունի իր տեղից շարժվելու և խաղին միջամտելու, մինչև որ իր ազատ ընկերներից մեկը մոտենա նրան ձեռք տա և ազատի:

3. Խփվածը վազքի իներցիայով կարող է մի քանի քայլ առաջ գնալ, սակայն նա պետք է վերադառնա և կանգնի այնտեղ, որտեղ նրան խփել են:

4. Այն խաղացողը, որը վերցնում է դրոշակը, պարտավոր է այն հասցնել իրենց սահմանը, այսինքն նա դրոշակը իր ընկերներից որևէ մեկին հանձնելու իրավունք չունի (եթե նախքան խաղը սկսելը խաղացողները պայմանավորվել են, որ կարելի է դրոշակն իրար փոխանցել՝ նշելով սակայն, ձեռքից ձեռք տալով, թե իրար գցելով կամ այլ կերպ:

5. Այս դեպքում խաղացողները պետք է գիտենան, որ դրոշակն իրար տալու ժամանակ գետնին չպետք է ընկնի: Եթե դրոշակը գետնին է ընկնում թիմը տվյալ թիմը կորցնում է մեկ միավոր, և խաղը նորից է սկսվում:

6. Եթե դրոշակով խաղացողը դաշտի սահմաններից դուրս է գալիս, խաղը վերջանում է և տվյալ թիմը կորցնում է մեկ միավոր:

7. Մի ազատ խաղացող կարող է ազատել իր մի քանի քարացած ընկերների, սակայն ամեն մեկին առանձին ձեռք տալով:

8. Խաղն սկսելուց հետո դրոշակի մոտ պահապան կանգնել չի թույլատրվում, բոլոր խաղացողները պետք է լինեն կենտրոնի գծի մոտ: Խաղացողներն իրավունք ունեն ետ գնալու, երբ հակառակորդն անցնում է նրանց սահմանը և գնում դեպի դրոշակը, ամեն կերպ աշխատելով նրան խփել, որից հետո կրկին վերադառնում կենտրոնական գիծը:

9. Խաղն սկսվում և վերջանում է ղեկավարի ազդանշանով: Նա իրավունք ունի խաղն ընդմիջելու և լուծելու վիճելի հարցերը: Սակայն այս դեպքում բոլոր խաղացողները պետք է կանգնեն այնտեղ, որտեղ խաղն ընդհատվելուց առաջ կանգնած էին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

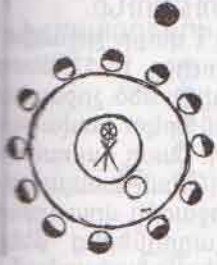
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բերդի պաշտպանություն»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հարվածները հանդբոլում և մշակել ճարպկություն և արագաշարժություն:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակի կենտրոնում քաշվում է 5-10 մետր տրամագծով շրջագիծ, որի կենտրոնում կանգնեցվում է փայտից պատրաստված եռոտանի, որի վրա դրված է վոլեյբոլի գնդակ:

Խաղացողներից մեկին նշանակում են բերդի պաշտպան, որը կանգնում է եռոտանու մոտ, իսկ մնացած բոլոր խաղացողները դասավորվում են շրջագծից դուրս: Ղեկավարի ազդանշանով շրջագծից դուրս կանգնած խաղացողները, որոնք ունեն մի գնդակ, այն իրար գցելով, հարմար պահին նրանով հարվածում են եռոտանուն, որ վայր գցեն նրա վրա դրված գնդակը: Որին այդ հաջողվում է, նա էլ դառնում է պաշտպան: Սակայն՝ այդ այնքան էլ հեշտ չէ, որովհետև պաշտպանը դիմադրում է, թույլ չի տալիս, որ հարվածը դիպչի եռոտանուն, նա գնդակը ետ է տալիս:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Բերդին հարվածելիս գծից ներս մտնել կամ այն տրորել չի կարելի:
2. Պաշտպանն իրավունք չունի հարվածից ընկնող բերդը ձեռքով բռնելու:
3. Եթե հարվածից հետո բերդը օրորվում է, բայց չի ընկնում պաշտպանը չի փոխվում:
4. Եթե պաշտպանն ինքն է գցում բերդն իր անհաջող շարժումներով, զրկվում է պաշտպանի պարտականությունից: Նրան փոխարինում է մի ուրիշ խաղացող՝ ղեկավարի հայեցողությամբ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

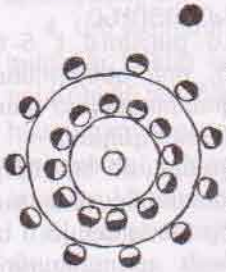
1. Եռոտանու փոխարեն կարելի է գործածել այլ առարկաներ, բայց այն պայմանով, որ նրանք գնդակի ուժեղ հարվածից շուռ գան (կանգնակներ, գլաններ):
2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ազատիր պաշարվածին»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ Ամրապնդել փոխացումների տեխնիկան:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բակի կենտրոնում գծվում է փոքր շրջագիծ՝ 3-5 մետր տրամագծով: Նրա շուրջը 10-12 մետր տրամագծով քաշվում է մի ավելի մեծ շրջագիծ: Սաղացողները բաժանվում են երկու հավասար մասի: Վիճակահանությամբ մի մասը դասավորվում է փոքր շրջագծի վրա (ներսի խաղացողներ), իսկ մյուս մասը՝ մեծ շրջագծի վրա (դրսի սաղացողներ): Դրսի խաղացողներից մեկը կանգնում է փոքր շրջագծի մեջ և համարվում է պաշարված: Դրսի խաղացողների նպատակն է ազատել իրենց պաշարված ընկերոջը, իսկ ներսի խաղացողներին՝ խանգարել և թույլ չտալ: Պաշարվածին կարելի է ազատել, երբ դրսի խաղացողներին հաջողվի գնդակը գցել իրենց պաշարված ընկերոջը և նա բռնի: Երբ այդ հաջողվում է, թիմերը փոխում են իրենց տեղերը և խաղը նույնությամբ շարունակվում է: Այս խաղը խաղացվում է 5-7 անգամ, ով շատ միավոր շահեց, նա համարվում է հաղթող: Յուրաքանչյուր պաշարվածի ազատվում համարվում է մի կիսախաղ և տվյալ թիմը շահում է մեկ միավոր:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ներսի խաղացողներին բացի գնդակը բռնելուց թույլատրվում է ամեն կերպ խանգարել, որ գնդակը չընկնի պաշարվածի ձեռքը:

2. Դրսի խաղացողները գնդակը կարող են գցել վերևից, ցածից, կարող են գլորել, միայն թե գնդակն իրենց պաշարված ընկերոջը տալու ժամանակ շրջագծից ներս անցնելու կամ գիծը տրորելու իրավունք չունեն:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Խաղն ավելի դժվարացնելու համար կարելի է բոլոր խաղացողներին կամ պաշարվածին նստեցնել, ծնկադրել պառկել:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

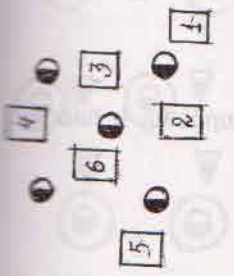
1. Խաղի անվանումը՝ *«Քաղաք-քաղաքից հետո»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վ/բ. գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզահրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հարվածի տեխնիկան, մշակել արագությունը և ճկունությունը:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակի երեք անկյուններում գծվում է մեկ մետր քառակուսի, իսկ մյուս անկյունում 3 երեք մետրանոց քառակուսի «գլխավոր քաղաքը»:



Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և վիճակահանությամբ մի խումբը հավաքվում է «գլխավոր քաղաքում», իսկ մյուսը ազատ ցրվում է հրապարակով մեկ: Քաղաքում հավաքված խմբին տրվում է թի և մեկ գնդակ: Խմբի ավագի ցուցումով խաղացողներից մեկը թին ձեռքին կանգնում է քաղաքի առաջին գծում, իսկ ավագը գնդակը նետում է առաջ վեր, այնպես որ ընկերոջը հարմար լինի հարվածել: Գնդակին հարվածողն աշխատում է հնարավորին չափ բարձր ու հեռու նետել գնդակը, որպեսզի հնարավոր լինի վազքով անցնել հաջորդ երեք քաղաքները և վերադառնալ գլխավոր քաղաքը՝ առանց խփվելու: Եթե այդ նրան հաջողվում է, ապա թիմը շահում է 1 միավոր, իսկ խաղացողը ստանում է կրկին հարվածելու իրավունք: Հրապարակի խաղացողներն աշխատում են գնդակը բռնել վերևից:

Խաղը կարելի է անցկացնել ժամանակով կամ պայմանավորված միավորների քանակով: Առաջին դեպքում հաղթում է տրված ժամանակում առավել շատ միավորներ հավաքած խումբը: Երկրորդ դեպքում առաջինը պայմանավորված միավորների գումարը հավաքող թիմը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղացողները քաղաքից-քաղաք կարող են վազել միայն այն դեպքում, երբ գնդակը գտնվում է դաշտում: Գնդակը քաղաք գցելուց հետո վազել չի թույլատրվում:

2. Մի քաղաքում կարող են կանգնել միաժամանակ մի քանի խաղացող:

3. Թիմի ավագը կարող է հարվածել 3 անգամ, իսկ մյուս խաղացողները մեկ անգամ:

4. Հարվածը վրիպողն իրավունք չունի քաղաքից-քաղաք գնալու:

5. Քաղաքից-քաղաք վազող խաղացողին խփելու դեպքում խմբերի տեղերը փոխվում են:

6. Խմբերի տեղերը փոխվում են նաև այն դեպքում, երբ քաղաքներում մարդ ուներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

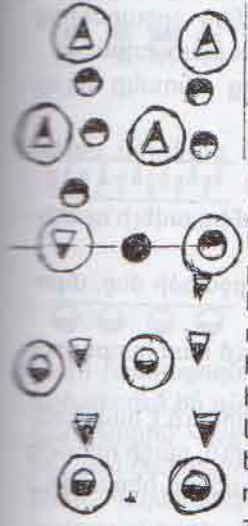
1. Հետևել հարվածի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակը՝ Թիմապետին -1»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել փոխանցման տեխնիկան:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դաշտը կենտրոնից անցնող գծով բաժանվում է 2 հավասար մասի: Յուրաքանչյուր կիսադաշտում 5 շրջագիծ, կենտրոնի շրջագծերը՝ 1մ., իսկ մնացած շրջագծերը՝ 50 սմ. շառավղով: Հրապարակի կենտրոնին մոտ գտնվող շրջագծերը կենտրոնի գծից պետք է հեռու լինեն, ծայրամասային շրջագծերը՝ 4, իսկ կենտրոնի շրջագծերը՝ 5 մետր հեռավորության վրա: Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար մասի, կազմելով առանձին թիմեր: Թիմերն իրենց հերթին բաժանվում են 2 մասի: Այսպես, 20 հոգով խաղալու դեպքում յուրաքանչյուր թիմ կազմվում է 10 հոգուց, որոնցից 5-ը կանգնում են շրջագծերի մեջ, իսկ մյուս 5-ը՝ հակառակորդի կիսադաշտում տեղ են գրավում մյուս թիմի շրջագծերում կանգնած խաղացողների առաջ: Թիմերի ավագները տեղ են գրավում իրենց դաշտերի կենտրոնական շրջագծերի մեջ: Խաղի ղեկավարը խաղն սկսելու ազդանշան է տալիս և դաշտի կենտրոնում գնդակը գցում է վեր 2 թիմերի խաղացողների միջև: Այդ 2 խաղացողներից յուրաքանչյուրը ձգտում է գնդակը վերցնել և փոխանցել իր ընկերներին, որոնք իրար փոխանցելով աշխատում են այն գցել շրջանում կանգնած իրենց ընկերներից մեկնումեկին: Եթե այդ նրանց հաջողվում է, ապա թիմը յուրաքանչյուր գնդակի համար շահում է համապատասխան միավոր՝ եզրային խաղացող բռնելու դեպքում մեկ միավոր, միջինի դեպքում՝ 2 միավոր, իսկ կենտրոնի խաղացող բռնելիս դեպքում՝ 5 միավոր:

Խաղը տևում է 40 րոպե: Որ թիմին հաջողվում է այդ ժամանա-

կամիջոցում շատ միավորներ շահել, նա հաղթում է: Յուրաքանչյուր 10 րոպե խաղից հետո խաղացողները տեղերը փոխում են, շրջագծում կանգնածները դուրս են գալիս շրջագծից, իսկ դաշտի խաղացողները փոխարինում են նրանց և խաղն նույնությամբ շարունակվում է: 20 րոպե խաղալուց հետո տրվում է 10 րոպե հանգիստ, որից հետո թիմերը փոխում են կիսադաշտերը, իսկ խաղացողները փոխում են իրենց տեղերը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Շրջագծում կանգնածներն իրավունք չունեն շրջագծերից դուրս գալ, գնդակը վերցնել կամ խանգարել հակառակորդին:

2. Չի թույլատրվում հակառակորդի ձեռքից գնդակը խլել, գնդակը մի ձեռքից մյուս ձեռքը գցել:

3. Եթե շրջագծերում կանգնածները գնդակն օդում չեն բռնել, միավորներ չեն շահում:

4. Խաղացողները գնդակը ձեռքում 3 վայրկյանից ավելի պահելու իրավունք չունեն:

5. Պաշտպաններին չի թույլատրվում մտնել շրջագծի մեջ, տրորել և անցնել գծերը:

6. Արգելվում է կոպիտ խաղալ՝ հրել, ոտադրում կամ ոտագցում կատարել:

7. Վերը նշված սխալների դեպքում գնդակը տրվում է հակառակորդի պաշտպաններին, իսկ կոպիտ խաղի դեպքում, բացի դրանից արվում է զգուշացում: Կրկնվելու դեպքում խաղացողը հեռացվում է խաղից 2 րոպեով կամ խաղից:

8. Գնդակի դաշտի սահմաններից դուրս գալիս խաղի մեջ է դրվում այնտեղից, որտեղից այն դուրս է եկել հակառակորդ թիմի խաղացողի կողմից:

9. Գնդակը ձեռքին 2 քայլից ավել կատարել չի կարելի:

10. Գնդակով հակառակորդին հարվածելը համարվում է կոպիտ սխալ:

11. Ամեն անգամ երբ շրջագծում կանգնածների կողմից գնդակը բռնվում է, խաղն սկսվում է դաշտի կենտրոնից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Խաղը ղեկավարում է դասատուն կամ ղեկավարը, որը պետք է ունենա 2 օգնական: 1-ը հետևում է ժամանակին, իսկ մյուսը հաշվում է միավորները:

2. Հետևել խաղի կանոններին:

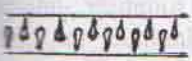
ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Սնայպերներ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ռետինե գնդակներ, կանգնակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հարվածների տեխնիկան:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ



Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար խմբի և դասավորվում տողանով սահմանագծերի վրա 15-20 մետր հեռավորությամբ: Դաշտի կենտրոնում 1 մետր լայնությամբ գծվում են 2 զուգահեռներ, որոնց մեջ դրվում է 2 գույնի կանգնակներ (ամեն թիմին 6-8 հատ) որոնք դասավորված են մեկընդմեջ:

Վիճակահանությամբ մի թիմին տալիս են ռետինե փոքր գնդակներ (թենիսի գնդակների չափ) խաղացողների քանակի չափով: Հրամանով խաղացողներն աշխատում են գնդակները խփել այնպես, որ կպչի հակառակորդի կանգնակին: Վայր գցած կանգնակները դրվում են մեկ քայլ կամ 30 սմ. սահմանագծերից առաջ: Նույնը կատարում է հակառակորդ թիմը: Պայմանավորվածության համաձայն (5-7 անգամ) թիմը, որը հակառակորդի կանգնակները ավելի շատ մոտեցնում է իր սահմանագծին, այդ թիմն դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակներին հարվածել միայն հրամանից հետո:
2. Գնդակները հարվածելիս գիծը տրորել չի կարելի:
3. Բոլոր խաղացողները հարվածում են միաժամանակ:
4. Գնդակը կարելի է գցել օդից կամ գլորել:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել հարվածների տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պատի դիմաց»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ:
4. Վայրը՝մարզադահլիճ, բակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել հարձակողական հարվածը:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և սյունաշարով կանգնում իրարից 3-4 քայլ հեռու, որևէ խուլ պատի դիմաց, նրանից 5-6 քայլ հեռավորությամբ: Խմբերի առաջին համարներին տրվում է մեկական վոլեյբոլի գնդակ: Ղեկավարի ազդանշանով խմբերի առաջին համարները գնդակը մատների և ափերի հարվածով խփում են պատին, այն հաշվով, որ նա բարձրից ետ գա, իսկ իրենք վազքով անցնում են շարքի ետև:

Երկրորդ համարները պատից ընդունելով գնդակները հարվածում են պատին և վազելով անցնում շարքի ետև: Խաղն այսպես շարունակվում է մինչև որ հերթն նորից հասնի առաջին համարներին: Առաջին համարը գնդակն ընդունում է և բարձրացնում է գլխից վեր, ազդարարելով խաղի ավարտը: Որ խումբը շուտ է վերջացնում առանց սխալներ կատարելու համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղի ընթացքում գնդակը գետնին չպետք է ընկնի:
2. Երբ գնդակը գետնին է ընկնում, հերթական խաղացողը այն վերցնում է և գծից ետ կանգնելով կրկին հարվածում է պատին:
3. Մի քանի խաղից հետո (նախօրոք պայմնավորվում են քանի անգամ են խաղալու) կատարվում է հաշվարկ: Որ խումբը շատ միավորներ է հավաքել համարվում է հաղթող:
4. Շուտ վերջացնող խումբը ամեն խաղից հետո ստանում է 3 միավոր, երկրորդ վերջացնողը՝ 2 միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

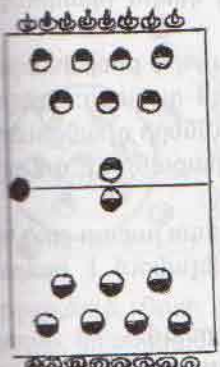
1. Այս խաղը կարելի է խաղալ բասկետբոլի, հանդբոլի և ֆուտբոլի փոխանցումներով:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Ռմբակոծում»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գուրզեր:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել փոխանցումները և ուսուցանել նարվածը, նետումը հանդբոլում:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի: Թիմերը մեկին նշանակում են ավագ: Մարզադահլիճը բաժանում ենք երկու հատի: Երկու ավագների համաձայնությամբ խաղացողներից մեկը նշանակվում է մրցադատավոր, երկու հոգի հաշվողներ: Մրցադատավորը վիճակ է գցում յուրաքանչյուրը թիմի դաշտը որոշելու համար: Թիմերի ավագները մրցավարից վերցնում են խաղացողների քանակի հավով գուրզեր և շարում իրենց դաշտի ծայրի գծի վրա երկու շարքով: Յուրաքանչյուր գուրզի տակ գծում են շրջանակ: Մրցավարի ազդանշանով թիմերը գրավում են իրենց դաշտերը և շարվում շախմատաձև գուրզերի առաջ: Մրցադատավորը կանգնում է կենտրոնական գծի վրա՝ գնդակը ձեռքին: Ավագները մոտենում են մրցավարին և կանգնում միմյանցից դիմաց (ինչպես բասկետբոլ խաղում):

Մրցավարը սուլում է, գնդակը գցում վեր երկու խաղացողների մեջ: Խաղի նպատակն է արագ փոխանցումներով առիթ գտնել և գնդակով խփել հակառակորդի գուրզերին:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խաղն սկսելիս, եթե ավագների հարվածով գնդակը դուրս է եկել խաղադաշտից, խաղն սկսվում է նորից:
2. Գնդակի փոխացումները պետք է լինեն արագ, բասկետբոլի խաղի նման,ուշացողները տուգանվում են՝ գնդակը հանձնվում է հակառակորդին:

3. Դաշտի կողքերի և ճակատի գծից դուրս թռչող գնդակները համարվում են «դուրս» և գնդակը հանձնվում է հակառակորդին:

4. Գնդակը ոտքով խփելու դեպքում տվյալ կողմը 2 միավոր կորցնում է և գցելու իրավունքը տրվում է հակառակորդին:

5. Գնդակը մրցավարն է խաղի մեջ դնում այն դեպքում, երբ շահում են, կամ նոր է սկսվում խաղը, կամ վիճելի է:

6. Խաղի ընթացքում իներցիայով կամ միտումնավոր կերպով հակառակորդի սահմանը մտնելու և կենտրոնի գիծի տրորելու դեպքում տվյալ թիմը տուգանվում է և գնդակ գցելու իրավունքը տրվում է հակառակորդին:

7. Խփված գնդակը եթե կպչում է հակառակորդ թիմի խաղացողին, նա չի բռնում, գնդակը դուրս է թռչում դաշտից: Գցելու իրավունքը կրկին մնում է խփող կողմին: Շահումների գրանցումը:

8. Հակառակորդին դաշտում ցած գցած յուրաքանչյուր գուրգի համար հաշվում են մեկ միավոր հօգուտ գցողին:

9. Խաղի ընթացքում խաղացողները եթե անզգուշաբար ցած են գցել իրենց գուրզերը, նույնքան միավոր ավելանում է հակառակորդի հաշվին:

10. Ընկած գուրզերը կրկին իրենց տեղն են դրվում:

11. Մեկ ժամ տևող խաղի ընթացքում ամենաշատ միավորներ շահող խումբը հաղթում է:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

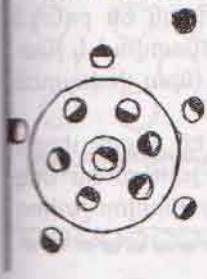
1. Հետևել փոխանցումների ճիշտ կատարմանը և նետմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Շրջագծերի գնդակ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել գնդակի նետումը (հարվածը) հանդիսում:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղադաշտի կենտրոնում 8-10 քայլ տրամագծով գծել շրջագիծ: Այդ շրջագծի կենտրոնում գծել մի փոքր շրջագիծ՝ մեկ քայլ տրամագծով:

Խաղացողներին բաժանել երկու հավասար խմբի և վիճակ գցելով որոշել ներսի և դրսի խաղացողներին:

Ներսի խաղացողները ցրվում են մեծ շրջագծում: Դրսի խաղացողները ցրվում են մեծ շրջագծի չորս կողմը, նրանցից մեկը կանգնում է կենտրոնի փոքր շրջագծում:

Խաղի ընթացքում դրսի խաղացողները իրավունք չունեն՝ մտնել մեծ շրջագիծը, ներսի խաղացողները՝ փոքր շրջագիծը, իսկ փոքր շրջագծում խաղացողը՝ դուրս գալու: Մրցավարը գնդակը հանձնելով դրսի խաղացողներին հայտարարում է խաղն սկսված: Դրսի խաղացողները շրջագծի վրայով գնդակն իրար են գցում, աշխատելով հարմար պահ գտնել և գնդակը գցել փոքր շրջանագծում կանգնած իրենց ընկերոջը: Ներսի խաղացողներն այդ ընթացքում աշխատում են բռնել գնդակը: Երբ փոքր շրջագծում խաղացողը գնդակը բռնում է, ներսի խաղացողներն անմիջապես փախչում են շրջագծից, իսկ փոքր շրջագծի խաղացողը գնդակը ետ է գցում իր ընկերներից մեկն ու մեկին: Վերջինս գնդակը բռնելով, առանց տեղից շարժվելու խփում է փախչողներին: Խփվողը համարվում է խփված և դուրս է գալիս խաղից: Մրցավարը սուլում է և խաղը շարունակում սկզբի գծով առանց միավոր գրանցելու: Փոքր շրջագծում կանգնողն իրավունք չունի ներսի խաղացողներին խփելու: Դրսի խաղացողը, երբ բռնել է փոքր շրջագծից նետված գնդակը և տեսնում է, որ չի կարող խփել փախչողներին, որովհետև

նրանք իրենից շատ հեռու են, իրավունք ունի գնդակը փոխանցել իր ընկերներից նրան, որն ավելի մոտ է գտնվում փախչողներին: Դրսի խաղացողները պարտավոր են փախչողներին խփել առանց տեղից շարժվելու: Ներսի խաղացողները մեկ միավորով պարտված են համարվում, երբ բոլորը խփնվում են:

Երբ շրջագծի վրայով կամ փոքր շրջագծում կանգնածին գցված գնդակը բռնում են ներսի խաղացողները, գնդակը գցողը համարվում է խփնված և դուրս է գալիս խաղից: Այդ դեպքում նույնպես միավոր չի գրանցվում:

Երբ փոքր շրջագծում խաղացողի նետած գնդակն են բռնում ներսի խաղացողներն այս դեպքում խփնված է համարվում և խաղից դուրս է գալիս փոքր շրջանագծի խաղացողը (նրա փոխարեն մեկ ուրիշին են ուղարկում):

Երբ դրսի խաղացողները, բոլորը էլ խփնվում են, բացի փոքր շրջանագծի խաղացողից, ներսի խաղացողները շահում են մեկ միավոր և խմբերի դերերը փոխվում են: Երկու երեք միավոր շահող խումբը տանում է խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Դրսի խաղացողներն իրավունք չունեն մտնել շրջագծի մեջ:
2. Ներսի խաղացողը շրջագծից դուրս գալու իրավունք չունի:
3. Փոքր շրջագծում կանգնած խաղացողը դուրս գալու իրավունք չունի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել գնդակի նետմանը և փոխանցումներին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Հետադարձ գնդակ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ վոլեյբոլի գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել փոխանցումը վոլեյբոլում:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դաշտի կենտրոնում, իրարից 2-3 քայլ հեռավորությամբ, քաշվում է 2 զուգահեռ գիծ: Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և գծերի վրա շարվում իրար դիմաց: Խմբերն իրենց խաղադաշտում իրարից 2-3 քայլ հեռու, շախմատաձև դասավորվածությամբ այնքան շրջագծեր են գծում որքան խաղացողներ կան խմբերում: Խաղը սկսվում է զուգահեռ գծերի վրա շարված դրությունից: Խմբերից մեկը ունի վոլեյբոլի գնդակ: Երբ խաղի ազդանշանը տրվում է, գնդակ ունեցող խմբի խաղացողներից մեկը գնդակը թեթև հարվածով գցում է դեպի հակառակորդի խումբը: Սրանք գնդակն առանց բռնելու, նույնպես թեթև հարվածով ետ են վերադարձնում: Եվ այսպես, գնդակն օդի մեջ մեկ խմբից մյուսին է թռչում, ինչպես վոլեյբոլ խաղում: Գնդակը որ խմբի մոտ ցած է ընկնում, այն կողմի խաղացողներն արագ պետք է փախչեն և կանգնեն իրենց շրջագծում, իսկ հակառակորդները պետք է հետապնդեն և աշխատեն ձեռքով խփել նրանց մինչև շրջագծեր մտնելը: Խփվողները դուրս են գալիս խաղից: Խաղը սկսվում է նորից և շարունակվում մինչև որևէ խմբի բոլոր խաղացողները խփվեն: Հաղթող խումբը շահում է մեկ միավոր, 3 միավոր շահող խումբը տանում է խաղը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Միտումնավոր կերպով ուժեղ խփված գնդակը չի հաշվվում:
2. Փոխացումները կատարել 2 ձեռքով վերևից:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

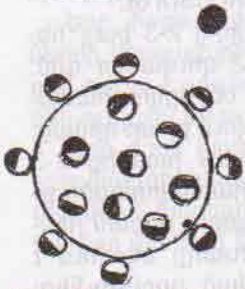
1. Հետևել փոխանցումների ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Որսորդներն ու բադերը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ: Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի փոխանցման ու հարվածների տեխնիկան բասկետբոլում և մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և վիճակահանությամբ մի խմբին տալիս են «որսորդներ», մյուսին «բադեր» անվանումը: Հրապարակում գծվում է 10-15 մետր տրամագիծ ունեցող շրջան, որտեղ տրամագիծը կախված է խաղացողների քանակից, որի մեջ մտնում են «բադերը», իսկ «որսորդները» դասավորվում են շրջագծի շուրջը: «Որսորդները» աշխատում են գնդակը միմյանց փոխանցելով հարմար պահին խփել «բադերին»: Պայմանավորված ժամանակը լրանալուց հետո դերերը փոխվում են խաղը վերսկսում:

Այն խումբը, որը պայմանավորված ժամանակում ավելի շատ «բադեր» է խփում դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Շրջագծից եկող խաղացողը համարվում է խփված:
2. Շրջագիծը տրորել չի թույլատրվում:
3. «Բադերին» գնդակ բռնել չի թույլատրվում:
4. Գլխին խփել չի թույլատրվում:
5. Մեկ հարվածով կարելի խփել մեկ «բադ»:
6. Գետնից խփել չի թույլատրվում:
7. Խաղն սկսվում է ազդանշանով:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել փոխանցման ու հարվածների տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:

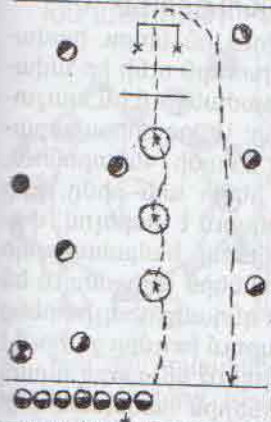
Տարատեսակ: Խաղում են նույն ձևով, միայն նախօրոք պայմանավորվում են. որ թիմն ամենակարճ ժամանակում կխփի բոլոր խաղացողներին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Լապտա արգելքներով»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հարվածները հանդբոլում և մշակել արագությունը և ճկունությունը:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար թիմի: Ըստ վիճակահանության մի թիմը մնում է քաղաքում, մյուսը՝ տարածվում է դաշտով: Դաշտի մեջ գծվում է երեք շրջան մեկ մետր տրամագծով, 3-5 մետր հեռավորությամբ: Երրորդ շրջանից հետո ճանապարհին հանդիպում են երկու արգելքի՝ մեկը ծորն է (2 գիծ 1.5 մետր հեռավորությամբ) որից հետո ցանկապատ՝ 60-70 սմ. բարձրությամբ: Երբ խաղացողը խփում է լապտայով գնդակին, արագ վազում և անցնում է երեք շրջանը, ծորն ու ցանկապատը և արագ ետ վերադառնում քաղաք, շահում է չորս միավոր, իսկ եթե խաղացողն իր ընկերների օգնությամբ: Շահում է մեկ միավոր: Դաշտի խաղացողները բռնում են գնդակը և աշխատում խփել վազող խաղացողներին, եթե նա չի գտնվում շրջաններից որևէ մեկի մեջ: Եթե որևէ մեկին հաջողվում է խփել, թիմերը դերերը փոխում են: 15-20 րոպե խաղալուց հետո, այն թիմը, որ ավելի շատ միավոր է հավաքում, դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մրցավարը պետք է հետևի, որ շրջանի մեջ գտնվողներին չխփեն:
2. Բոլոր խաղացողները պարտադիր պետք է անցնեն շրջաններ, ծորն ու ցանկապատը:
3. Լապտայով հարվածելիս չի թույլատրվում գնդակը նետել կողք կամ ետ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

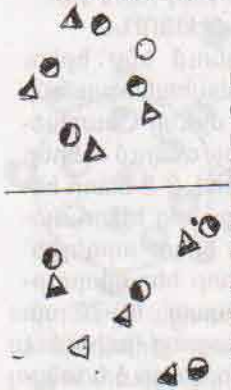
1. Հետևել հարվածների տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պաշտպանիր թիմապետին»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ (բասկետբոլի, հանդբոլի):
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակների փոխանցումները և նետումները հանդբոլում:

Դասարան VI-VII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի: Յուրաքանչյուր խումբն ունի իր ավագը: Խմբերը իրենց հերթին բաժանվում են պաշտպանների և հարձակվողների: Մարզահրապարակը միջին գծով բաժանվում է 2 մասի: Կենտրոնում, վիճաբանական նետումից հետո այն թիմը, որը տիրապետում է գնդակին սկսում է վարելով, փոխանցելով աշխատել հարվածել հակառակորդի թիմապետին, իսկ պաշտպաններն աշխատում են խանգարել և թույլ չտալ, որ գնդակը դիպչի իրենց թիմապետին: Դիպչելու դեպքում խումբը շահում է մեկ միավոր: Եթե գնդակը խլում են, ապա արագ գնդակը փոխանցում են իրենց հարձակվողներին հակառակորդի կիսադաշտը, որոնք իրենց հերթին աշխատում են խփել հակառակորդի թիմապետին: Եվ այսպես հաջորդաբար: Թիմապետերը շարժվում են միայն իրենց կիսադաշտում: Խաղում են 15-20 րոպե: Այն խումբը, որը ավելի շատ միավոր է հավաքում հաղթող է ճանաչվում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Պաշտպանները իրավունք չունեն անցնելու միջին գիծը օգնելու իրենց հարձակվողներին:
2. Հարձակվողներն իրավունք չունեն վերադառնալու իրենց կիսադաշտը օգնելու պաշտպաններին:
3. Եթե կանոնները խախտում են, գնդակը դրվում է հակառակորդին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

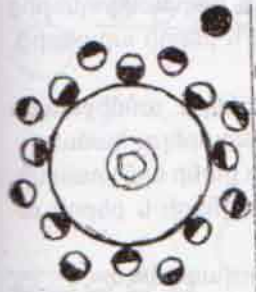
1. Հետևել փոխանցման և վարման տեխնիկայի կատարմանը հանդբոլում և բասկետբոլում:
2. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Բերդ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ քար, հղկված տախտակի կտոր:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ մշակել արագություն, ճարպկություն և ուշադրություն:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի, ապա վիճակահանությամբ որոշում են, թե որ խումբն է լինելու բերդապահ և որը հարձակվող: Դաշտի կենտրոնում դրվում է միջին չափսի ողորկ քար կամ քառակուսի մաքուր հղկված տախտակի կտոր՝ որպես բերդ: Խաղը ղեկավարում են դասատուն և նրա օգնականը:

Հարձակվողների նպատակն է գրավել բերդը, իսկ պաշտպաններն աշխատում են թույլ չտալ որ դա: Ղեկավարի կողմից խաղն սկսելու ազդանշանով բերդապահները ցրվում են բերդի շուրջը, հարմար դիրք են գրավում բերդը հակառակորդի հարձակումներից պաշտպանելու համար:

Հարձակվողները նույնպես դասավորվում են դաշտի վրա զանազան ուղղությամբ և աշխատում են հարձակում գործելով գրավել բերդը: բերդը գրավված է համարվում այն դեպքում, երբ հարձակվող կողմի խաղացողներից մեկն ու մեկը առանց բերդապահների կողմից խփվելու ոտքը դնի բերդի վրա:

Բայց դա այնքան էլ հեշտ չէ, քանի որ բերդապահներն աչալուրջ հսկում են և հարմար պահին խփում ու դուրս են հանում նրանց: Իրենց նպատակին հասնելու համար հարձակվողներն ուղիներ են փնտրում, մոտենում են բերդին, ետ քաշվում: Իսկ բերդապահները նրանց մոտենալու ժամանակ աշխատում են խփել նրանց: Երբ որևէ բերդապահ հարձակվողին հալածելիս բավական հեռանում է բերդից, մյուս հարձակվողները կարող են անցնել նրա և բերդի միջով և «կտրել» նրան: Կտրվածը խաղից դուրս է գալիս: Երբ

հարձակվողներին հաջողվում է բերդը գրավել, նրանք շահում են մեկ միավոր: Իսկ երբ բոլոր հարձակվողները խփվում են, այդ դեպքում միավոր են շահում բերդապահները: Բերդը գրավելուց կամ բոլոր հարձակվողների խփվելուց հետո դերերը փոխվում են: Հաղթում է այն խումբը, որը շատ միավորներ է շահում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հարձակվողը համարվում է խփված, եթե նրան ձեռքով խփել են պաշտպանները:

2. Պաշտպանը համարվում է կտրված, եթե հարձակվողներից մեկն ու մեկին հաջողվել է կտրել անցնել նրա և բերդի արանքից՝ առանց խփվելու:

3. Թե խփված և թե կտրված խաղացողներն անմիջապես դաշտից դուրս են գալիս՝ խաղի ընթացքը չխանգարելու համար:

4. Հարձակվողներից մեկը կարող է կտրել մի քանի պաշտպանի, եթե նրան հաջողվի անցնել մի քանի խաղացողների և բերդի արանքից:

5. Հրել բերդապահին և բերդը գրավել չի թույլատրվում:

6. Բերդը կարելի է գրավել նրա վրա ոոտք դնելով միայն, ուստի հարձակվողները կարող են իրենց հեռվից գցել առաջ կամ պառկել և ոտքը ձգել ու կպցնել բերդին:

7. Բերդապահները և հարձակվողներն իրարից տարբերվելու համար կարող են կրել տարբերանշաններ, հագնել տարբեր գույնի հագուստներ: Օրինակ բերդապահները խաղում են գլխարկով, իսկ հարձակվողները՝ գլխաբաց:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

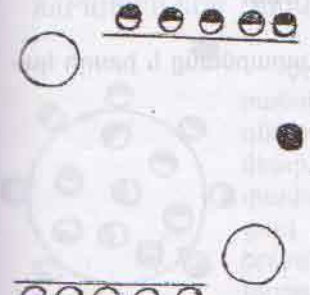
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գերոցիկ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել վազքի տեխնիկան և մշակել արագությունը և ճարպկությունը:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և շարվում իրար դիմաց 30-35 մետրի վրա գցած սահմանագծերի վրա: Յուրաքանչյուր շարքի աջ թևում 5-6 քայլ հեռավորությամբ գծվում է 2-3 մետր տրամագծով «բանտի» շրջագիծը: Յուրաքանչյուր սահմանագծից 7-10 մետրի վրա գծվում է «չեզոք գոտի» սահմանագիծը:

Վիճակահանությամբ որոշվում է խաղը սկսող խումբը: Ազդանշանով սկսող խմբից որևէ խաղացող վազքով մոտենում է մյուս թիմի առաջին համարին, որը կանգնում է ձեռքն առաջ պարզած կատարում երեք հարված նրա ձեռքին և ետ փախչում դեպի իր ընկերը, խուսափելով բռնվելուց: Իսկ մյուս խմբի խաղացողը 3-րդ հարվածը ստանալուց հետո աշխատում է բռնել փախչողին: Սակայն, եթե փախչողին հաջողվում է խուսափել բռնվելուց և անցնել «չեզոք գոտու» սահմանագիծը, ապա ետ է դառնում և փախչում դեպի իր սահմանագիծը: Փախչողն անցնելով «չեզոք գոտու» սահմանագիծը, ապա այն դեպքում թիմի ավագը երկրորդ խաղացողին է ուղարկում բռնել ետ փախչող հետապնդողին: Եվ այսպես, մեկ փախչողն է հետապնդում, մեկ հետապնդողն է փախչում, քանի դեռ ոչ մեկին չի հաջողվել բռնել փախչողին: Եվ, այսպես խաղը առանց ընդմիջման շարունակվում է մինչև բոլոր խաղացողները հերթականությամբ խաղան: Խաղում հաղթում է այն թիմը, որն ավելի շատ գերի է ունենում:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Բռնված խաղացողը գնում է «գերի» և կանգնում «բանտում»
2. «Գերուն» կարելի է ազատել, եթե մինչև բռնվելը խաղացողը խփել է նրա ձեռքին:
3. Ազատված խաղացողը կարող է մի այլ գերվածի ազատել:
4. «Գերիները» ձեռք ձեռքի բռնած կանգնելու իրավունք չունեն:
5. «Գերին» իրավունք չունի ազատողին ընդառաջ դուրս գալու:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

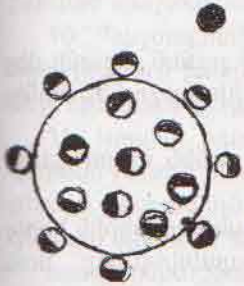
1. Հետևել վազքի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Եռոցիկ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 9-12 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ռետինե փոքր գնդակ:
4. Վայրը՝դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հարվածները հանդբոլում:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղի համար անհրաժեշտ է 40x40 մետրանոց հարթ հրապարակ մի ռետինե փոքրիկ գնդակ: Հրապարակի կենտրոնում գծվում է 5 մետր շառավիղով շրջան: Գնդակը պետք է փափուկ լինի, որպեսզի խփելիս երեխաներին ցավ չպատճառի: Խաղին մասնակցում են երկու թիմ՝ յուրաքանչյուրը 9-12 հոգուց բաղկացած: Խաղացողների թիմը կարող է ավելի կամ պակաս լինել դասարանական խաղերի ժամանակ, բայց այդ թիվը պաշտոնական մրցումներում 12-ից ավելի և 6-ից պակաս չպետք է լինի:

Խաղից առաջ ղեկավարը վիճակահանությամբ որոշում է խաղացող կողմերը: Կողմերից մեկը դառնում է հարձակվող, իսկ մյուսը պաշտպանվող: Հարձակվողները խաղում են դաշտում, իսկ պաշտպանվողները շրջանի մեջ:

Խաղն սկսելու պահից հարձակվողները գնդակը 3 անգամ իրար գցելուց հետո աշխատում են գնդակով խփել ներսի խաղացողներին: Երբ այդ նրանց հաջողվում է, խփված խաղացողը դուրս է գալիս խաղից: Խփելիս ժամանակ, եթե գնդակը մնացել է շրջանի մեջ, պաշտպանվողները կարող են վերցնել գնդակը և խփել հարձակվողներից մեկն ու մեկին: Խփվողը խաղից դուրս է գալիս: Երբ հարձակվողներին հաջողվում է խաղից հանել բոլոր պաշտպանվողներին, այդ դեպքում հարձակվողները շահում են մի խաղ և տեղերի փոխանակություն է կատարվում: Իսկ երբ դա հաջողվում է պաշտպանվողներին, այդ դեպքում նրանք ոչ թե խաղ են շահում, այլ հարձակվող դառնալու իրավունք են ձեռք բերում:

Հարվածի պահին վրիպելիս հարվածողը դուրս է գալիս խաղից: Հարվածողը խաղից դուրս է գալիս նաև այն դեպքում, երբ նրա հարվածած գնդակը բռնում է հակառակորդը:

Այսպես խաղը շարունակվում է մինչև վերջ:

Խաղը խաղացվում է 4 կիսախաղով, այն հաշվով որ թիմերից յուրաքանչյուրը 2 անգամ հարձակվող լինի: Երբ 4 կիսախաղից հետո թիմերի միավորները հավասար են, խաղացվում է 5-րդ և որոշիչ կիսախաղը: Այս դեպքում արդեն պաշտպաներն են խաղը շահում, եթե խփել և հանել են հակառակորդի բոլոր խաղացողներին:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Հարձակվողները հարվածելիս իրավունք չունեն շրջանի մեջ մտնել կամ շրջագիծը տրորել, ինչպես նաև իրավունք չունեն մտնել շրջանի մեջ՝ գնդակը վերցնելու համար:

2. Պաշտպանվողները խփելիս իրավունք չունեն դուրս գալու շրջանից՝ գնդակը վերցնելու համար:

3. Հարձակվողներն իրավունք ունեն պաշտպանվողներին խփել միայն օդում որսած գնդակով, իսկ պաշտպանվողները՝ նաև գետնից վերցրած գնդակով:

4. Գնդակն ստանալուց հետո պետք է անմիջապես հարվածել 3 վայրկյանից ավելի ձեռքում պահելու դեպքում այլևս չի թույլատրվում հարվածել, պետք է տալ ընկերոջը: Պաշտպանվողները կարող են գնդակը տեղաշարժել շրջանի մեջ՝ հարմար դիրք և պահ ընտրելու նպատակով (բայց դարձյալ գնդակը երկար չպետք է պահեն իրենց մոտ):

5. Երբ հարձակվողներից մնում է միայն մեկ հոգի, նա իրավունք ունի գնդակը ձեռքին պահած տեղաշարժվել, մտնել շրջանի մեջ, մինչև որ հարմար պահ ստեղծվի խփելու համար: Գնդակը ձեռքում պահելու ժամանակն անսահմանափակ է, սակայն խփելու պահին նա պետք է լինի գծից դուրս:

6. Թույլատրվում է խփել մարմնի բոլոր մասերին, բացի գլխից: Այդպիսի դեպք պատահելիս ղեկավարը զգուշացնում է խաղացողին, կրկնելու դեպքում պետք է տվյալ խաղացողին հեռացնել խաղից, որպես կոպիտ խաղացողի:

7. Երբ գնդակը որևէ կերպ ընկել է պաշտպանվողների ձեռքը,

այդ դեպքում հարձակվողները փախչում են հեռու, ինչքան դաշտի սահմանները թույլ են տալիս, մինչև որ պաշտպանները խփեն կամ գցեն գնդակը:

8. Խփված հարձակվողն անմիջապես դաշտից դուրս է գալիս և խաղին մասնակցել չի կարող մինչև այդ կիսախաղի վերջը: Իսկ խփված պաշտպանը, եթե վերցրել է գնդակը և խփել հարձակվողին, խփողը մնում է խաղի մեջ:

9. Գնդակը վերցրած պաշտպանվողը, երբ տեսնում է, որ չի կարող իրեն հարվածողին խփել, կարող է հարձակվողներից մեկ ուրիշին խփել: Հաջողվելու դեպքում խաղից դուրս են գալիս ինչպես խփված պաշտպանվողը, այնպես էլ խփված հարձակվողը:

10. Պաշտպանվողները կարող են պաշտպանվել ձեռքերով և այդ դեպքում խաղացողը խփված չի համարվում, մնում է խաղի մեջ, եթե գնդակը դաստակից վեր չի կպել:

11. Կոպիտ խաղ է համարվում, երբ հրում են խաղացողին, գնդակը խփում են գլխին, քաշում են խաղացողին: Այդպիսի դեպքերում խաղացողները զգուշացվում են, խաղից հեռացվում, իսկ գնդակը տրվում է հակառակորդին:

Խաղի ընթացքում որևէ դժբախտ դեպք պատահելիս վնասված խաղացողին կարելի է փոխարինել:

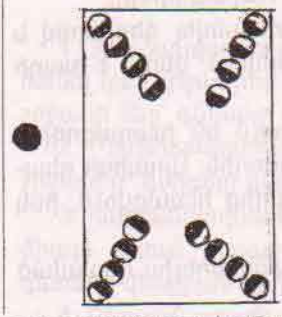
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Թիմերը կարող են նախօրոք պայմանավորվել, որ երբ ներսի խաղացողներին հաջողվի գնդակը բռնել, այդ դեպքում թիմերի դերերը կփոխվեն:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Շրջանածև էստաֆետ»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ էստաֆետի փայտիկ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել էստաֆետի փայտիկի ճիշտ փոխանցման տեխնիկան և թեքուղու վազքի տեխնիկան:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են չորս հավասար խմբի և դասավորվում գծված շառանկյունու անկյուններում գծված ելագծերին: Յուրաքանչյուր առաջին համարներին տրվում է էստաֆետի փայտիկ: Հրամանով առաջին խաղացողները վազքով շրջանցում են մյուս խմբերին և փայտիկը հանձնում իրենց խմբի հաջորդ համարին, որը պատրաստ կանգնած է ելագծին: Հաղթում է առաջին ավարտող խումբը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազել առանց փայտիկի չի թույլատրվում:
2. Քառանկյան մեջ վազել չի թույլատրվում:
3. Փայտիկը նետել չի թույլատրվում:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

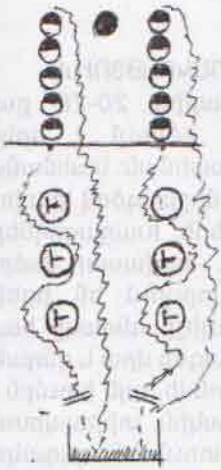
1. Հետևել տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Դիպուկ հարվածը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 10-15 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել վարման և հարվածների տեխնիկան ֆուտբոլում և մշակել արագաշարժությունը:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և դասավորվում հրապարակի աջ կողմում, իրարից 20-30 քայլ հեռավորությամբ, գծված սահմանագծի վրա: Խմբերի դիմաց աղեղնաձև դասավորվում են 4-5 կանգնակ իրարից 1.0-1.5 մետր հեռավորությամբ:

Հրամանով, խմբերի առաջին համարները գնդակի վարելով (ուղղությունը փոխելով) շրջանցում են կանգնակները և արագ շրջվելով կատարում հարված, որից հետո վերցնում են գնդակը, վարելով ետ վերադառնում և փոխանցում հաջորդ խաղացողին: Խաղն ավարտվում է խմբի բոլոր խաղացողների մասնակցելուց հետո: Հաղթող է ճանաչվում այն խումբը, որն առաջինն է ավարտում և առավել շատ է գրավում դարպասը:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ տեղից դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Դարպասը գրավելու համար գրանցվում է մեկ միավոր:
3. Նշանակետից անցնել և հարված կատարել դեպի դարպասը չի թույլատրվում:
4. Գնդակն առանց վարում կատարել ու փոխանցել խաղընկերոջը չի թույլատրվում:

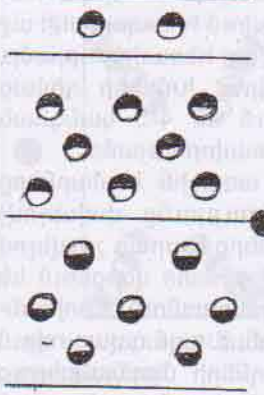
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել վարման և հարվածների տեխնիկային և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Փոխհրաձգություն»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-25 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել հանդբոլում գնդակով նետումների տեխնիկան և մշակել ճարպկությունը և արագաշարժությունը:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հրապարակում իրարից 20-25 քայլ հեռավորության վրա գծվում է երկու միջանցք- «գերիների» սահման: Սահմանազատված հրապարակը միջնագծով կիսվում է երկու հավասար կեսերի: Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի, որոնք ազատ դասավորվում են իրենց կիսադաշտերում: Ուսուցիչը գնդակը հարվածում է ներքևից միջնագծի վրա և գնդակը դաշտի որ մասում հայտնվի, այն խումբն էլ սկսում է խաղը: Գնդակին տիրապետող խաղացողներն աշխատում են գնդակով հարվածել մրցակից խմբի խաղացողներին 10-15 րոպեանոց խաղի ընթացքում: Որ խումբը կարողանում է առավել շատ խաղացողներ խփել մրցակից խմբից համարվում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Խփվող խաղացողը դուրս է գալիս խաղից և կանգնում մրցակցի սահմանագծից ետ:
2. Միջնագիծն անցել և խփել չի թույլատրվում:
3. Կարելի է խփել բոլոր մասերին բացի գլխից:
4. Խաղացողը խփված չի համարվում, եթե գնդակը բռնում է վերևից:
4. Եթե մի խաղացողի կողմից անհաջող բռնված գնդակը մինչև

գետնին ընկնելը բռնում է նրա խաղընկերը, ապա խաղացողը խփված չի համարվում:

5. Գնդակը ձեռքին վազել կամ երկար պահել չի թույլատրվում:

6. «Գերին» գնդակը բռնելիս սահմանագիծն անցնելու իրավունք չունի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

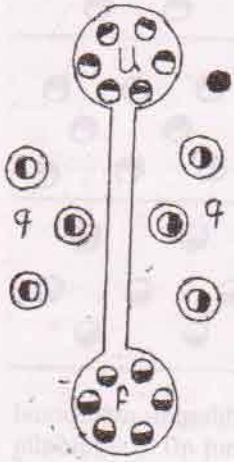
1. Հետևել գնդակի նետումների տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Փոխել շրջագծերը»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ ռետինե փոքր 2 գնդակ:
4. Վայրը՝ մարզադահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի նետումը (հարվածը) հանդբոլում:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողներին բաժանել երեք հավասար խմբի՝ Ա,Բ,Գ:

Մարզադահլիճի կենտրոնում իրարից կես մետր հեռու քաշել երկու զուգահեռ գիծ՝ 8-10 մետր երկարությամբ: Գծերի ծայրերին քաշել 2-3 մետր շառավիղով շրջագծեր Ա և Բ: Զուգահեռ գծերի երկու կողմերում 3-4 մետր հեռավորության վրա գծել 3-ական փոքր շրջագիծ: Շրջագծերի հեռավորությունը պետք է լինի 3-4 մետր:

Ա. և Բ. խմբերը տեղավորել Ա. և Բ. շրջագծում. իսկ Գ. խումբը՝ փոքր շրջագծում: Խաղի նպատակն է, որ Ա. շրջագծի խաղացողները մեկ-մեկ միջանցքով անցնեն Բ. շրջագիծ, Բ. շրջագծի խաղացողները՝ Ա. շրջագիծ: Այդ ընթացքում փոքր շրջագծերի խաղացողները, որոնք 2 ռետինե փոքր գնդակ ունեն, աշխատում են իրար հարմար պահին խփել միջանցքով անցնողներին և նետել:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գ. խումբը որը գտնվում է փոքր շրջագծում, աշխատում է գնդակով խփել և խաղից դուրս հանել հակառակորդ խմբերին: Երբ Ա. և Բ. խմբերի բոլոր խաղացողները խփվել են, Գ. խումբը շահում

է այնքան միավոր, որքան խաղացողներ կան Ա. և Բ. խմբերում և տեղը փոխում է Ա. խմբի հետ: Եթե խփված գնդակները նպատակին չեն հասնում, վրիպում են, յուրաքանչյուր դեպքում վրիպողը դուրս է գալիս խաղից:

2. Երբ Գ խմբի բոլոր խաղացողները կտրվում են, այս դեպքում Ա և Բ խմբերը հաշում են այնքան միավոր, որքան խաղացողներ ողջ են մնացել խմբերում և խաղը սկսվում է նորից, առանց խմբերի տեղերը փոխելու:

3. Գ խմբի խաղացողներն իրավուն ունեն Ա և Բ խմբերի խաղացողներին խփել միայն իրենց շրջագծերից: Խաղը պետք է դատեն մրցավարը և օգնականը: Խաղը համարվում է վերջացած, երբ խմբերից մեկը հաշում է 50 միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

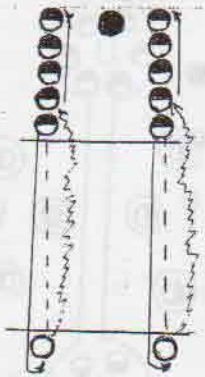
1. Հետևել գնդակի նետման ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ ***«Էստաֆետ գնդակի փոխանցումով»:***
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակներ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել գնդակի փոխանցման տեխնիկան հանդբոլում և մշակել արագությունը:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են հավասար խմբի և սյունաշար դասավորվում սահմանագծի վրա: Խմբերի դիմաց 20 քայլ հեռու գծվում է 2-րդ սահմանագիծը, որտեղ կանգնում են մեկական խաղացող: Շարքերի առաջին խաղացողներին տրվում է մեկական գնդակ: Ազդանշանով նրանք գնդակը փոխանցում են (պայմանավորված ձևով) դիմացում կանգնած խաղացողին և վազում նրա տեղը, իսկ գնդակը ստացողը վարելով հասնում է սահմանագծին ու հանձնում հաջորդ խաղացողին, որը կրկնում է նույն գործողությունը: Խաղն ավարտվում է, երբ առաջին խաղացողը կրկին վերադառնում է իր տեղը: Առաջինն ավարտող խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ժամանակից շուտ տեղից դուրս գալ չի թույլատրվում:
2. Սահմանագծից անցնել և փոխանցել չի թույլատրվում:
3. Գնդակին ընդառաջ վազել չի թույլատրվում:

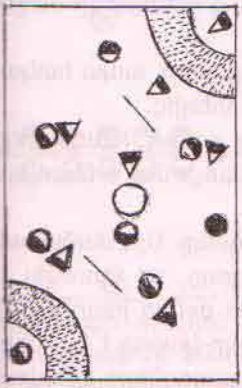
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել գնդակի փոխանցման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը և խաղի կանոններին:

1. Խաղի անվանումը՝ *«Գնդակը թիմապետին» - 2:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-40 աշակերտ:
3. Գույքը՝ բասկետբոլի գնդակ: Վայրը՝ մարզադահլիճ:
4. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի հնարքները:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղն անց է կացվում բասկետբոլի հրապարակում: Խաղացողներին տալիս են կամ թևակապեր կամ բաճկոններ, թիմերն իրարից տարբերելու համար: Դաշտի հակառակ անկյուններում գծվում են միջանցքներ (չեզոք գոտի): Խաղացողներին բաժանում ենք երկու հավասար թիմերի, ընտրում թիմի ավագներ և գնդակ բռնողներ: Թիմի ավագները կանգնում են շրջանի մեջ դասատուն գցում է գնդակը երկու թիմապետերի միջև (վիճաբանական): Յուրաքանչյուր թիմապետ աշխատում է գնդակը նետել իր խաղընկերոջը: Տիրապետելով գնդակին, խաղացողներն այն փոխանցելով միմյանց, աշխատում են մոտենալ իրենց թիմի գնդակ բռնողին և այն նետել նրան, այնպես, որ նա գնդակը բռնի օդից: Իսկ հակառակորդներն աշխատում են հափշտակել գնդակը և իրենք մոտենան իրենց գնդակ բռնողին և այն նետեն նրան: խաղացողները խանգարում են միմյանց, որպեսզի գնդակը չհասնի գնդակ բռնողին: Ոչ խաղացողները, ոչ էլ գնդակ բռնողներն իրավունք չունեն մտնելու միջանցքի մեջ (չեզոք գոտու մեջ): Երկու կողմի խաղացողները հավասարապես բաժանվում են թե հարձակվողների և պաշտպաններն: Հարձակվողները և թե պաշտպանները իրավունք ունեն շարժվելու լրիվ դաշտով: Եթե գնդակը բռնող խաղացողը բռնում է այն օդից, թիմը շահում է մեկ միավոր և խաղը սկսում են կենտրոնից: Խաղը շարունակվում է ժամանակով, նախօրոք պայմանավորվածությամբ10-15 րոպե: Որից հետո տեղերը փոխում են: Այն թիմը, որը երկու խաղա-

կեսերում հավաքում է շատ միավոր դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Վազել գնդակով չի թույլատրվում: Խաղացողն իրավունք ունի կատարելու 2 քայլ և երեք մետրից այն փոխանցելու: կանոնները չիրագործելու դեպքում հակառակորդը խաղը վերսկսում է կողքից, որտեղ թույլ է տրվել սխալը:

2. Թիմը միավոր է շահում այն դեպքում, երբ գնդակ բռնողը այն բռնում է օդից կամ հակառակորդին կպչելուց հետո:

3. Գնդակը, եթե գետնից է բռնել կամ պատից միավոր չի հաշվվում:

4. Եթե գնդակը դուրս է եկել խաղահրապարակից, ապա հակառակորդն այն նետում է խաղի մեջ դուրս եկած տեղից:

5. Եթե պաշտպան խաղացողը և գնդակ բռնող խաղացողը մտնում են չեզոք գոտի (միջանցք) գնդակը խաղի մեջ է նետվում հակառակորդի կողմից:

6. Չի կարելի իրար հրել և ձեռքից խլել գնդակը: Այդ ժամանակ տալիս են տուգանային նետում: Այն խաղացողը, որ տուժվել է, կանգնում է 5-6 մետր հեռավորության վրա իր բռնող խաղացողի դեմ և նետում կատարում իր ընկերոջը: Գնդակը կարող է ետ մղել մյուս թիմի պաշտպան խաղացողը: Մյուս խաղացողները գտնվում են տուգանային գծից ետ:

7. Եթե երկու խաղացող գնդակը բռնում են միաժամանակ, նետվում է վիճաբանական:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել գնդակի նետման ճիշտ կատարմանը:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Դրոշը աշտարակի վրա»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 20-30 աշակերտ:
3. Գույքը՝ դրոշակ:
4. Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ, մարգագետին:
5. Դասի խնդիրը՝ կենտրոնացնել տակտիկական մտահղացումը և մշակել արագությունը, ճարպկությունը և ճկունությունը:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղադաշտի կենտրոնում 15-25 մետր լայնությամբ և 40-60 մ. երկարությամբ հրապարակ են գծում: Գծված հրապարակի կենտրոնից քաշվում է ուղիղ գիծ՝ դաշտը բաժանելով 2 հավասար մասի: Դիմագծերից 2 մետր ներս գծում են մեկ մետր տրամագծով մեկական շրջագիծ: Խաղացողները բաժանվում են 2 հավասար մասի և կազմում առանձին թիմեր: Խաղի սկսելուց առաջ յուրաքանչյուր խմբի տրվում է մեկական դրոշակ (առանց կոթի) Թիմերը առանձնանում են դաշտի տարբեր մասերում, հավաքվում իրար գլխի, թաքցնում դրոշակը իրենց խաղացողների մեջ:

Դրոշակները թաքցնելուց հետո թիմերը դաշտ են մտնում և դասավորվում կենտրոնի գծի վրա՝ իրենց կիսադաշտում: Ղեկավարի ազդանշանով սկսվում է խաղը, և յուրաքանչյուր թիմ աշխատում է առանց խփվելու անցնել հակառակորդի կիսադաշտից հասնել նրա շրջագծին, կանգնել նրա մեջ և դրոշակը վեր բարձրացնել: Որ թիմին այդ հաջողվում է, նա շահում է մեկ միավոր: Խաղը խաղացվում է մի քանի անգամ, որ թիմը շատ միավոր է հավաքում, նա համարվում է հաղթող:

Խաղացող թիմերն իրարից տարբերվելու համար հագնում են տարբեր հագուստր, իսկ եթե այդ հնարավոր չէ, թևին կամ գլխին կրում են տարբերանշաններ: Ծայրահեղ դեպքում մի խումբը խաղում է գլխարկով, իսկ մյուս խումբը գլխաբաց:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Յուրաքանչյուր խաղացող հակառակորդի դաշտն անցնելուց հետո կարող է խփվել, այդ պատճառով էլ պետք է կենտրոնի գծից անցնել, երբ այդ հնարավոր է ու անհրաժեշտ:

2. Իրենց դաշտը մտած ամեն մի խաղացողի կարող են խփել: Դա արվում է ձեռքով և խփում են մարմնի բոլոր մասերին, բացի գլխից: Խփվածը քարանում է իր տեղում, այսինքն շարժվել չի կարող, մինչև որ իր ազատ ընկերներից մեկն ու մեկը նրան ձեռք չտա և չազատի: Քարացած խաղացողն ազատվելուց հետո խաղում է այնպես, ինչպես բոլոր ազատ խաղացողները:

3. Դրոշակ թաքցնողը խաղում է այնպես, ինչպես իր բոլոր ընկերները աշխատելով կասկած չառաջացնել, որովհետև երբ պարզվում է, թե ում մոտ է դրոշակը տվյալ խաղացողն առնվում է ուժեղ հսկողության տակ, դրանից հետո դրոշակը տանելը դառնում է դժվար և երբեմն էլ անհնար:

4. Դրոշակը տանողը շրջագծի մեջ մտնելուց հետո խփվելու ենթակա չէ: Նա հանում է դրոշակը, բարձրացնում է վեր և թափահարում ազդարարելով խմբի հաղթանակը:

5. Խաղադաշտի գծից դուրս եկած խաղացողն այլևս իրավունք չունի խաղի մեջ մտնելու մինչև նոր խաղն սկսվելը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

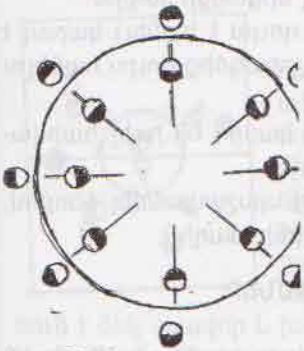
1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Լախտի» (Զլախտի):*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-35 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գոտիներ (կաշվե), պարան (լախ):
4. Վայրը՝ խաղահրապարակ:
5. Դասի խնդիրը՝ զարգացնել ճարպկության, արագության, ճկունության ընդունակությունները:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի: Խաղահրապարակի կենտրոնում գծվում է 4-6 մ. տրամագծով շրջագիծ: Վիճակահանությամբ մասնակիցները բաժանվում են՝ ներսիննների և դրսիննների: Ձեռք են բերվում գոտիներ կամ պարանի նմանվող մեկ մետրանոց լախ: Գոտիները շարվում են շրջագծի ներսում հավասար տարածությունների վրա: Գոտիները դրվում են ուղղահայաց դիրքով: Ծայրերը դրվում են գծի վրա: Դրսիննները դասավորվում են ներսիննների հանդեպ՝ մեկը, մյուսի դիմաց: Հրամանից հետո սկսվում է խաղը: Լախտը լախտին հարվածելով դրսիններն աշխատում են ներսիննների լախտը դուրս հանել, իսկ դրսիններն աշխատում են ներսիննների լախտը դուրս հանել: Ներսիննները ձգտում են իրենց լախտը պաշտպանել (ոտքը դեմ տալով, հարվածողի լախտը բռնելով և այլն): Խաղն ավարտված է համարվում կամ դերերը փոխվում են այն ժամանակ, երբ ներսիններից որևէ մեկը ոտքով հարվածում է դրսինի ոտքին (ծնկից ցած):

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Ներսինն իրավունք ունի դրսինի ոտքին հարվածել կամ ոտքը տրորել միայն այն դեպքում, երբ իր ոտքը գտնվում է շրջագծի մեջ:
2. Հարվածները թույլատրվում են միայն գոտկատեղից ցած:
3. Արգելվում է գծից դուրս դրսիններին բռնել և ներս քաշել շրջագծի մեջ:

4. Դրսինները իրավունք ունեն ներսինները գծի միջից դուրս հանել, ձեռքը բռնել և քաշելով, շրջագծի մեջ մտնելով ու հրելով և այլ գործողություններով:

5. Ներսինները նույնպես կարող են շրջագծից դուրս գալով դրսինին ներս քաշել և հարվածել ոտքին:

6. Երբ բոլոր լախտերը դուրս են բերվում, ներսինները հավաքվում են շրջագծի կենտրոնում,, իսկ դրսինները սկսում են լախտերով հարվածել ներսիններին այնքան ժամանակ, երբ ներսիններից որևէ մեկին հաջողվում է հարվածել մրցակցի ոտքին:

7. Լախտը կորցրած խաղացողը (երբ դուրս է հանել) կարող է օգնել իր ընկերներից մեկին, որի լախտը շրջագծից դուրս հանելու վտանգ է սպառնում:

8. Հարվածների դեպքում ներսինները կարող են խլել հարվածողի լախտը և գցել գետնին:

9. Ներսինները կարող են հարվածներից պաշտպանվել ձեռքով, ոտքով: Մրցավարը միշտ պետք է ներկա լինի խաղին:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Խաղացողները պետք է հանգնեն երկար շալվար և ձեռքերին ձեռնոց:
2. Լախտերը չպետք է թրջել:
3. Խուսափել դեմքի հարվածներից:
4. Վեճերը կանխել ժամանակին և ճիշտ որոշում կայացնել:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՔԱՐՏ №

1. Խաղի անվանումը՝ *«Պայքար գնդակի համար»:*
2. Խաղացողների քանակը՝ 15-20 աշակերտ:
3. Գույքը՝ գնդակ:
4. Վայրը՝ հրապարակ, դահլիճ:
5. Դասի խնդիրը՝ ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկան և տակտիկան:

Դասարան VII-VIII

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԽԱՂԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և դասավորվում կիսադաշտերում: Ղեկավարը գնդակը խաղարկում է ավագների միջև հրապարակի կենտրոնում միջնագծի վրա: Ավագներն աշխատում են գնդակները տալ իրենց խաղընկերներից որևէ մեկին և շարունակել փոխանցումը միմյանց միջև: Յուրաքանչյուր անգամ 10 անընդմեջ փոխանցումից հետո խումբը շահում է մեկ միավոր և խաղը վերսկսվում է: Սահմանված ժամանակում միավորների առավել գումար հավաքող խումբը դառնում է հաղթող:

ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Գնդակը ձեռքին վազել չի թույլատրվում:
2. Կարելի է տեղաշարժվել գնդակը վարելով:
3. Կրկնել փոխանցումը նույն խաղացողին, չի թույլատրվում:
4. Կոպիտ խաղի դեպքում գնդակը տրվում է մրցակից թիմին:
5. 10 անընդմեջ փոխանցումը գրանցվում է որպես մեկ միավոր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Հետևել խաղի կանոններին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վարոյան Ա.Ա., Կալաջյան Ե.Մ. Դպրոցական շարժախաղեր: Մեթոդական ցուցումներ ՖԿՀՊԻ ուսանողների համար, Երևան, 2000 թ.

2. Հովհաննիսյան Ն.Վ. Շարժախաղեր դպրոցում: Մեթոդական ցուցումներ ՖԿՀՊԻ ուսանողների համար, Երևան, 1998 թ.

3. Մամիկոնյան Ս.Մ. Շարժական խաղեր: Ձեռնարկ տեսական դասընթացի համար, Երևան, 1966 թ.

4. Бриедис А.А. Подвижные игры для I-IV классов. Пособия для учителей физического воспитания

5. Подвижные игры: Учебная пособия для инст. физ. культуры.

6. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр., 1960 г.

7. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учеб. пособие для институтов физ. культуры. 1974 г.

8. Гелеер Е.М., Коротников И.М. Веселые старты. 1978 г.

9. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов СССР (Сборник), 1985 г.

10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (Гимнастика, атлетика, баскетбол, волейбол), 1971 г.

11. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов. ГЦОЛИФК, 1979 г.

12. Яковлев В.Г. Подвижные игры для V-VII кл., VIII-X кл.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

I-II ԴԱՍԱՐԱՆ.....9-21

III-IV ԴԱՍԱՐԱՆ.....22-61

IV-V ԴԱՍԱՐԱՆ.....62-79

V-VI ԴԱՍԱՐԱՆ.....80-119

VI-VII ԴԱՍԱՐԱՆ.....120-138

VII-VIII ԴԱՍԱՐԱՆ.....139-159

ՎԱՐՈՑԱՆ ԱՆԺԵԼԱ

ՇԱՐԺԱԽՍՈՂԵՐ

Դասագիրք ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար

Գլխավոր խմբագիր՝ Հ.Հ.Մելքոնյան

Տեխնիկական խմբագիր՝ Ս.Գ.Գալստյան

Համակարգչային շարվածքը՝ Ն.Լ.Մկրտչյանի

Ստորագրված է տպագրության 15.01.08: Ծավալը՝ 12 տպագրական մամուլ: Չափը 60x84 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ: Տպաքանակը՝ 300 օրինակ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի տպարան