

Վերապատրաստող կազմակերպություն
ՀՀ ԿԳՄՄՆ "Մարտունու Տ.Աբրահամյանի անվան ավագ դպրոց"

ՊՈԱԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐՊԱՏՐԱՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱՆ՝ Ինտերակտիվ մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի
դասաժամերին

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Մարտունի

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Բեյբության Հասմիկ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ Գագիկ Գրիգորյան

ԴՊՐՈՑ՝ Զուլաքարի Ալ.Վարդանյանի անվան 2 միջնակարգ դպրոց

Մարտունի-2022

Բովանդակություն

1.Ներածություն.....	2
2.Գրական ակնարկ.....	3
3.Փորձարարական հետազոտություն.....	14
3.1.Խմբի նկարագիրը.....	14
3.2.Փորձարարական դաս-1.....	16
3.3.Փորձարարական դաս-2.....	19
4.Վերլուծություն.....	22
5.Գրականության ցանկ.....	24
6.Հավելված.....	25
Դասապլան-1.....	25
Դասապլան-2.....	31

1. Ներածություն

1-12-րդ դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի հիմնական նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորել: Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար: Դեռևս վաղ ժամանակներից մարդիկ հասկացել են ոչ միայն առողջության, այլև ֆիզիկական կատարելության կարևորությունն ու նշանակությունը, որոնք պահանջում են մարմնի հոգևոր և ֆիզիկական ներդաշնակություն: Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի միջոցով մարդիկ ձեռք են բերում ուժ, ճարպկություն, տոկունություն, դիմացկունություն: Ամենօրյա շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը: Առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ միասին դաստիարակվում են նաև մարդու բնավորությունն ու վարքագիծը, մշակվում են դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ: Ֆիզկուլտուրային վարժություններով պարբերաբար զբաղվելու միջոցով վերացվում են մարդու ֆիզիկական թերությունները, կոփվում է մարմինը, ամրապնդվում է առողջությունը: Ֆիզիկական կուլտուրան կրթական հաստատություններում ներկայացված է որպես կրթական ոլորտ, որպես ուսումնական առարկա և աշակերտների անձի ձևավորման կարևորագույն հիմնական բաղադրիչ: Այն նպատակ ունի ապահովել կենսականորեն կարևոր

շարժողական կարողությունների և հմտությունների զարգացման անհրաժեշտ մակարդակ, ինչպես նաև տալիս է տեսական գիտելիքներ: Լինելով կրթության բաղադրիչի պարտադիր մաս՝ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է աշակերտների հոգու և մարմնի ներդաշնակությունը, նրանց մոտ ձևավորում է այնպիսի համամարդկային արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեբանական բարեկեցությունը:

2.Գրական ակնարկ

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է: Նպատակի իրականացումը ենթադրում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

- Սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում:
- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:
- Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտության) մշակում:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում:
- Ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն:
- Սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվություն, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, .հանդուրժողականություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում:

- Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:
- Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:
- Նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Առարկայի դասավանդման ընթացքում այս նպատակներն իրականացնելու համար հարկավոր է դասավանդման պրոցեսի ճիշտ կազմակերպում, մեթոդի ճիշտ ընտրություն: Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր.

-Ի՞նչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն),

-Ինչի՞ համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ)

-Ինչպե՞ս 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: Մինևույն 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 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 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 կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. **բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը:**

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Ուսուցչի բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Զբույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը:

Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ առանձին սովորողի: Օրինակ՝ <Ծնկները չծալել>, <Բարձրանալ ոտնաթաթերին>, <Քայլի՛ր գլուխը բարձր>, <Գնդակը վարի՛ր մեկ ձեռքով> և այլն: Դասավանդողի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ. 1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն, 2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ **Գործնական մեթոդները**.

- **Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ**. Էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

- **Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի** էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազլցումների, պտտաձողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

- **Խմբային մեթոդն** այն է, երբ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

- **Հերթափոխային մեթոդն** այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

- **Անհատական մեթոդն** այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

- **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 տվյալ 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 <Գիտելիքի հիմունքներ> 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: «Ուսուցումը համագործակցային կլինի այն դեպքում, երբ աշակերտները միասին, զույգերով կամ փոքր խմբերով աշխատում են մի ընդհանուր խնդիր լուծելու, մի ընդհանուր թեմա հետազոտելու կամ նոր միտք, նորարարություն իրականացնելու համար»[2,18]:

Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման /ԽԻԿ/:

Խթանման փուլի նպատակներն են բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքները, ակտիվացնել՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ, ձևավորել նոր գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում:

Իմաստի ընկալման փուլի հիմնական նպատակներն են՝ սովորողների մեջ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և իմացության նոր կառույցի ստեղծում:

Կշռադատման փուլի նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների միաձուլում իր ունեցած պաշարին և դրանց աստիճանաբար ինտեգրում: Ներկայացնում ենք դասավանդման մի քանի համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ.

Աշակերտների թիմային առաջադիմության մեթոդ: Համագործակցային ուսուցման այս մեթոդը մշակվել է Ջոն Հոփկինսի համալսարանի պրոֆեսոր Ռոբերտ Սլավինի կողմից: Այս մեթոդը խթանում է աշակերտների ուսումնառությունը: Այստեղ էական է այն հանգամանքը, որ գնահատվում է աշակերտների առաջընթացը: Այս մեթոդը լուրջ խթան է ցածր առաջադիմությամբ աշակերտների համար, քանի որ նույնիսկ չնչին առաջընթացի պարագայում նրանք կարող են ներդրում ունենալ թիմի արդյունքում: Իսկ միջին ու բարձր

առաջադիմությամբ աշակերտները պետք է մի կողմից՝ օգնեն իրենց դասընկերներին, մյուս կողմից՝ կարողանան պահպանել ու բարելավել իրենց նախորդ ցուցանիշները: Այս մեթոդի առավելություններից մեկն էլ այն է, որ հնարավորություն է տրվում գնահատելու և՛ առանձին աշակերտների, և՛ խմբերին:

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:

Շրջագայություն պատկերասրահում: Այս մեթոդը <**Խճանկարի**>-ի տարատեսակ է, որի նպատակն է՝ փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել լսելու, ինքնուրույն աշխատելու, ստեղծագործաբար մտածելու, ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ: Դասավանդողը ուսումնական նյութը կամ առաջադրանքը բաժանում է 4-6 մասի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս մեկ առաջադրանք ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը պետք է լինի

առաջադրանքների քանակով: Չորս հոգուց բաղկացած խմբերն աշխատում են տրված առաջադրանքի վրա: Ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն (նկար, գծապատկեր, աղյուսակ, կոլաժ և այլն): Պատրաստի աշխատանքները փակցվում են պատերին՝ ստեղծելով պատկերասրահ: Խմբերի ներսում սովորողները հաշվում են 1-ից մինչև 4-ը, կազմում 4 նոր խումբ՝ ըստ իրենց համարների (բոլոր <1> համարները մի խումբ, <2>-ները՝ մեկ այլ խումբ և այլն): Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ: Տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի պատրաստմանը, մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն, կատարում է լրացումներ կամ ուղղումներ: <Շրջագայությունն> ավարտվում է, երբ խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին: Պատկերասրահում շրջագայելուց հետո հիմնական խմբերն իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում՝ այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը: Այնուհետև կատարվում են մեկնաբանություններ: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո, համեմատելով մյուս խմբերի աշխատանքների հետ, սովորողները հետադարձ կապ են ապահովում: Մտազրոհ կամ մտքերի տարափը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից է: Մինչ դասանյութին անցնելը դասավանդողը որոշակի ժամանակում, հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ իրենց տեղեկատվությունը: Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք (թեկուզ անվստահ արտահայտված) խրախուսվում է: Այդ պայմաններում մասնակիցները ազատ և անկաշկանդ արտահայտում են իրենց կարծիքները և չեն անհանգստանում սխալվելուց: Այսպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը: Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցվում է նոր նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում: Այս

մեթոդի հիմնական նպատակը սովորողների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է և նոր գաղափարներ հայտնաբերելը:

Մտագրոհ մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում:

Դասարանում սովորողների ակտիվությունը բարձրացնելու համար օգտագործվում են հետևյալ բանավոր մեթոդները.

- 1) հրամաններ՝ վերակառուցման և կառուցման համար, շարժումներ դահլիճի շուրջ.
- 2) հրահանգներ (մեթոդական և կազմակերպչական).
- 3) հաշվում՝ տեղում և քայլելիս տաքացնող վարժություններ կատարելու համար.

Դասերի հուզականությունը բարձրացնելու համար տաքացման ժամանակ տրվում է երաժշտական ուղեկցություն: Խնդրահարույց ուսուցման մեթոդը կիրառվում է ինչպես տեսական, այնպես էլ գործնական պարապմունքներում: Օրինակ՝ գործնական պարապմունքում խնդիր է դրվում՝ ուսի երկգլուխ մկանի (բիսեպս) զարգացում, և սովորողները իրենք պետք է առաջարկվող վարժություններից ընտրեն այն մարզելու միջոցները:

Տեսողական մեթոդները

Տեսողական մեթոդները տրվում են ուղղակի և անուղղակի ցուցադրման միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցչի կողմից վարժություններ կատարելուց բացի, օգտագործվում է ցուցադրություն տեսողական միջոցներ, բացիկներ, DVD, և վիդեո նյութեր:

Համագործակցությունն ստեղծում է ինքնաճանաչման ավելի բարձր մակարդակ, քան կարող են ապահովել մրցակցային կամ անհատական ուսուցման եղանակները: Համագործակցային իրավիճակներում անհատները միտված են փոխներգործելու, նպաստելու միմյանց հաջողությանը, ձևավորելու հետաքրքրությունների լայն շրջանակ և կազմելու միմյանց կարողությունների մասին իրական պատկերացումներ, հետևաբար տալիս են ճշմարիտ հետադարձ կապ:

Ցավոք, գնալով մեծանում է այն աշակերտների թիվը, որոնք առողջության պատճառով ազատվում են ֆիզկուլտուրայի դասերից, և գնալով ավելի արդիական է դառնում ուսուցման

նոր մեթոդիկայի, գնահատման նոր համակարգի ներմուծումը դասապրոցես: Հենց այդ պատճառով էլ մանկավարժական գործունեության մեջ նորարարական տեխնոլոգիաների կիրառումը դառնում է արդիական: Այսպիսով՝ վերոնշյալից ելնելով՝ կարող ենք ասել, որ ուսուցման նորարարական տեխնոլոգիաների և մեթոդների կիրառմամբ կարելի է բազմաբովանդակ ու բազմաբնույթ դարձնել ֆիզկուլտուրայի դասաժամերը, կարելի է հասնել նրան, որ աշակերտների մեջ զարգանան այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի խնդիրն էլ այն է, որ վերջինս, կիրառելով ուսուցման նորարարական տեխնոլոգիաները, նպաստի աշակերտների անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը:

3. Փորձարարական հետազոտություն

3.1. Խմբի նկարագիրը

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Զուլաքար գյուղի Ալ.Վարդանյանի անվան համար 2 միջնակարգ դպրոցի տարրական դասարանում:

Տարրական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման առարկան ընդհանուր զարգացման ուղղվածություն ունեցող անձի ֆիզիկական ակտիվությունն է: Այս գործունեության յուրացման գործընթացում ամրապնդվում է առողջությունը, բարելավվում են ֆիզիկական որակները, յուրացվում են որոշակի շարժիչ գործողություններ, ակտիվորեն զարգանում է մտածողությունը, ստեղծագործական կարողությունը և անկախությունը: Տարրական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում կրթության հիմնական արդյունքը սաների կողմից ֆիզիկական կուլտուրայի գործունեության հիմունքների յուրացումն է: Բացի այդ, «Ֆիզկուլտուրա» առարկան նպաստում է սովորողների անձնային որակների զարգացմանը և հանդիսանում է աշակերտների համընդհանուր կարողությունների ձևավորման միջոց:

Տարրական դասարաններում արդեն 2-րդ դասաժամից ի հայտ են գալիս հոգնածության նշաններ, աշխատունակության նվազում: Դրա համար ,բացի ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամից, մյուս դասավանդող ուսուցիչները ևս պետք է իրենց դասի ընթացքում՝ 1-2 րոպե, կիրառեն **վարժությունների րոպե**՝ թեթևացնելու մտավոր և մկանային հոգնածությունը, ակտիվացնել ուշադրությունը և բարձրացնել ուսումնական նյութը ընկալելու կարողությունը և կանխել կեցվածքի խանգարումները:

Այս խնդիրներից ելնելով ես իմ փորձարարական դասը կանցկացնեմ 4-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 22 աշակերտ՝ 8 տղա և 14 աղջիկ: Ընդհանուր առմամբ սովորողները ունեն ֆիզիկական լավ տվյալներ, չունեն առողջական խնդիրներ, ըստ այդմ, ամբողջ դասարանը մասնակցում է Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Բայց դասարանում կան 4 աշակերտներ, որոնք հաճախակի չեն ցանկանում դասին մասնակցել՝ տարբեր պատճառաբանություններ հորինելով: Տարբեր ժամանակահատվածներում մասնակցել եմ վերապատրաստման դասընթացների, ժամանակ առ ժամանակ ծանոթանում եմ նոր մեթոդների, դասապրոցեսի կազմակերպման նոր ձևերի հետ և ես էլ որոշեցի իմ դասավանդման ընթացքում կատարել նմանատիպ հետազոտական աշխատանք՝ փորձելով բոլորին ներգրավվել դասապրոցեսին: Անցկացրել եմ 2 հետազոտական դաս, որոնց ընթացքում փորձարկել եմ **Աշակերտների թիմային առաջադիմության մեթոդ**, պարզաբանելու համար, թե որքանով նպատակային կլինի այդ մեթոդը աշակերտներին դասապրոցեսին ներգրավելու համար:

3.2.Փորձարարական դաս-1

Դասի թեման **Մարմնամարզական վարժություններ բաժնից Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի շարժումներ:** /տես՝ Դասապլան-1/

Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժումների արտահայտչականությանը, գեղագիտական ճաշակի դաստիարակմանը, ռիթմի զգացողությանը, օժանդակում՝ գեղեցիկ կեցվածքի ձևավորմանը: Երաժշտության նվագակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել.

- ուսերին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ,
- դաստակի սեղմումներ՝ առաջ, կողմ, վեր,
- նախաբազուկների տարբեր դիրքեր,
- ձեռքերով ծափեր, տանել առաջ, կողմերը, կատարել տարբեր կողմերով շրջադարձեր:
- իրանի թեքումներ և դարձումներ,
- ոտքերը զատած դրությունից՝ դարձումներ, ոտքերի բարձրացում և իջեցում միաժամանակյա հետ խոնարհումով,
- կքանիստեր, ոտնաթաթերի վրա բարձրանալ և այլն:

Երաժշտության ուղեկցությամբ սովորեցնել կատարել նաև պարային քայլք ուսույնով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կատարել ձեռքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի և ոտքերի յուրացված վարժությունների տարբերով համակցումներ և համալիր վարժություններ:

Դասաժամի խնդիրներն էին.

- Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը:
- Նպաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
- Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոնկարողությունները:

· Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը:
· Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:
Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և ձմռան ամիսներին, շարային և ընդհանուր զարգացնող վարժություններն անցկացվում են ամբողջ տարվա ընթացքում:

<Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի գործնական դասերն ունեն եռամսս կառուցվածք.

- 1) ներգրավիչ մաս
- 2) հիմնական մաս
- 3) եզրափակիչ մաս

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները:

Դասը սկսում էմ ներգրավիչ մասով՝ տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն: Վարժություններին աշակերտները ծանոթ էին, ուշադրություն էի դարձնում դրանց ճիշտ կատարմանը:

Ներգրավիչ մասում կիրառեցի նաև ՏՀՏ գործիքներ, քանի որ դասի թեման առնչվում էր նաև պարին և իր մեջ ներառում էի ժողովրդական պարի շարժումներ, այդ պատճառով կազմակերպեցի ժողովրդական պարերի դիտում իրենց հասակակիցների կատարմամբ: Ուշադրությանս կենտրոնում պահելով այն 4-ը աշակերտներին, որոնք խուսափում են մասնակցությունց: Տեսահոլովակի դիտման ընթացքում ոգևորում էի նրան, որ իրենք ավելի լավ կարող են կատարել և այլ շահգրգռող խոսքեր: Տարրական դպրոցում հաճախ նման խրախուսանքները օգնում են աշակերտներին ինքնավստահություն ձեռք բերելու նպատակով:

Այնուհետև անցնում եմ հիմնական մասին: Այս հատվածում դասարանը բաժանեցի խմբերի, յուրաքանչյուր խմբում 4-5 աշակերտ: Կիրառեցի **Աշակերտների թիմային առաջադիմության մեթոդ**:/ Այստեղ էական է այն հանգամանքը, որ գնահատվում է աշակերտների առաջընթացը: Այս մեթոդը լուրջ խթան է ցածր առաջադիմությամբ աշակերտների համար, քանի որ նույնիսկ չնչին առաջընթացի պարագայում նրանք կարող են ներդրում ունենալ թիմի արդյունքում: Իսկ միջին ու բարձր առաջադիմությամբ աշակերտները պետք է մի կողմից՝ օգնեն իրենց դասընկերներին, մյուս կողմից՝ կարողանան պահպանել ու բարելավել իրենց նախորդ ցուցանիշները: Այս մեթոդի առավելություններից մեկն էլ այն է, որ հնարավորություն է տրվում գնահատելու և՛ առանձին աշակերտների, և՛ խմբերին: /

Խմբերը ձևավորեցի այս մեթոդի համաձայն , խմբերի միջին ու բարձր առաջադիմությամբ աշակերտները օգնում էին թույլ և դասին չմասնակցող աշակերտներն, ցույց էին տալիս վարժությունների ճիշտ կատարման ձևերը և այլն: Ամեն մի խմբի աշխատանք վերահսկվում էր իմ կողմից՝ պահպանելով անվտանգության կանոնները:

Եզրափակիչ մասում /Եզրափակիչ մասում վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում սովորողների գործունեությունը, և առաջադրվում են տնային հանձնարարություններ: Եզրափակիչ մասի տևողությունը է 3-5 րոպե է:/ կատարում են հանգիստ քայլք, շնչառական վարժություն և թուլացնող վարժություններ , որպեսզի սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը լիցքաթափվի: Դասն ամփոփելուց հետո հանձնարարում եմ տանը կատարել այս դասին սովորած շարժումները, դիտել ժողովրդական պարերի կատարման տեսահոլովակներ, կատարելագործվելու նպատակով : Իսկ վերջում կատարում եմ հետադարձ կապ.սովորողների հետ վերլուծում ենք դասը,արդյո՞ք դասը հետաքրքիր էր, արդյո՞ք հասա այն վերջնարդյունքին որ նախատեսել էի դասի սկզբում և կատարում ձևավորող գնահատում:

3.3. Փորձարարական դաս-2

Դասի թեման Մարմնամարզական վարժություններ բաժնից

Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա: / տես՝ Դասապլան-2/

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը: Պետք է սկզբում տեսական տեղեկություններ հաղորդել՝

- մարմնամարզության մարզաձևի, նրա առողջարարական և կիրառական նշանակության,
- մարմնամարզության դասերի հիգիենիկ առանձնահատկությունների և վնասվածքների կանխարգելման մասին:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մագլցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան:

- Ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն):
- Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնության, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Դասը սկսում եմ ներգրավիչ մասով՝ տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն: Վարժություններին աշակերտները ծանոթ էին, ուշադրություն էի դարձնում դրանց ճիշտ կատարմանը: Նախորդ դասի հետ կապ պահպանելու համար կատարում են “Կաքավապարը”:

“Կաքավապար” կատարվում է հետևյալ կերպ. Ելման դրություն՝ հիմնական կեցվածք, ձեռքերը գոտկատեղին, գլուխը փոքր-ինչ ուղղելով դեպի աջ:

1. Հենվելով կրունկների վրա՝ ոտնաթաթերը բարձրացնել և ուղղել դեպի աջ,
2. Իջնել ամբողջ ներքանին,
3. Հենվել ոտնաթաթերի վրա, բարձրացնել կրունկները և ուղղել դեպի աջ,
4. Իջնել ամբողջ ներքանին: Վարժությունը 8 հաշվով կատարվում է դեպի աջ, 8 հաշվով՝ դեպի ձախ:

Այնուհետև անցնում եմ հիմնական մասին: Այստեղ արդեն անվտանգության կանոնեղբ ելնելով ավելի շատ դասաընթացը կվարեն **Հերթափոխային մեթոդով:**

Կախեր և հենումներ

Տղաները կատարում են կախ դրությունից ձգումներ: կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախը՝ մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բռնվածքից: Կախերն են՝ կախ, կամ կանգնած, կախ ձեռքերը ծաված, կախ կանգնած ծավված, կախ կքանստսած, կախ պառկած: Կախ վարժություն կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Կախ ծավված դրությունն է՝ ձեռքերով կախված է գործիքից, կոնքազդրային հոդերում ծավված (ոտքերը դեմքի առաջ, գլուխը թեքած առաջ): Տղաները կատարում են՝ կախ դրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում և կախ դրությունից՝ ձգումներ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից, կատարել վարցատկ դարձումով: Աղջիկները կատարում են խառը կախեր և ձգումներ՝ կախ պառկած դրությունից: ՌԻսուցանում ենք նաև կախ դրությունից կատարել թափահարումներ ծավվելով: Այս վարժությունների կատարման ժամանակ ուսուցիչը պետք է իմանա օգնության և ապահովման հնարները:

Հենումը՝ մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը բարձր է բռնվածքից: Հենումը լինում է հասարակ և խառը: Հասարակ հենումը կատարվում է միայն ձեռքերով: Խառը հենումում մասնակցում են տարբեր վերջույթները միաժամանակ: Հենումները և թափերն ուսուցանելիս միաժամանակ պետք է սովորեցնել հատուկ կեցվածք պահել գործիքի վրա, այն է՝ իրանն ուղիղ, ձեռքերը և ոտքերն ուղիղ, թաթերը ձգված: Մարզագործիքի վրա առաջ թափ կատարելիս անհրաժեշտ է իրանը լրիվ ուղղել, ուղղահայացն անցնում է ոտքերով. կատարել արագ և եռանդուն թափ առաջ, ինչի շնորհիվ առաջանում է թեթև ծալում կոնքազդրային հոդերում: Առջևում մարմինը պետք է հասնի հորիզոնական դրության: Առաջ թափի վերջնական կետից սկսվում է հետ թափը: Հետ թափին՝ մինչև ուղղահայաց դրությունը, մարմինը պետք է պահել ուղիղ: ՌԻդղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարվում է եռանդուն թափ հետ և մարմինը բարձրացվում է հնարավորին չափ հետ ու վեր:

Իմ օգնությամբ 4 աշակերտները կատարում են վարժությունները՝ իրենց ուժերի ներածին չափով: Սովորողների հետաքրքրությունը բարձրացնելու նպատակով այս թեմայի առնչվող

ՏՀՏ գործիքների միջոցով կատարում ենք տեսադիտում՝ նշանավոր մարմնամարզիկների կատարմամբ:

Կախերի և հենումների ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է ապահովել սովորողների անվտանգությունը, ինչպես նաև նրանց ծանոթացնել ապահովման և ինքնաապահովման հնարներին:

Եզրափակիչ մասում կատարում են հանգիստ քայլք, շնչառական վարժություն և թուլացնող վարժություններ, որպեսզի սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը լիցքաթափվի: Դասն ամփոփելուց հետո հանձնարարում եմ տանը կատարել այս դասին սովորած շարժումները, կատարելագործվելու նպատակով : Իսկ վերջում կատարում եմ հետադարձ կապ. սովորողների հետ վերլուծում ենք դասը, արդյո՞ք դասը հետաքրքիր էր, արդյո՞ք հասա այն վերջնարդյունքին որ նախատեսել էի դասի սկզբում և կատարում ձևավորող գնահատում՝ հատկապես 4 աշակերտներին:

4. Վերլուծություն

Աշակերտերին դասպրոցեսին ներգրավելու համար անցկացրեցի երկու փորձարարական դաս՝ 4-րդ դասարանում: Դասպրոցեսի ընթացքում փորձեցի օգտագործել տարբեր մեթոդներ՝ ավանդականից մինչև ժամանակակից, որպեսզի կարողանամ ապահովել աշակերտների առավելագույն ներգրավվածությունն, դասի նկատմամբ հետաքրքրությունը և կարողանամ դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: Այս երկու փորձարարական դասերի արդյունքները ցույց տվեցին, որ աշակերտները պետք է ունենան կայուն գիտելիքներ, պետք է ուսուցանվող նյութը կրկնելու, ամրապնդելու, կիրառելու հնարավորություններ ընձեռվեն և այն պետք է լինի կանոնավոր և շարունակական: Հետազոտության ընթացքում փորձ է արվել գնահատել

սովորողների հետաքրքրությունները, սովորելու ձգտումները և անդրադարձ գործընթացի բոլոր կետերին:

Կարևորություն սվեցի նաև աշակերտների ստեղծագործական մտքին ,նրանց արագ կողմնորոշվելու ընդունակություններին ,նրանց մեջ բացահայտեցի յուրօրինակ կարոցություններ, որոնք կարող են կիրառել հետագա դասերը կազմակերպելու ընթացքում:Հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները օգտակար էին՝ նպատակին հասնելու տեսակետից, բայց կային և թերություններ, որոնք շտկելի են:

Այստեղից նպատակ. օպտիմալ ձևերի և մեթոդների բացահայտում և ուսումնասիրություն, որոնք ուղղված են սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը, առողջության խթանմանը, ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ սովորողների հետաքրքրությանը, ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորմանը:

Պետք է կարողանանք պայմաններ ստեղծել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի համար, ինչպես նաև ձևավորեմ սովորողների գիտակցված վերաբերմունք իրենց առողջության նկատմամբ, դա կնպաստի սպորտում ավելի լավ արդյունքների հասնելուն և անհատականության համակողմանի զարգացմանը:

Դպրոցի հիմնական խնդիրն է ձևավորել շրջանավարտի անհատականությունը: Մյուսների հետ մեկտեղ շրջանավարտի անհատականության մոդելի բաղկացուցիչ մասերն են՝ առողջ ապրելակերպը և առողջության և ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ գիտակցված վերաբերմունքը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախատեսված է լուծելու այս խնդիրները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ուղղված է հետևյալ ասպեկտների իրականացմանը՝ վալեոլոգիական, ֆիզիոլոգիական, շարժիչ: Անբավարար ֆիզիկական ակտիվության դեպքում երեխաները ոչ միայն հետ են մնում իրենց հասակակիցների զարգացումից, այլև ավելի հաճախ հիվանդանում են, ունենում են կեցվածքային և հենաշարժական խանգարումներ:

5.Գրականության ցանկ

- 1.Արամայիս Աշրաֆյան, Արման Քառյան – Ուսուցման մեթոդների կիրառումը ֆիզկուլտուրայի դասերին
- 2.Պերճուհի Հունանյան – Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպումը
- 3.Հովհաննես Գաբրելյան – Ֆիզիկական կուլտուրայի դասվանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում
4. “Դասընթաց. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդներ. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի մեթոդիկա” հոդվածը
5. ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ,ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր (1-12-րդ դասարաններ)
6. Источник: <https://muegn.ru/hy/medicina/koncepciya-prepodavaniya-fizicheskoi-kultury-osnovnye-koncepcii.html> © muegn.ru
7. Ա. Է. Ավոյան – Համագործակցայի ուսուցումը տարրական դասարաններում

6. Հավելված

Դասապլան-1

Առարկան՝ Ֆիզիկական կուլտուրա, 4-րդ դաս.

Կազմող ուսուցիչ՝ Գագիկ Գրիգորյան

Առարկան՝	Ֆիզկուլտուրա	Ամսաթիվ	Կիսամյակ՝	1-ին	Դասարան՝	4-րդ
Խմբի բացվածքը՝	8 տղա, 14 աղջիկ					
Թեմա՝	Մարմնամարզական վարժություններ բաժնից Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի շարժումներ:					
Օգտագործվող նյութեր՝	ՏՀՏ գործիքներ, պարան , օղակներ, գնդակ, մարզանստարան					
Ամբողջական պատկեր՝	Դասը սկսում եմ ներգրավիչ մասով՝ տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, նախորդ դասին սովորած նյութի կրկնությամբ:					
Դասի նպատակը՝	<ul style="list-style-type: none"> -Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: -Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: - Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և 					

	<p>կորորդինացիոն</p> <p>կարողությունները:</p> <p>- Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը:</p> <p>- Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու</p> <p>կարողություններ:</p>		
<p>Ուսուցման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ ուսուցումը տեղի ունեցավ</p>			
<p>Վերջնարդյունքներ</p>	<p>- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:</p> <p>- Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</p>		
<p><u>Ուսուցչի զարգացման ընթացիկ թիրախները</u></p> <p>Համագործակցային աշխատանքի միջոցով աշակերտների առավելագույն ներգրավվածության ապահովում:</p>	<p><u>Նպատակներին հասնելու ռազմավարություն</u></p> <p>Նախատեսում եմ տարբեր մեթոդներով՝ ավանդական և ինտերակտիվ, յուրաքանչյուր սովորողի դինամիկան</p>		
<p>Գործողություններ /ժամ, տևողություն/</p> <p>1 դասաժամ</p>	<p>Ուսումնական գործունեություն</p> <p>Աշակերտներ</p>	<p>Պլանավորված տարբերակում և ՈւԳ ռազմավարություն</p>	<p>Առանցքային հարցեր</p> <p>Հիմնական ստուգումներ</p>

			/հանձնարարությա ն վերջնարդյունքը նպաստում է դասի նպատակին/
Մուտք, ներկա- բացակա/3ր/ Անդրադարձ հին դասին /5-7ր/ կամ ներգրավիչ մաս Հիմնական մաս/20- 25ր/	Վարժություններին աշակերտները ծանոթ էին, ուշադրություն էի դարձնում դրանց ճիշտ կատարմանը: Երաժշտության նվագակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել. - ուսերին ծաված ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ, - դաստակի սեղմումներ՝ առաջ, կողմ, վեր, - նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, - ձեռքերով ծափեր, տանել առաջ, կողմերը, կատարել տարբեր կողմերով շրջադարձեր: - իրանի թեքումներ և	Դասը սկսում եմ ներգրավիչ մասով՝ տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վագքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարբերը և այլն: Այնուհետև անցնում եմ հիմնական մասին: Այս	

<p>Եզրափակիչ մաս/5-10ր/</p>	<p>դարձումներ, - ուտքերը գատած դրությունից՝ դարձումներ, ուտքերի բարձրացում և իջեցում միաժամանակյա հետ խոնարհումով, - կքանիստեր, նոսնաթաթերի վրա բարձրանալ և այլն: Երաժշտության ուղեկցությամբ կատարում են պարային քայլք նստյունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կատարում են ձեռքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի և ուտքերի յուրացված վարժությունների տարրերով համակցումներ և համալիր վարժություններ:</p>	<p>հատվածում դասարանը բաժանեցի խմբերի, յուրաքնչյուր խմբում 4-5 աշակերտ: Կիրառեցի Աշակերտների թիմային առաջադիմության մեթոդ:/ Ամեն մի խմբի աշխատանք վերահսկվում էր իմ կողմից՝ պահպանելով անվտանգության կանոնները: Եզրափակիչ մասում կատարում են հանգիստ քայլք, շնչառական վարժություն և թուլացնող վարժություններ, որպեսզի</p>	
---------------------------------	--	--	--

	<p>Խմբերը ձևավորեցի այս մեթոդի համաձայն , խմբերի միջին ու բարձր առաջադիմությամբ աշակերտները օգնում էին թույլ և դասին չմասնակցող աշակերտներն, ցույց էին տալիս վարժությունների ճիշտ կատարման ձևերը և այլն:</p> <p>Սովորողները կատարում են հանգիստ</p>	<p>սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը լիցքաթափվի: Դասն ամփոփելուց հետո հանձնարարում եմ տանը կատարել այս դասին սովորած շարժումները, կատարելագործվելու նպատակով : Իսկ վերջում կատարում եմ հետադարձ կապ.սովորողների հետ վերլուծում ենք դասը,արդյո՞ք դասը հետաքրքիր էր, արդյո՞ք հասա այն վերջնարդյունքին որ նախատեսել էի դասի սկզբում և կատարում ձևավորող գնահատում՝ հատկապես 4 աշակերտներն:</p>	
--	---	---	--

	<p>քայք, շնչառական վարժություն և թուլացնող վարժություններ:</p>		
<p>Տնային աշխատանք /3ր/</p>		<p>Տնային առաջադրանքի հանձնում: Դասն ամփոփելուց հետո հանձնարարում եմ տանը կատարել այս դասին սովորած շարժումները, դիտել ժողովրդական պարերի կատարման տեսահոլավակներ, կատարելագործվելու նպատակով :</p>	

Դասապլան-2

Առարկան՝ Ֆիզիկական կուլտուրա, 4-րդ դաս.

Կազմող ուսուցիչ՝ Գագիկ Գրիգորյան

Առարկան՝	Ֆիզկուլտուրա	Ամսաթիվ՝		Կիսամյակ՝	1-ին	Դասարան՝
Խմբի բացվածքը՝	8 տղա, 14 աղջիկ					
Թեմա՝	<p>Մարմնամարզական վարժություններ բաժնից</p> <p>Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:</p>					
Օգտագործվող նյութեր՝	ՏՀՏ գործիքներ, պարան, մարզանստարան, օղակ, գնդակ:					
Ամբողջական պատկեր՝	Դասը սկսում եմ ներգրավիչ մասով՝ տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, նախորդ դասին սովորած նյութի կրկնությամբ, պարային շարժումների կրկնությամբ:					
Դասի նպատակը՝	<p>-Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը:</p> <p>-Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</p> <p>- Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և</p>					

	<p>կոորդինացիոն կարողությունները: --Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: - Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:</p>		
<p>Ուսուցման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ ուսուցումը տեղի ունեցավ</p>			
<p>Վերջնարդյունքներ՝</p>	<p>- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: - Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</p>		
<p>Ուսուցչի զարգացման ընթացիկ թիրախները</p>	<p>Նպատակներին հասնելու ռազմավարություն</p>		
<p>Համագործակցային աշխատանքի միջոցով աշակերտների առավելագույն ներգրավվածության ապահովում:</p>	<p>Նախատեսում եմ տարբեր մեթոդներով՝ ավանդական և ինտերակտիվ, յուրաքանչյուր սովորողի դինամիկական</p>		
<p>Գործողություններ /Ժամ, տևողություն/ 1 դասաժամ</p>	<p>Ուսումնական գործունեություն Աշակերտներ</p>	<p>Ուսուցչի զարգացման ընթացիկ թիրախները</p>	<p>Նպատակներին հասնելու ռազմավարություն</p>

<p>Մուտք, ներկա- բացակա/3ր/ Անդրադարձ հին դասին /5-7ր/ կամ ներգրավիչ մաս Հիմնական մաս/20- 25ր/</p>	<p>Վարժություններին աշակերտները ծանոթ էին, ուշադրություն էի դարձնում դրանց ճիշտ կատարմանը: Նախորդ դասի հետ կապ պահպանելու համար կատարում են “ Կաքավապարը”: Տղաները կատարում են կախ դրությունից ձգումներ: կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախը՝ մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բռնվածքից: Կախերն են՝ կախ, կամ կանգնած, կախ ձեռքերը ծավված, կախ կանգնած ծավված, կախ կքանստած, կախ պառկած: Կախ վարժություն կատարելիս</p>	<p>Դասը սկսում են ներգրավիչ մասով՝ տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վագքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարբերը և այլն: Այնուհետև անցնում են հիմնական մասին: Այստեղ արդեն անվտանգության կանոնները ելնելով ավելի շատ դասալրոցեսը կվարեն</p>	
--	--	--	--

<p>Եզրափակիչ մաս/5-10ր/</p>	<p>ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Կախ ծավալած դրությունն է՝ ձեռքերով կախված է գործիքից, կոնքազդրային հողերում ծավալած (ոտքերը դեմքի առաջ, գլուխը թեքած առաջ): Տղաները կատարում են՝ կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում և կախ դրությունից՝ ձգումներ: Ոտքերը գատած, ազդրին նստած դրությունից, կատարել վարցատկ դարձումով:</p> <p>Աղջիկները կատարում են խառը կախեր և ձգումներ՝ կախ պառկած դրությունից: Ուսուցանում ենք նաև կախ դրությունից կատարել թափահարումներ ծավելելով:</p> <p>Սովորողները կատարում են</p>	<p>Հերթափոխային մեթոդով:</p> <p>Ամեն մի սովորողի աշխատանք վերահսկվում էր իմ կողմից՝ պահպանելով անվտանգության կանոնները:</p> <p>Եզրափակիչ մասում կատարում են հանգիստ քայլք, շնչառական վարժություն և թուլացնող վարժություններ, որպեսզի սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը լիցքաթափվի:</p> <p>Իսկ վերջում կատարում են հետադարձ կապ.սովորողների</p>	
---------------------------------	---	---	--

	<p>հանգիստ քայլք, շնչառական վարժություն և թուլացնող վարժություններ:</p>	<p>հետ վերլուծում ենք դասը, արդյո՞ք դասը հետաքրքիր էր, արդյո՞ք հասա այն վերջնարդյունքին որ նախատեսել էի դասի սկզբում և կատարում ձևավորող գնահատում՝ հատկապես 4 աշակերտներն:</p>	
<p>Տնային աշխատանք /3ր/</p>	<p>Տնային առաջադրանքի հանձնում: Դասն ամփոփելուց հետո հանձնարարում եմ տանը կատարել այս դասին սովորած շարժումները, կատարելագործվելուն պատակով: Դիտել՝ https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k</p>		