

Վերապատրաստող կազմակերպություն

ՀՀ ԿԳՄՍ << Մարտունու Տ. Աբրահամյանի անվան ավագ դպրոց ուսուցիչների
վերապատրաստում>>

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացումը

գործնական աշխատանքի միջոցով

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Մարտունու Տ. Աբրահամյանի անվան ավագ դպրոց

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Բեյբուրյան Հասմիկ

ՈւՍՈւՑԻՉ՝ Մախատոյան Ռուբիկ

ԴՊՐՈՑ՝ Զուլաքարի Ալվարդ Վարդանյանի թիվ 2 միջնակարգ դպրոց

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Գրական ակնարկ	4
Փորձարարական դաս 1	16
Խմբի նկարագիր	17
Փորձարարական դաս 2	18
Եզրակացություն.....	20
Օգտագործված գրականության ցանկ	21
Հավելվածներ	22

Ներածություն

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Միջին մասնագիտական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Գրական ակնարկ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը:¹ Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր կուրսի համար՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- ✓ սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- ✓ սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- ✓ բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- ✓ մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- ✓ շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ✓ ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,

¹ Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - 22 с.

- ✓ առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ✓ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
- ✓ բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակապես բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկանություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:²

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
- անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:
- մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության մասին:
 - <<Առողջ ապրելակերպի>> մասին:
 - օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:
 - գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:
 - սովորած մարզախաղերի կանոնները:

² Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

- ✓ կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:
- ✓ միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
- ✓ կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- ✓ կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի համալիր վարժություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:³ Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները: Առաջին հերթին, պետք է պահպանել մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

ՀՀ կառավարության որոշմամբ, հանրակրթական բոլոր հաստատություններում, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի: Ըստ առողջական վիճակի սովորողների բաժանումը բժշկական խմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ. դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N 1075/ն հրամանով: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների բժշկական հետազոտությունների (ստուգումների) գործընթացը ղեկավարում և պատասխանատու է ուսումնական հաստատության տնօրենը: Սովորողների բժշկական հետազոտությունները պետք է անցկացվեն՝ ա) Առաջին կուրսերում մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի սկսվելը: Հարգելի պատճառով բժշկական ստուգումներին չմասնակցած սովորողներին թույլատրվում է մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին՝ հիմք ընդունելով թիվ 286 ձևի բժշկական տեղեկանքը: բ) Մյուս բոլոր կուրսերում,

³ Алёшков, К. Индивидуальная подготовка-проблема №1 / К. Алёшков, С. Джанузакоев // Футбол-хоккей, 1984, №32. - С. 12-13.

յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում, ինչպես նաև մարզական մրցումների նախօրյակին և հիվանդություններից հետո, անցկացվում են բժշկական ստուգումներ: Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտարվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Ստուգումների արդյունքով սովորողները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:⁴

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին: Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ: Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, սակայն նրանց պետք է քիչ ծանրաբեռնել, կիրառել անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն: Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, և որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները: Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքները անցկացվում են «Ֆիզիկական կուլտուրա հատուկ բժշկական խմբեր»-ի ծրագրով /2011թ./:

Այսպիսով, սովորողների համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է

⁴ 3. Մխայան, Գ. Ափրբեկյան ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ԱՊԼ Գ-նեղում, Մեթոդական ձեռնարկ

դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով: Սովորողների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է.

- սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում,

- բժշկամանկավարժական դիտումները,

- մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը,

- վնասվածքների կանխարգելումը:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:⁵ Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրշքավանդակի շրջագիծը: Պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

Դասավանդող դասախոսը /ուսուցիչը/ դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ: Հետևաբար նա պետք է իմանա

⁵ 3. Միսայ ան, Գ. Ափրբեկյ ան Ֆիզիզկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄԱԼԳ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ

այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը /առանց ներքնակների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն/,

- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,

- չյուրացված վարժության կատարումը առանց դասավանդողի օգնության,

- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,

- դասախոսի /ուսուցչի/ կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները,

- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,

- խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Պրոֆեսիոնալ սպորտը, առաջին հերթին պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլը, աշխարհի տնտեսության շարժիչ ուժերից է: Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլը ձևավորվել է 19-րդ դ., Անգլիայում: 1885թ. կայացած հերթական ժողովից հետո Անգլիայի ֆուտբոլի ասոցիացիան հայտարարեց ֆուտբոլի՝ պրոֆեսիոնալ հարթություն անցնելու մասին՝ թույլատրելով ֆուտբոլային ակումբներին վարձատրել իրենց կազմերում հանդես եկող ֆուտբոլիստներին: Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային իրավահարաբերություններին մասնակցում են բազմաթիվ սուբյեկտներ՝ ֆուտբոլային ակումբներ, պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստներ, ֆուտբոլային դպրոցներ, լիգաներ, ֆեդերացիաներ, մարզիչներ, մրցավարներ և այլն: Դրանցից երկուսը՝ պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստներն ու ֆուտբոլային ակումբները, հանդիսանում են պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային իրավահարաբերությունների հիմնական սուբյեկտները, քանի որ առանց այս երկու սուբյեկտների չի կարող խոսք լինել պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային մրցաշարերի մասին: Այլ կերպ ասած, հենց պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստներն ու ֆուտբոլային ակումբներն են ապահովում պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի գոյությունը: Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային

իրավահարաբերությունների մյուս սուբյեկտները կոչված են օժանդակելու այս երկու սուբյեկտներին՝ իրենց գործունեությունն իրականացնելիս:

Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի հաստատումը տեղի է ունեցել եվրոպական երկրների մեծամասնություններում (որում բացառություն էր Գերմանիան) 30-ական թվականների սկզբին, այսինքն 40 տարով ուշ, քան «հայրենիքում»՝ Անգլիայում: Դրա համար առաջին իմպուլսը եղավ արդյունաբերական ճգնաժամը և դրա հետ կապված գործազրկությունը: Երկրորդ իմպուլսը դարձավ 1930 թվականին սիրողական կարգավաճակի վերաբերյալ ՄՕԿ-ի հետ տարաձայնություններից հետո. ՖԻՖԱ-ն կարճ ժամանակահատվածում որոշեց կազմակերպել ֆուտբոլի աշխարհի առաջնություն:⁶ Առաջին մրցաշարը, որը նույն թվականին խոշոր ծախսերով կազմակերպվեց Ուրուգվայում, անդրադարձավ բոլոր «ֆուտբոլային ազգերին», անկախ այն բանից, թե նրանց թիմը ներկայացված է եղել, թե ոչ: Աշխարհի մրցաշարն ընդլայնեց նախկինում միայն Եվրոպայով սահմանափակված միջազգային խաղերը, որը հանգեցրեց նրան, որ առաջին հերթին Հարավ-Աֆրիկյան երկրներում, որոնք ֆինանսական սուղ միջոցներ ունեին, առաջացան էքստրա դասի խաղացողներ: Ֆուտբոլը դարձրեցին վճարովի, որպեսզի ֆուտբոլային աստղերը մնային երկրում^[11]: Այդ ֆուտբոլիստների տեղափոխությունները իրենց հերթին ազդեցին խաղի ձևի վրա, ընդ որում արգենտինա-իտալական անդրատլանտյան «կապը» առանձնահատուկ արդյունավետ եղավ:

1920-ից 1930 թվականներից սկսած ֆուտբոլը ընդլայնվում էր համաձայն սեփական դինամիկայի և դարձավ sui generis-ի գործոն: Մի կողմից Ստալինի ժամանակ Խորհրդային Միությունում և «անշլիուսի» ժամանակ Ավստրիայում՝ Նացիստական Գերմանիայի հետ տեղի էին ունենում ամենաթողություններ և նույնիսկ սպանություններ: Իսկ մյուս կողմից, սպորտային շարժումն այնտեղ, ինչպես ֆաշիստական Իտալիայում, ծաղկում էր ոչ միայն հակառակ, այլև հատկապես «վերնից» միջամտության շնորհիվ. միապետները կառուցում էին մարզադաշտեր, միջոցներ էին տրամադրում մարզական ճամբարներ ստեղծելու վրա և քաղաքական կազմակերպությունների միջոցով հավաքում էին մեծ քանակով հանդիսատեսներ: Հենց դրանով է բացատրվում այն, որ ուրիշ երկրները, որոնք միջ-ռազմական

⁶ Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев // М.: Советский спорт, 1989. - 47 с.

Ժամանակ պահպանել էին ժողովրդավարությունը և որոնցում ֆուտբոլը որպես սպորտ դիտվում էր ինչպես մասնավոր աշխատանք, մասնավորապես Ֆրանսիան, Շվեյցարիան, ԱՄՆ-ն, Ավստրալիան և Մեծ Բրիտանիան, արդեն հետ էին մղվել: Որպես հետևանք, 1928 թվականին անգլիական ՖԱ-ն՝ որպես բողոք ընդդեմ ֆուտբոլի քաղաքականացման (ինչպես նաև սիրողական խաղերի կանոնների հետ ազատ վարվելուն էր դեմ), նույնիսկ դուրս եկավ Միջազգային ֆուտբոլի միության՝ ՖԻՖԱ-ից, այնպես որ ժամանակակից ֆուտբոլի «հայրենիքը» միջազգային իմաստով մեկուսացման մեջ ընկավ:

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը աշակերտի անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման միջոցով անձի համակողմանի զարգացմանը նպաստելն է:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակին հասնելը ապահովվում է հետևյալ հիմնական խնդիրների լուծմամբ.

- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման խթանում, ֆիզիկական վարժությունների, հիգիենայի ընթացակարգերի և շրջակա միջավայրի պայմանների օգտագործման ունակության զարգացում՝ առողջությունը բարելավելու, սթրեսին դիմակայելու համար:
- Սոցիալական և անձնական պատկերացումների ձևավորում առողջության բարձր մակարդակի և բազմակողմանի ֆիզիոլոգիական պատրաստվածության հեղինակության վերաբերյալ:
- Համակարգման և պայմանավորման (արագություն - ուժ, արագություն, տոկոսություն, ուժ և ճկունություն) ունակությունների հետագա զարգացում:
- Ֆիզիկական գործունեության օրենքների, սպորտային ուսուցման, ֆիզիկական դաստիարակության կարևորության ապագա աշխատանքային գործունեության համար գիտելիքների ձևավորում, հայրության և մայրության գործառույթի կատարում, զինվորական ծառայության նախապատրաստում:
- Կանոնավոր վարժությունների և ընտրված մարզաձևի անհրաժեշտության համախմբում:

- Անհատի համարժեք ինքնագնահատականի, բարոյական ինքնագիտակցության, աշխարհայացքի, կոլեկտիվիզմի ձևավորում, նպատակասլացության, վստահության, տոկունության, ինքնատիրապետման զարգացում:

Դպրոցական ուսումնական ծրագրում Ֆուտբոլ առարկայի ներգրավումը մասսայական ֆուտբոլի զարգացման և ֆուտբոլի մասսայականացման համաշխարհային ամենահաջողված փորձերից մեկն է, և այդ նպատակով պատահական չէր, որ դեռևս 2004 թվականից Հայաստանի ֆուտբոլի ֆեդերացիան սկսեց հանրակրթական դպրոցներում կազմակերպել ցուցադրական դասեր: Մասսայական ֆուտբոլի զարգացման և «Բաց Զվարճալի Ֆուտբոլի Դպրոցներ» ծրագրերի շրջանակներում գրեթե 400 հանրակրթական դպրոցներում նմանատիպ դասերի անցկացման արդյունքները, մասնագետների, ուսուցիչների և աշակերտների արձագանքներն առավել քան համոզիչ դարձրեցին «Ֆուտբոլ» առարկան դպրոցական ծրագրում ներառելու գաղափարը:⁷

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ: Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միննույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ

⁷ Бен, Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования / Ж.Э. Бен // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 20 с.

ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,
- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները

նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,
2. Ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական, գննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,

- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,
- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և հրահանգով հերթով կատարում են սվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին <<Ֆուտբոլ>> բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային և ինտերակտիվ մեթոդները: Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման /ԽԻԿ/:

Խճանկար: Համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ սովորողները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի ու հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում իրենց դասընկերներին: Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի.

- Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում: Սովորողները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ

ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում տեղեկատվություն:

- Աշխատանք փորձադիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի սովորողները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:

- Աշխատանք հենակետային խմբում: Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:

- Ավարտական աշխատանք: Սովորողներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:

- Ամփոփում: Արդյունքներն ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի պլանավորումը կատարվում է առարկան դասավանդողի կողմից՝ պետական ուսումնական պլանի և առարկայական չափորոշչի ու ծրագրի հիման վրա: Պլանավորվում են ուսումնական տարվա ընթացքում կատարվող աշխատանքները:

Ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքների կազմակերպման համար ընդունված է ունենալ պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը.

- ուսումնական պլան (յուրաքանչյուր մասնագիտության համար),
- ուսումնական տարեկան պլանի ժամանակացույցը /գրաֆիկը/,
- թեմատիկ կամ կիսամյակային պլան,
- ֆիզկուլտուրայի դասի պլանավորում (կոնսպեկտ),
- ուսումնական աշխատանքի հաշվառման մատյան:

Պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը սերտորեն փոխկապված են, ունեն նման կառուցվածքային բովանդակություն և ներկայացնում են պլանավորման միասնական համակարգ:

Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Ուսումնական պլանը /ժամացանցը/ կազմվում է առարկայի չափորոշչի և ծրագրի համաձայն, որտեղ նշվում են դպրոցի անվանումը, ուսումնական տարին, տվյալ կուրսի ծրագրի բաժինները՝ ըստ ժամերի քանակի և ըստ կիսամյակների: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ:

Ուսումնական տարեկան պլանավորումը /պլան-գրաֆիկ/ կազմվում է հիմնվելով ուսպլանի /ժամացանցի/ վրա: Ժամահաշվարկ կատարելիս պետք է կազմել առանձին կուրսերի համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաքաշխման տեղադրվում են ծրագրի բաժինները:

Յուրաքանչյուր դասի պլանը կազմելու համար դասավանդողը ամենայն մանրամասնությամբ պետք է ընտրի համապատասխան ուսումնա կան նյութը, դասի խնդիրները, որոշի դրա բովանդակությունը, դասի յուրաքանչյուր մասի /ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ/ տևողությունը, կազմակերպման ու անցկացման ձևերն ու մեթոդները: Դասի պլանում նշվում են նաև հանձնարարվող տնային առաջադրանքները, ինչպես նաև սովորողների գիտելիքների, շարժողական գործողությունների կատարման ստուգումը /գնահատումը/: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի պլանավորումը կազմվում է յուրաքանչյուր դասի համար: Դասի պլանավորումը ենթադրում է լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրայի ղեկավարը (դասախոսը) մշակում է այն ձևերը, մեթոդներն ու հնարները, որոնք տանում են դասի նպատակի, խնդիրների իրականացմանը: Ուսումնական նյութի ճիշտ և արդյունավետ պլանավորումը համարվում է մանկավարժի գործունեության հաջողության գրավականը: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս դասավանդողը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու սովորողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ են արմատավորելու նրանց մեջ: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս անհրաժեշտ է բավարարել հետևյալ պահանջները.

- հաշվի առնել առարկային տրվող շաբաթական ժամաքանակը, յուրաքանչյուր կիսամյակի դասերի քանակը և տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններին /մարմնամարզական, աթլետիկական և այլն/ հատկացվող ժամերի քանակը,
- ուսումնական նյութը բաշխել այնպես, որ ապահովված լինի ծրագրի լրիվ կատարումը,
- պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի մարզաբազայի և մարզագույքի հնարավորությունները, ինչպես նաև սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը:

Փորձարարական մաս

3.1.Խմբի նկարագիրը

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Զուլաքարի Ալվարդ Վարդանյանի թիվ 2 միջնակարգ դպրոցի 6-րդ դասարանում, քանի որ այս դասարանում սովորողները <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան ուսումնասիրում են ավելի խորացված:

Այս դասարանում սովորում են 18 աշակերտ՝ 10 աղջիկ և 8 տղա, որոնք ունեն տարբեր առաջադիություն և հմտություններ: Ֆիզկուլտուրան անցնում են շաբաթական 3 ժամ և դասացուցակում այն տեղադրված է 6 կամ 7-րդ ժամերին, դա պայմանավորված է նրանով, որ աշակերտները լինում են բավականին գերհոգնած դասերից հետո, ինչն է խթանում է նրանց ակտիվության ձևավորմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին երեխաները կատարում են տարբեր մարմնամարզողական վարժություններ և մկանները թուլացնող վարժություններ: Բարձր դասարանի աշակերտների համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերը անցկացվում են հիմնականում խաղային համակարգով, նրանց միակ ցանկությունը շարժախաղերով դասի ակտիվ անցկացումն է: Նախապատրաստական վարժություններից կարելի է ասել խուսաբում են և միակ ցանկություն է խաղի որոշում և դասաժամի հետաքրքիր ու բովանդակալի անցկացումը:

Փորձարարական դաս 1

Դասի նախապատրաստական հատվածում մենք իրականացրեցինք հետևյալ քայլերը՝

ա. Շարքի կազմում, ավագի զեկույց, հավասար, զգաստ հրահանգների կատարում, ողջույն

բ. տեղում դարձումների կատարում

գ. վազքային ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում

դ. շնչառությունը հանգստացնող, լարված մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում

Դասի հիմնական մաս տրամադրվել է խաղին: Աշակերտները հետևելով հրահանգներին, դասը անցկացնում են շատ հիանալի: Բարձր դասարանի աշակերտների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին գրեթե չեն լինում սալ շարժումների կիրառում և ինչի արդյունքում երեխաները խաղում են և դասը ավարտում շատ համերաշխ մթնոլորտում: Հիմնական մասը անցկացրել ենք հետևյալ քայլերով՝

ա. գնդակի խլում հակառակորդի ակտիվ դիմադրությամբ

բ. հարվածներ դարպասին տարբեր ուղղություններով, տարբեր եղանակներով

Դասի եզրափակիչ մաս: Դասի ավարտին արդեն աշակերտները գիտեն, որ եպոք է կազմեն իերնց շարքերը և ավարտական վարժությունների կիրառմամբ ավարտեն դասաժամը:

ա. շարք, քայք, վազք, շարք

բ. անցած թեմայի գնահատում, ծանոթություն հաջորդ թեմային

Փորձարարական դաս 2

Նպատակն ու խնդիրները՝ գնդակի կասեցման տեխնիկայի կատարելագործում տարբեր դիրքերով

Դասի անցկացման վայրը՝ դպրոցի սպորտհրապարակ

Դասի նախապատրաստական մաս/ 5-7 րոպե

- ✓ շարքի կազմում, հավասար, զգաստ հրամանների կատարում,
- ✓ տեղում դարձումների կատարում,
- ✓ վազքով ընդհանուր շարքային վարժությունների կատարում,
- ✓ շարային վարժությունների կատարում,
- ✓ շնչառությունը հանգստացնող և մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում

Դասի հիմնական մաս / 35 րոպե

Դասարանը բաժանել երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրել դարպասապահ, մասնակիցները հերթականությամբ հարվածում են դարպասին, փոխանցումների ժամանակ դարպասապահը պետք է գնդակը կասեցնի կրծքով:

Դասի եզրափակիչ մաս / 3-5 բույս

Շարք, վազք, դանդաղ քայելով վազքի դադարեցում, շարք, անցած դասի գնահատում, ծանոթությունն նոր նյութին և թեմային:

Եզրակացություն

Դպրոցական սպորտային բաժնի, մարզագույքի և գույքագրման, դասերին մարզիչների և ուսուցիչների պատրաստակամության պայմաններում անհրաժեշտ է զարգացնել ֆուտբոլի հմտություններն ու կարողությունները ուսուցանելու մանկավարժորեն հիմնավորված տեխնոլոգիաներ, սկզբնական փուլում օգտագործել: Խաղի մարտավարությունն ու տեխնիկան յուրացնելու ամենաարդյունավետ մեթոդներն ու միջոցները:

Մասնագետները հակված են կարծելու, որ ֆուտբոլ խաղալու տեխնիկայի ձևավորման հիմքը անհատի մոտ շարժումների ճշգրտության զարգացման մակարդակն է: Բայց միննույն ժամանակ, դեռևս չկան բավարար գործնական գիտականորեն հիմնավորված առաջարկություններ մարզական մարզումների գործիքների առավել արդյունավետ օգտագործման վերաբերյալ, որոնք ուղղված են դպրոցական բաժնում պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը: Այս առումով ընտրված թեման տեղին է և գործնականում կիրառելի դպրոցական ֆիզիկական պատրաստության համար:

Այսպիսով, ֆիզիկական պատրաստվածությունը միտված է երեխայի օրգանիզմի ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը:

Ֆուտբոլի գործնական պարապմունքներում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել սպորտային շնորհը առավելագույնս բացահայտող վարժություններին, որոնք թույլ են տալիս երեխաներին ֆուտբոլ խաղալով ռացիոնալ կատարել շարժիչ գործողություններ, ապահովել գնդակի դրիբլինգի տեխնիկայի հաջող յուրացում: Առաջին հերթին, երիտասարդ ֆուտբոլիստը պետք է կարողանա օբյեկտիվորեն ընկալել և վերլուծել սեփական շարժումները, ներկայացնել ամբողջ մարմնի մասերի շարժումների դինամիկ, ժամանակային և տարածական պատկերները ֆուտբոլի

դաշտում որպես ամբողջություն: Ուստի, որքան շատ մոտորիկան ու ունակություններ ունի երիտասարդ ֆուտբոլիստը, այնքան արագ և արդյունավետ է նա լուծում մարզումների ընթացքում առաջացող խնդիրները: Սա կարևոր է ոչ միայն մարզման փուլում, այլ նաև շարժիչ հմտությունների և կարողությունների զարգացման համար:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Հ. Մինասյան, Գ. Ամիրբեկյան Ֆիզիզկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ
2. Адамбеков, К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ / К.И. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1980. - 17с.
3. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, О.С. Шилов //Теория и практика физической культуры, 1980, №9. - С.19-20.
4. Бен, Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования / Ж.Э. Бен // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 20 с.
5. Гакаме, Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет / Р.З. Гакаме // Автореф. дис. ... канд. биолог. наук. - Краснодар, 1995. - 17 с.
6. Лобановский, В.С. Характеристика игровых действий южно-американских команд / В.С. Лобановский // Футбол: Ежегодник. - 1979
7. Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - 22 с.

Հավելվածներ

Հավելված 1 Օրվա դասի պլան 1 (6-րդ դասարան)

<i>Առարկա՝</i>	Ֆիզկուլտուրա	Ամսաթիվ	07.10.2021	Կիսամյակ	I	Դասարան	VI
Թեմա՝	Ֆուտբոլ խաղի ուսուցումը						
Օգտագործվող նյութեր՝	<i>Գնդակ</i>						
Դասի նպատակը՝	Գնդակի կասեցման տեխնիկայի կատարելագործում տարբեր դիրքերով						
	Ուսուցանման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ ուսուցումը տեղի ունեցավ						

Գործողություններ(ժամ/տևողություն)	Ուսումնական գործունեություն <i>Սշակերտներ</i>	Ուսումնական գործունեություն <i>Ուսուցիչ</i>	Հարցադրումներ	Կիրառվող մեթոդ(ներ)
<p>5րդ պե-սկիզբ</p> <p>10րդ պե-ընթացք</p>	<p>շարքի կազմում, հավասար, զգաստ հրամանների կատարում, տեղում դարձումների կատարում, վազքով ընդհանուր շարքային վարժությունների կատարում, շարային վարժությունների կատարում, շնչառությունը հանգստացնող և մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում</p> <p>Դասարանը բաժանել երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրել դարպասապահ,</p>			

	<p>մասնակիցները հերթականությամբ հարվածում են դարպասին, փոխանցումների ժամանակ դարպասապահը պետք է գնդակը կասեցնի կրծքով:</p>			
--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

<p>Ծրույթ</p>	<p>Շարք, վազք, դանդաղ քայելով վազքի դադարեցում, շարք, անցած դասի զնահատում, ծանոթություն նոր նյութին և թեմային:</p>			
<p>Տնայինաշխատանք</p>				

Հավելված 2 Օրվա դասի պլան 2 Օրվա դասի պլան 6-րդ դասարան

Թեմա՝ Ֆուտբոլի ուսուցում

Դասի տիպը՝ Նետած գնդակի կասեցում կրծքով դարպասապահի կողմից

Անհրաժեշտ պարագա(գույք)՝ գնդակ

Նպատակն ու խնդիրները՝ գնդակի կասեցման տեխնիկայի կատարելագործում տարբեր դիրքերով

Դասի անցկացման վայրը՝ դպրոցի սպորտհրապարակ

Դասի նախապատրաստական մաս/ 5-7 րոպե

- ✓ շարքի կազմում, հավսար, զգաստ հրամանների կատարում,
- ✓ տեղում դարձումների կատարում,
- ✓ վազքով ընդհանուր շարքային վարժությունների կատարում,
- ✓ շարային վարժությունների կատարում,
- ✓ շնչառությունը հանգստացնող և մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում

Դասի հիմնական մաս / 35 րոպե

Դասարանը բաժանել երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրել դարպասապահ, մասնակիցները հերթականությամբ հարվածում են դարպասին, փոխանցումների ժամանակ դարպասապահը պետք է գնդակը կասեցնի կրծքով:

Դասի եզրափակիչ մաս / 3-5 րոպե

Շարք, վազք, դանդաղ քայելով վազքի դադարեցում, շարք, անցած դասի գնահատում, ծանոթություն նոր նյութին և թեմային: