

Վերապատրաստող կազմակերպություն
ՀՀ ԿԳՄՍ «Մարտունու Տ. Աբրահամյանի անվան ավագ ենթակա
ուսուցիչների վերապատրաստում»

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացումը
հերթափոխային ուսուցում մեթոդով
ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Մարտունու
ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԴԵՎԱՎԱՐ՝ Բեյբության Հասմիկ
Ուսուցիչ՝ Ռոմիկ Էկնոյան
ԴՊՐՈՑ՝ Լիճքի Հովհ. Թումանյանի անվան միջնակարգ դպրոց

ՄԱՐՏՈՒՆԻ 2022

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1. Գրական ակնարկ	7
2. Փորձարարական մաս.....	9
2.1 Խմբի նկարագիր	9
2.2.Փորձարարական դաս -1	10
2.3.Փորձարարական դաս -2	11
Վերլուծություն	12
Գրականության ցանկ	13
Հավելվածներ	14
Դասի պլան - 1	14
Դասի պլան - 2	16

Ներածություն

Հանրակրթության պետական կրթակարգի հիմնական նպատակներն են կրթության որակի բարելավումը և հանրակրթական համակարգի համապատասխանեցումը պետական զարգացման ներկա միտումներին ու միջազգայնորեն ընդունված չափանիշներին:

Ուսումնական գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը, դաստիարակչական, կրթական և առողջարարական խնդիրների իրականացումը հանրակրթական դպրոցում պայմանավորված է ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորման տեխնոլոգիայից: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների պլանավորումը դպրոցում բարդ և պատասխանատու գործ է:

Արդյունավետ պլանավորումը համարվում է ուսուցչի գործունեության հաջողության գրավականը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նշանակում է կանխատեսել, թե ինչ պայմաններում, ինչպիսի միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսին են լինում գործընթացի վերջնական արդյունքները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է աշակերտի մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ դրանց մասնակցությունը երեխաների համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, հետագայում դառնա նաև պահանջումք:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես ընդհանուր դաստիարակության անբաժանելի մաս, նպատակաուղղված է անձի բազմակողմանի զարգացմանը, ֆիզիկական կատարելագործմանը և կենցաղում առողջ ապրելակերպի հաստատմանը:

Դա իրականություն դարձնելու համար դեռահասներին, պատանիներին ու երիտասարդներին (երկու սեռերի) պետք է ընդգրկել ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր մարզաձևերում, մասնակից դարձնել ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ կազմակերպված միջոցառումներին, մրցություններին, փառատոններին, օլիմպիական տոնահանդեսներին:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի նպատակը և խնդիրները`

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.

- 1.Սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում:
- 2.Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:
- 3.Շարժողական ընունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտության) մշակում:
- 4.Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի կոպման կանոնների, օլիմպիական շարժման ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում:
- 5.Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- 6.Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:
- 7.Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:
- 8.Նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

«Ուսուցման մեթոդը» բարդ և բազմակողմանի հասկացություն է: Առաջին հերթին դա պայմանավորված է հենց ուսուցման գործընթացի բարդությամբ: Վերջինս իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝ ի՞նչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչո՞ւ, ինչի՞ համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպե՞ս սովորեցնել (ուսուցման մեթոդիկա): Կրթության բովանդակությունը (ի՞նչ սովորեցնել) մատուցելու և կրթության նպատակներն (ինչո՞ւ սովորեցնել) իրականացնելու համար անհրաժեշտ են որոշակի մեթոդներ, հնարներ և ձևեր: Հանդիսանալով ուսուցման գործընթացի միջուկը՝ մեթոդը իրար է կապում ուսուցման՝ նախապես պլանավորած նպատակը և վերջնական արդյունքը: Այսպիսով, ուսուցման գործընթացում մեթոդը ունի կապող օղակի բարդ և առանձնահատուկ դեր:

Յուրաքանչյուր ուսուցիչ ամեն մի դասից առաջ կանգնում է մի քանի կարևոր խնդիրների առջև՝ ինչպե՞ս հաջող պլանավորել, ինչպե՞ս հաջող իրականացնել դասը ինչպե՞ս կանխատեսել արդյունքները, ինչպե՞ս հասնել նպատակներին, ինչպե՞ս վերլուծել հաջողություններն ու բացթողումները:

Այս խնդիրների իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է ուսուցման բազմազան մեթոդների լավ իմացություն:

Մեթոդը հունարեն բառ է (metodos), որ բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ: Գիտական գրականության մեջ մեթոդն ունի բազմաթիվ սահմանումներ:

Ներկայացնենք դրանցից մի քանիսը.

- «Ուսուցման մեթոդը ուսուցման այնպիսի ձև է, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա»:
- «Ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգն է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության յուրացումը»:

Սահմանումների բազմազանության և առատության մեջ, այնուամենայնիվ նկատելի են որոշակի ընդհանրություններ: Այսպես օրինակ, համարյա բոլոր սահմանումներում մեթոդը բնութագրվում է որպես «նպատակին հասնելու միջոց, գործիք» կամ «ուսուցչի և աշակերտի համատեղ գործունեություն» և այլն: Եթե փորձենք ընդհանրացնել և մեկ անգամ ևս բնութագրել մեթոդը, ապա կարող ենք ասել, որ այն ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործունեությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը:

Ուսուցման մեթոդներ

Ուսուցման մեթոդներ (հուն.՝ μέθοδος_ ճանապարհ), փոխներգործուն գործընթաց ուսուցչի և աշակերտի միջև, ինչի արդյունքում տեղի է ունենում գիտելիքի, հմտությունների և կարողությունների փոխանցում ու յուրացում՝ նախատեսված ուսումնառության բովանդակությամբ: Ուսուցանվող նյութի ընկալում (ուսուցողական ընկալում). կարճաժամկետ փոխազդեցություն դասավանդողի և աշակերտի միջև՝ ուղղված կոնկրետ գիտելիքի, հմտության և կարողության փոխանցմանն ու յուրացմանը:

Ավանդույթի համաձայն՝ մանկավարժության ուսուցման մեթոդները դասակարգվում են 3 խմբի.

1. Բանավոր, տեսողական, գործնական (ըստ ուսումնական նյութի աղբյուրի)
2. Վերարտադրողական, բացատրական-ցուցադրական, որոնողական, հետազոտական, խնդրի վրա հիմնված և այլն (ըստ կրթական-ճանաչողական գործունեության բնույթի)
3. Ինդուկտիվ և դեդուկտիվ (ըստ ուսումնական նյութի ներկայացման և ընկալման տրամաբանության)

Կրթական-ճանաչողական գործունեության արդյունավետությանը միտված վերահսկման մեթոդներ. գիտելիքի, հմտությունների և կարողությունների տիրապետման արդյունավետությունը որոշող բանավոր, գրավոր ստուգումներ և ինքնաստուգումներ:

Կրթական-ճանաչողական գործունեությունը խթանող մեթոդներ. որոշակի խթաններ՝ ուղղված մոտիվացիայի ձևավորմանը, պատասխանատվության զգացում ունենալուն, պարտականություններ կրելուն, շահագրգռվածությանը՝ ունենալու գիտելիք, հմտություններ և կարողություններ:

Ուսուցման պրակտիկայում գոյություն ունեն և այլ մոտեցումներ՝ դասակարգելու ուսուցման մեթոդները, որոնք հիմնված են մատուցվող նյութն ընդունելու գիտակցականության աստիճանի վրա՝ պասսիվ, ակտիվ, ինտերակտիվ, էվրիստիկական և այլն: Այս բաժանումները հետագա հստակեցման կարիք ունեն, քանի որ ուսուցման գործընթացը չի կարող լինել պասսիվ, ու նաև միշտ չէ, որ այն սովորողների համար իրենից հայտնագործություն է ներկայացնում

1.Գրական ակնարկ

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝ ավանդական և նոր կամ ժամանակակից մեթոդներ: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական 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: Ուսուցման ընթացքում ակտիվ միջավայր ապահովող մեթոդներն ընդունված է անվանել ինտերակտիվ կամ փոխներգործուն մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- աշակերտը նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի
- աշակերտը ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական, քննադատական մտածողությանը
- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար
- աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ
- նյութի յուրացման ընթացքում աշակերտը հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր

Ուսուցման մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդները լինում են ընդհանուր մանկավարժական և գործնական: Ընդհանուր մանկավարժական մեթոդներն են՝ Խոսքային մեթոդը՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգ, ցուցում. Բացատրումը պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, համոզիչ, մատչելի և համառոտ: Բացատրման ժամանակ անհրաժեշտ է հարցերի միջոցով ստուգել շարադրված նյութի յուրացման աստիճանը և բացահայտել ինքնուրույն մտածելու կարողությունը:

Զրույց- երբ ուսուցման ժամանակ կիրառվում է հարց ու պատասխան: Այն կարող է լինել ներածական, նոր գիտելիքների հաղորդման, գիտելիքների ստուգման ձևով:

Պատմում - փաստերի կամ երևույթների հաջորդաբար շարադրման ձևն է և օգտագործվում է նոր վարժություն ուսուցանելու ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի պատկերավոր և հուզական, օրինակ՝ անվանի մարզիկների կյանքից, նրանց նվաճումների մասին և այլն: Հրահանգավորումը առաջադրանքների ճշգրիտ բացատրումն է: Ցուցումները և Հրահանգները սովորողների գործունեության ճիշտ կա զմակերպման միջոցներն են /սխալի դեպքում համոզիչ ցուցում/: Խոսքաին մեթոդների մեջ է մտնում նաև վերլուծությունը, հանձնարարությունները: Ջննական մեթոդը՝ վարժությունների ցուցադրում, S<S-ի օգտագործում, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործում: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու պարապողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործունեություններ կատարելիս: Այս մեթոդը պահանջում է ցուցադրել վարժությունը, ցուցադրել տարբեր տեխնիկական միջոցներ, ինչպես նաև ծայնային և լուսային ազդանշանները: Այս մեթոդը բաժանվում է երկու մասի՝ անմիջական՝ երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն և միջնորդված, այսինքն՝ պաստառներ, դիաֆիլմեր, նկարներ, գծանկարներ և այլն:

Գործնական մեթոդներ: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման գործընթացում օգտագործվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

1. Ֆրոնտալ կամ ճակատային
2. Հոսքային կամ հարահոս
3. Խմբային
4. Անհատական
5. Շրջանաձև
6. Հերթափոխային

Հերթափոխային մեթոդ, դասարանի աշակերտները բաժանվում են խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են առաջադրված վարժությունները: Այս մեթոդը օգտագործվում է մազլցումների, գնդակի կամ նռնակի նետումների, մարզախաղերի, ակրոբատիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:

Հերթափոխային մեթոդով ուսուցումը հիմնականում կիրառվում է աթլետիկական (վազբեր, ցատկեր, նետումներ), մարմնամարզական (ակրոբատիկա, պարանամազլցում, գլուխկոնժի) վարժությունների ուսուցման ժամանակ այս մեթոդի առավելությունը կայանում է նրանում, որ սովորողների մեջ բարձրանում է ուժի, արագության և արագաուժային ընդունակությունը, որը իրագործվում է սիստեմատիկ պարապմունքների միջոցով:

2. Փորձարարական մաս

2.1 Խմբի նկարագիր

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Լիճքի միջնակարգ դպրոցի 7-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 28 աշակերտ՝ 18 տղա և 10 աղջիկ:

Դասարանն ունի բավականին բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն, գրեթե բոլորը ակտիվ են, պասիվ են ընդամենը 4 աշակերտ: Նրանց հետ փորձում եմ հնարավորինս ավելի շատ աշխատել, որպեսզի նրանց պատրաստվածությունը հասցնել միջին մակարդակի:

Անցկացրել եմ 2 հետազոտական դաս, որի ընթացքում փորձարկվել է հերթափոխային մեթոդը, պարզաբանելու համար, թե որքան նպատակային կլինի այդ մեթոդը աթլետիկայի դասին ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, այնպես էլ բարձրացնել սովորողների ֆիզիկական կարողությունները:

Դասի պլանում դրված են հետևյալ նպատակներն ու խնդիրները՝

1. Իմանալ աթլետիկական վարժությունների ստուգողական պահանջները և կատարել այն
2. դրսևորի հմտություն կարճ, միջին, էստաֆետային վազքերի հաղթահարման համար
3. ուսուցանել կարճ տարածության վազքի տեղնիկային
4. սովորեցնել վազել ճիշտ, փափուկ ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ

Դասի ընթացքում կիրառվեց հերթափոխային մեթոդը:

Դասաժամի ընթացքում ուշադրություն է դարձվել վարժությունների ճիշտ կատարմանը և սխալների ուղղմանը:

Սովորողները պատրաստ և ոգևորված մասնակցում էին դասին: Սկզբում կային պասիվ 3-4 աշակերտներ, սակայն արդեն հաջորդ դասաժամերի ընթացքում ոգևորվեցին և իրենց հնարավորությունների չափով ընդգրկվեցին դասապրոցեսին: Ողջունելի էր, որ ակտիվ աշակերտները ևս ոգևորվեցին և սկսեցին օգնել իրենց դասընկերներին, որն էլ նպաստում էր սոցիալական արժեքների ձևավորմանը աշակերտների շրջանում:

Աշակերտները սովորեցին կարճ տարածության վազքի կանոնները:

2.2 Փորձարարական դաս-1

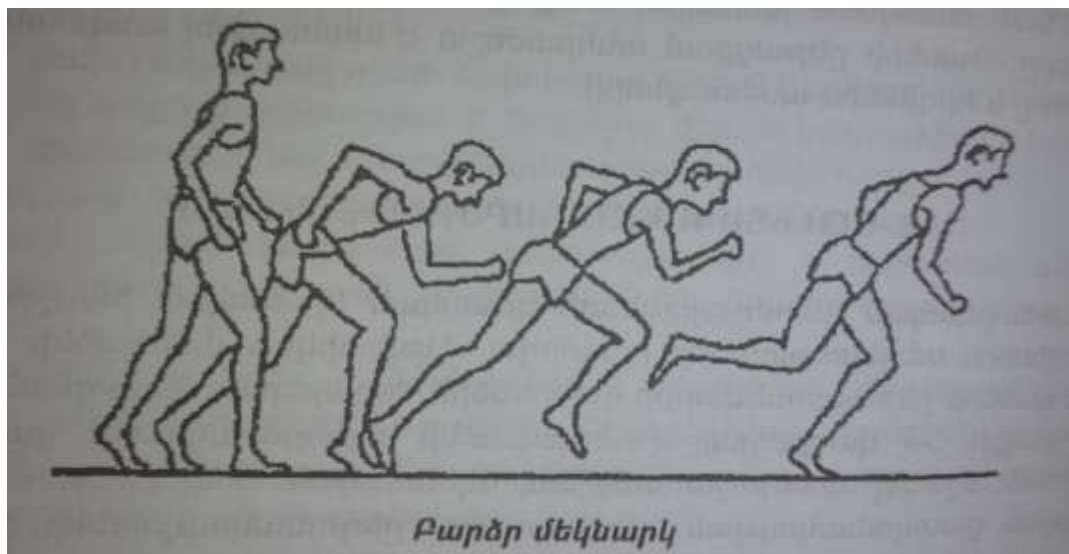
I դասաժամի դասի խնդիրներն էին`

1. դրսևորի հմտություն կարճ, միջին, էստաֆետային վազքերի հաղթահարման համար
2. ուսուցանել կարճ տարածության վազքի տեխնիկային

«Մեկնարկ» հրամանով սովորողը կանգնում է մեկնարկային գծի մոտ այնպես, որ գծի մոտ գտնվի հրման ոտքը իսկ մյուս ոտքը կես քայլ հետ` ոտնաթաթին հենված: Իրանը թեքված է առաջ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ծնկայի հողում մի փոքր առաջ դրված ոտքի վրա:

Դասի հիմնական մասում` ըստ դասի պլանի, (հավելված 1) սովորողները «մարշ» հրամանը լսելուց հետո ուշադրություն դարձրին հրման ոտքի տեխնիկային` արագ հրվել և վազել: Դասի ավարտին սովորողները տիրապետեցին վարժության կատարման ճիշտ կանոններին, որից հետո սովորողները հերթափոխային մեթոդով ամրապնդեցին ստացած գիտելիքները:

Սովորողները վարժություններին կատարման տեխնիկային ծանոթ էին, սակայն վարժությունների կատարման ընթացքում ունեցան որոշակի դժվարություններ: Բայց դա չխանգարեց աշակերտներին մեծ ոգևորությամբ և եռանդով կատարել վարժությունները:



2.3 Փորձարարական դաս-2

II դասաժամի դասի խնդիրներն էին.

1. իմանալ աթլետիկական վարժությունների ստուգողական պահանջները և կատարել այն
2. սովորեցնել վազել ճիշտ, փափուկ ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:

Սովորեցնել մեկնարկի ժամանակ մարմնի դիրքի ճիշտ ընտրությունը: Վազքի ժամանակ մեջքը պետք է պահել ուղիղ կամ կորացած, բայց առանց լարվածության:

Մեկնարկի ժամանակ վազքի արագությունը կախված է քայլերի երկարությունից և հաճախականությունից: Մեկնարկային թափի ժամանակ քայլերի առավելագույն հաճախականություն ձեռք բերելուց հետո վազքի հետագա արագության զարգացումը կատարվում է քայլերի մեծացման հաշվին:

Դասին մրցակցային բնույթ հաղորդելու համար վազքը կատարվում է զույգերով՝ զույգի հաղթողը մրցում է հաջորդ զույգի հաղթողի հետ և այդպես շարունակ մինչև վերջին զույգի հաղթող:

Դասի ժամանակ կիրառվեց հերթափոխային մեթոդը, որը նպաստեց սովորողների ոգևորությունը աթլետիկայի դասի նկատմամբ:

Այս մեթոդի կիրառումը նպատակահարմար է աթլետիկայի դասի ժամանակ քանի-որ այն նպաստում է մրցակցային կարողությունների ձևավորմանը սովորողների շրջանում:

Վերլուծություն

Այսպիսով եկանք այն եզրահանգմանը, որ ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Սակայն սոսկ իմացությունը բավարար չէ արդյունավետ ուսուցում իրականացնելու համար: Այստեղ չափազանց կարևոր է ուսուցման նպատակներից ու կանխատեսված արդյունքներից բխող մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողություն:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող: Այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների և նպատակների հետ, որոնք իրական լուծում կաող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Ուսուցման գործընթացի կազմակերպումը պետք է իր մեջ ներառի ուսուցման բազմաթիվ մեթոդներ: Ուսուցման մեթոդները անմիջականորեն պետք է կախված լինի ուսուցման նյութի բովանդակությունից սովորողների տարիքային խմբից և պատրաստվածության աստիճանից:

Պատրաստվածության բարձրացումը պայմանավորված է սովորողների ուժի արագության և արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով, որն իրագործվում է սիստեմատիկ պարապմունքների միջոցով:

Սովորողների ֆիզիկական զարգացումը անհրաժեշտ է իրականացնել՝ հենվելով սովորողների անձնային որակների վրա: Դրա համար անհրաժեշտ է զարգացնել սովորողների ինքնակատարելագործման ձգտումը, որի արդյունքում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ելնելով վերոգրյալից պարզեցինք, որ սովորողների ֆիզիկական կարողությունները այդքան էլ բարձր մակարդակի վրա չեն գտնվում: Այս ամենը ունի իր ուրույն բացատրությունը:

Նորարարական տեխնոլոգիաները ոչ միայն նպաստել են մարդու բնականուն կյանքի զարգացմանը, այլ նաև խոչընդոտ են հանդիսացել այժմյա սերնդի ֆիզիկական կանողությունների զարգացման վրա: Դրանից ելնելով անհրաժեշտ է նորարարական ավելի արդյունավետ մեթոդների կիրառումով հասնել սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության բարձրացմանը:

Գրականության ցանկ

1. Հովհ. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան, Յու. Գրիգորյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Ղասապանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2013թ.
2. Յու. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչներ, Երևան 2007թ.
3. Մ. Ղ. Քոչարյան, Թեթև արժետիկան ՊԱՊ համալիրում, Երևան 1977թ
4. Ռ. Ս. Խիզանցյան <<Մարմնամարզություն>>, Երևան 2009թ.
5. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%A5%D5%A9%D5%B8%D5%A4>

Հավելված Դասի պլան 1

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ ուսուցանել կարճ տարածության վազքերի տեխնիկան

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 7-րդ

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ՝ 28, տղա՝ 18, աղջիկ՝ 10

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզահրապարակ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ՝ ուսուցանել կարճ տարածության վազքերը՝ հերթափոխային մեթոդով

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝

1. Կարողանալ տեղից ճիշտ և ժամանակին դուրս գալ մեկնարկային գծից:
2. Կարողանա մինչև վերջնագիծը պահպանի տարածությունում ձեռք բերած վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախականությունը

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ վայրկենաչափ, մետր, դրոշակ:

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս 5-10 ր.	շարում, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում		
	Քայլք	0,5 շրջ.	Հետևել շարքի հավասարությանը
	արագ քայլք	0,5 շրջ.	
	Վազք	3 շրջ.	Շնչ.համաչափ
	վազք՝ կից քայլերով	0,5 շրջ.	Դանդաղ տեմպով
	վազք՝ ազդրերը առաջ բարձրացնելով	0,5 շրջ.	Ծնկները հասցնել ձեռքերին
	շարափոխում՝ միասյունից		հետևել ձեռքերի և

	քառասյուն		ոտքերի կտրուկ շարժումներին
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
Հիմնական մաս 25-30 ր.	Ուսուցումը արդյունավետ կազմակերպելու համար վազքուղու կողքին իրարից 10 մ. հեռավորության վրա տեղադրում ենք դրոշակներ, հանձնարարել աշակերտներին, որ մեկնարկից մինչև 1-ին դրոշակը վազեն մարմինը թեքված առաջ, իսկ հաջորդ դրոշակից մինչև վերջնագծի դրոշակը առավելագույն արագությամբ և ուղիղ:	4-5 X	ա) վազքը կատարել սահուն, ազատ և անկաշկանդ շարժումներով: բ) ձեռքերն ազատ են շարժվում համաձայնեցված ոտքերի շարժումների հետ:
Եզրափակիչ մաս՝ 5 ր.	դանդաղ վազք	1. շրջ.	Կարգավորելով շնչառությունը
	քայլք	1. շրջ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները
	շնչառական վարժություններ	6X	Կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը
	դասի ամփոփում		
	տնային հանձնարարություններ		առավոտյան վազք

Դասի պլան 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկայի կատարելագործում հերթափոխային մեթոդով

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 7-ԲԴ

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ՝ 28, տղա՝ 18, աղջիկ՝ 10

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզահրապարակ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ՝ կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկայի կատարելագործում

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝

1. Ամրապնդել կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան
2. Ոգևորել արագաշարժություն և դիմացկունություն
3. Կարողանալ մեկնարկային գծից մինչև վերջնագիծը վազել առավելագույն արագությամբ:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ վայրկենաչափ, մետր, դրոշակ:

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս 5-10 ր.	Շարում, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում		
	Քայլք, արագ քայլք, դանդաղ վազք	2. շրջ.	Վազել դանդաղ շնչառությունը ազատ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	6 վարժ.	Հետևել կեցվածքին
	Շարափոխում քառասյուն շարքից միասյուն շարքի		
Հիմնական մաս 20-25 ր.	Ամրապնդել կարճ տարածության վազքի տեխնիկան: Դասարանը	2X	Վազել ուղիղ գծով չխանգարելով ընկերոջը: Ուշադրություն դարձնել

	<p>բաժանվում է 2 թիմի, վազում են 60 մետր ցածր մեկնարկից՝ զույգերով, ամեն թիմից մեկական աշակերտ: 1-ին թիմի հաղթողը վազում է հաջորդ թիմի հաղթողի հետ մինչև վերջին զույգը: 1-ին թիմի լավագույն արդյունք ցուցաբերած մասնակիցը վազում է 2-րդ թիմի լավագույն արդյունք ցուցաբերած մասնակցի հետ: Հաղթող թիմի մասնակիցը ստանում է բարձր գնահատական իսկ թիմին տրվում է 1 միավոր:</p>		<p>քայլերի հաճախականության վրա: Իրանը պահել ուղիղ՝ առանց ավելորդ լարվածության:</p>
Եզրափակիչ մաս՝ 5 ր.	դանդաղ վազք	1.շրջ.	Կարգավորելով շնչառությունը
	քայլք	1.շրջ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները
	շնչառական վարժություններ	6X	Կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը
	դասի ամփոփում		
	տնային հանձնարարություններ		առավոտյան վազք