

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

Թեմա՝ «Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից սովորողների ուսուցման և
դաստիարակության պլանավորումը հանրակրթության պետական և
առարկայական չափորոշիչներին համաձայն»

Կատարող՝ _____ Մխիթարյան Մարտին

Ստորագրություն

ուսուցչի անուն, ազգանուն, հայրանուն

Ղեկավար՝ _____ Ասյա Արթուրի Սիմոնյան, մ.գ.թ.

Ստորագրություն

անուն, ազգանուն, գիտ.կոչում, աստիճան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
Գլուխ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՒՄԸ	
ՀԱՆՐԿԱՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	4
1.1 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դերը և նշանակությունը հանրակրթական դպրոցում	4
1.2 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպչամեթոդական մոտեցումները.....	7
1.3 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասի կազմակերպումը և պլանավորումը .	12
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակը հանրակրթական դպրոցում բազմակողանի և ներդաշնակ զարգացած անհատ ձևավորելն է, որը ունակ է ակտիվորեն կիրառել ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքները իր առողջության ամրապնդման և երկարատև պահպանման, աշխատանքային գործունեության օպտիմալացման և ակտիվ հանգստի կազմակերպման համար (Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., 2013,):

Ցանկացած «դաս» ունի հասարակության առջև դրված խնդիրների լուծման մեծ ներուժ, սակայն այդ խնդիրները լուծվում են մեծամասամբ այն միջոցներով, որոնք չեն կարող ապահովել ակնկալվող դրական արդյունքը: Ինչպես աշակերտների այնպես էլ ուսուցիչների համար դասը հետաքրքիր է այն ժամանակ, երբ այն ժամանակակից է տվյալ բառի ամենալայն իմաստով, մյուս կողմից ժամանակակից նշանակում է և ամբողջովին նոր և անցյալի հետ իր կապը չկորցնող, այսինքն ակտուալ, արդի:

Ամենից գատ, եթե դասը ժամանակակից է, ապա իր էությամբ հիմքեր է դնում նաև անհատի ապագայի կերտման համար: Դասի որպես ժամանակից պետք է նախորոք մանրակրկիտ պլանավորվի ուսուցչի կողմից, այս աշխատանքներում հմտությունների զարգացումը ուցուցչի կողմից կարևորվում է աշակերտնրին արդյունքավետ գիտելիքներ մատուցելու տեսանկյունից:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի պլանավորման առանձնահատկությունները պետական կրթական չափորոշիչներին համաձայն

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. ուսումնասիրել նորմատիվ փաստաթղթերը և հիմնախնդրի դրվածքը գիտամեթոդական գրականությունում,
2. ուսումնասիրել ֆիզիկակա կուլտուրա առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորման գործընթացը

Գլուխ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՒՄԸ ՀԱՆՐԿԱՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

1.1 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դերը և նշանակությունը հանրակրթական դպրոցում

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն գիտելիքի ու արժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Չի կարելի շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը, իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարզների (Лубышева Л. И. 2010; Иваницкий В.Н., Петухов Н.А., Бельц В.Э., Харлапов С.Н. Ашмарин Б.А., и др. 1990;): Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր բաղադրիչ ունի զարգացման տարբեր մակարդակ:

1. Զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրա. այս կուլտուրան ձևավորում են այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով իրենց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման, առողջության, կեցվածքի բարելավման, ինչպես նաև ֆիզիկական հանգստի համար:
2. Բուժական ֆիզիկական կուլտուրա. ֆիզիկական կուլտուրայի ձև է, որի ընթացքում կատարվում են հատուկ վարժություններ, որոնք նաև հանդիսանում են սպորտային միջոցներ՝ օրգանիզմի ֆունկցիաների բուժման և վերականգնման համար, որոնք խախտվել են վնասվածքների, վթարների և այլնի պատճառով:
3. Սպորտ. այս բառն օգտագործվում է ոչ միայն նեղ, այլ նաև լայն իմաստով, այսինքն՝ ներառում է նաև օրինակ շախմատ, շաշկի, բիլիարդ, բրիջ ևն:
4. Ֆիզիկական դաստիարակություն:

«Ֆիզիկական դաստիարակություն» հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեքորմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության

հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն (Հակոբյան Ե.Ս., Բարբաբյան Մ.Ս., 2011 Սարգսյան Ս.Վ. 2004)

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է նաև անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ, որը մեր հասարակությունում իր արժանվույն տեղն է զբաղեցրել հանրակրթական դպրոցներում ֆիզկուլտուրա առարկայի միջոցով (Ашмарин Б.А., и др. 1990):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք են բերում կարողություններ և հմտություններ, որոնք նպաստում են հետագա կենսագործունեությանը, ֆիզիկապես նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք են բերում գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ, առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հմտություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

առողջության ամրապնդումը;

- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզելոգիական գործառույթները;
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում;
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Եվ, վերջապես, ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունը նրա զարգացնող բնույթն է, որի վերջնական արդյունքն է շարժումների կուլտուրայի զարգացումը, ֆիզիկական կատարելության հասնելը, անձի ձևավորումն ու սոցիալական կատարելության հասնելը, անձի ձևավորման և սոցիալական հարաբերությունների զարգացումը (Лубышева Л.И., 2002):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացման կարևոր գործոններից են մանկավարժական կառավարման մեթոդաբանական մոտեցումները, սկզբունքները: Այդ սկզբունքներից առաջնայինը կառավարվող օբյեկտի՝ սանի, թիմի, դասարանի, խմբի նկատմամբ ուսուցչի կողմից համակարգային մոտեցում ցուցաբերելն է, նրա գործողությունները ղեկավարելը ճիշտ հրահանգների միջոցով: Ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժությունը՝ որպես ընդհանուր մանկավարժության մաս, դաստիարակության այլ կողմերի (մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական) հետ միասին հանրակրթական դպրոցում նպաստում է անձի ձևավորմանը, անհրաժեշտ գիտելիքների, շարժողական կարողությունների ու հմտությունների ձեռքբերմանը:

1.2 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպչամեթոդական մոտեցումները

Հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական – կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր դասարանի համար՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար (Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս., 2011):

Ներկայացված են առարկայի դասավանդման գործընթացում կիրառվող ուսուցման ավանդական և համագործակցային մեթոդները, ուսումնական նյութի պլանավորումը, ինչպես նաև սովորողների առաջադիմության միավորային գնահատման ժամանակակից ձևերն ու ստուգման տեսակները և այլն:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների «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,

- բարոյակամային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը:

Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով:

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 (B. C. Селиванов, 2004) :

Դաստիարակչական խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները:

Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության,

հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

Պատանիները պետք է կարողանան՝

- կատարել վարժություններ՝ կցագնդերով, էսպանդերներով
- պտտաձողի վրա կատարել կախ ծավված՝ ուժով վերելք շրջումով, կախ դիրքից՝ ձգումներ
- կատարել գլուխկոնձի առաջ, հետ, գլուխկոնձի երկարությամբ
- հենացատկել 110սմ բարձրության մարմնամարզական այծիկիկի կամ նժույգի վրայով
- մագլցել մարմնամարզական պարանի վրայով
- կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա
- ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10 րոպե, վազել 800 մ, 2000 մ:
- հեռացատկել թափավազքով՝ «Ոտքերը կծկված եղանակով, և բարձրացատկել «Քայլանցում» եղանակով (ՀԿ ծրագիր... 2007)

Աղջիկները պետք է կարողանան՝

- կատարել վարժություններ՝ օղով, ցատկապարանով
- կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիր
- կատարել հավասարակշռության վարժության որևէ համալիր՝ մարմնամարզական գերանի վրա
- հենացատկել 100 սմ բարձրությամբ մարմնամարզական այծիկի վրայով
- ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 րոպե, վազել 400 մ, 1500 մ
- հեռացատկել թափավազքով <<Ոտքերը կծկված>> եղանակով

Պատանիները և աղջիկները պետք է կարողանան՝

- բասկետբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել փոփոխական արագացումով. գնդակը նետել օղակին՝ աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից և երկու քայլով. խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով
- կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, ընդունում՝ ներքևից,

երկու ձեռքով. կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում:

- Խաղալ վոլեյբոլ՝ կանոնների պահպանումով:
- Ֆուտբոլի գնդակին հարվածել ոտնաթափի միջին մասով, գլխով՝ ցատկով: Գնդակը կասեցնել ոտնաթափով և կրծքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ, գնդակը խլել մրցակցից՝ ոտնաթափը գնդակի վրա դնելով և ուսուսի հրվելով. խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով
- հանդբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել դարպասին տարբեր դրություններից, կատարել տուգանային նետում, անհատական և թիմային գործողություններ. խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով
- տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել
- ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն
- Ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Հանրակրթական դպրոցում 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:

Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Առաջին հերթին, պետք է պահպանել Հանրակրթական դպրոցների մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը,
- դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,

- սովորողներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:
- Իրականացնելով սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը, դասավանդող ուսուցիչը պարտավոր է.
- ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել սովորողների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը,
- դասերն ու պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի վայրում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,
- ճիշտ օգտագործել մարզագույքը,
- ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Դասավանդող ուսուցիչը դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 2003; Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս. 2011):

Հետևաբար նա պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախա- պատրաստումը /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:

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակությունը հաղորդակցման ձև է, որի ընթացքում տեղի է ունենում շարժողական փորձի փոխանցում: Ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունը նրա զարգացնող բնույթն է, որի վերջնական արդյունքն է շարժումների կուլտուրայի զարգացումը, ֆիզիկական կատարելության հասնելը, անձի ձևավորումն ու սոցիալական կատարելության հասնելը, անձի ձևավորման և սոցիալական հարաբերությունների զարգացումը:

1.3 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասի կազմակերպումը և պլանավորումը

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի ուսուցիչը պետք է ծրագրին և չափորոշիչին համաձայն ըստ ուսումնական նյութի պլանավորի յուրաքանչյուր դասը ներկայացնի դասի նպատակները և խնդիրները, կատարի մեթոդների և միջոցների ընտրություն:

Պլանավորման գործընթացը կարելի է ներկայացնել, որպես ուսուցչի ստեղծագործական գործունեության ամբողջական համակարգը կազմավորող մի շարք հաջորդական գործողությունների միագումար: Այս գործունեությունը սկսվում է մասանգիտական աշխատանքի հիմնական ուղղություններով գաղափարների, մտքերի, մեթոդական հարցերի լուծման սկզբունքային մոտեցումների առաջացմամբ:

Ուսումնական նյութը պլանավորելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու դպրոցականների ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյակամային հատկանիշներ է արմատավորելու նրանց մեջ: Այդ նպատակով ուսուցիչը պետք է լավ պատկերացնի ծրագրային նյութի բովանդակությունը, առաջադրված խնդիրները և դրանց իրականացման համար հատկացված ժամաքանակը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը առաջադրված խնդիրների լուծման համար որոշում է աշակերտների վրա մանկավարժական ներգործության համակարգը, որն

ընդգրկում է աշխատանքի պայմանները, միջոցները և մեթոդները: Այս գործունեությունը կարելի է կատարել աշակերտների ակտիվ մասնակցությամբ, ինչպես նաև պետք է հաշվի առնվեն այն բոլոր անբարենպաստ գործոնները, որոնք կարող են խանգարել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպմանը:

Մանկավարժական գործընթացի ճիշտ ընթացքի ստուգման համար հատուկ ընտրված թեստերի օգնությամբ ստեղծվում է փուլային հսկման համակարգ: Եթե ստուգման յուրաքանչյուր փուլում ստացված արդյունքները համապատասխանում են պլանավորածին, ապա կարելի է եզրակացնել, որ պլանավորված բոլոր գործողություններ ճիշտ են և ընդհակառակը, առաջացած շեղումները ցույց են տալիս պլանավորման թերությունները:

Պլանավորումը ավարտվում է հանրագումարային հաշվառմամբ, իսկ հաշվառումից ստացված տվյալները պլանավորման հաջորդ ցիկլի համար հանդիսանում են ելակետային տվյալներ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը իր ճկունության շնորհիվ ուսուցչին հնարավորություն են տալիս ստեղծագործաբար պլանավորելու ծրագրային նյութը՝ հաշվի առնելով ժամանակը, բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի հնարավորությունները և աշակերտների ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական ընդունակությունների մշակումը:

Ծրագրային նյութը ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված վարժությունները ամբողջովին ուսուցանվեն այդ ժամանակաշրջանում:

Ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցումանն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ՝ տրամաբանական փոխադարձ կապի վրա: Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնանը և գարնան վերջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են ընձեռնում դասերը անցկացնել բացօդյա, ընդ որում դրանք հիմնականում ուսուցանվում են աշնանը, իսկ գարնանը՝ կրկնվում և ամրապնդվում են: Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և ձմռան ամիսներին, իսկ շարային և

ընդհանուր զարգացնող վարժությունները անցկացվում են ամբողջ տարվա ընթացքում: Մարզախաղեր բաժնի ուսումնական նյութը նույնպես կարելի է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: Ընդունված է, որ դպրոցը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքների կազմակերպման համար պետք է ունենա պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը.

- Ժամացանց:
- Տարեկան պլանավորում /պլան-գրաֆիկ/,
- Թեմատիկ պլանավորում ըստ կիսամյակների,
- դասի պլանավորում:

Ժամացանցը կազմվում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչի և ծրագրերի համաձայն, որտեղ նշվում են դպրոցի համարը, կոնկրետ դասարանը, ուսումնական տարին, կոնկրետ ծրագրի բախինները՝ ըստ ժամերի քանակի ըստ կիսամյակների: Ժամերի գաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ: Բացառություն է միայն շաբաթական ընդունակություններ բաժինը, որին ժամեր հատկացված է չէ և այդնակի դիմաց գրվում է դասերի ընթացքում:

Տարեկան պլան-գրաֆիկում ըստ առանձին բաժինների նշվում է ուսումնական նյութի բաշխումը, որտեղ ուսուցիչը պետք է կազմի առանձին դասարանների համար մեկ տարվա պլան, որտեղ ըստ ժամացանցի պետք է տեղադրի ծրագրի բաժիններին հատկացված ժամերը ըստ կիսամյակների և անցկացման ժամանակաշրջանի:

Տարեկան պլան - գրաֆիկը հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտ կապ նախատեսել ծրագրի տարբեր բաժինների միջև, որը կարևոր նշանակություն ունի շաբաթական ընդունակությունների մշակման գործում: Այս փաստաթղթում նշվում է դպրոցի համարը, կոնկրետ դասարանը, ուսումնական տարին, ծրագրի բաժինները՝ ըստ ուսումնական կիսամյակների և դասի համարների:

Թեմատիկ պլանավորում: Թեմատիկ պլանի յուրահատկությունն այն է, որ յուրաքանչյուր ուսումնական նյութ պետք է մանրակրկիտ մշակվի՝ ֆիզիկական դաստիարակության դիդակտիկայի սկզբունքներին համապատասխան:

Թեմատիկ պլանավորումը ի տարբերություն պլանավորման մյուս ձևերի այն ավելի խորացված փաստաթուղթ է: Պլանը կազմվում է ըստ յուրաքանչյուր կիսամյակի, որտեղ նախատեսվում է շաբաթական գործողությունների ուսուցումը,

ամրապնդումը և ստուգումը: Այստեղ ավելի է կոնկրետացվում որոշակի ժամանակամիջոցի համար կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

Ըստ կառուցվածքի թեմատիկ պլանը բաղկացած է 2 մասից բովանդակային և բացատրական: Բովանդակային մասում հստակ ձևակերպվում են ծրագրային բաժինները և բովանդակային նյութը, ըստ կիսամյակների հստակեցվում է ծրագրային բաժինների ժամերի քանակը, իսկ բացատրական մասում հստակ նշվում թե յուրաքանչյուր դասի ընթացքում առաջադրված խնդիրները ինչպես պետք է իրականացվեն:

Թեմատիկ պլանը և հաջորդ փաստաթուղթը դասի պլան կոնսպեկտը կարող են միևնույն տարիքի բայց տարբեր դասարանների համար լինել տարբեր հաշվի առնելով աշակերտների անհատական առանձնահատկությունները:

Դասի պլան-կոնսպեկտ: Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը մեծապես կախված է դասի ճիշտ պլանավորումից: Յուրաքանչյուր դասի պլանավորում ենթադրում է ստեղծագործ և լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ուսուցիչը գտնում, մշակում է այն հնարները, որոնք տանում են դեպի դասի նպատակների իրականացում: Դասի պլանավորման խնդիրները դասից առաջ, դասի ընթացքում և դասից հետո տարբեր են:

Դասից առաջ ուսուցչին անհրաժեշտ է.

- ճշտել դասի թեման,
- հստակեցնել դասի նպատակները
- կատարել համապատասխան մեթոդների ընտրություն,
- նախապատրաստել ուսումնական նյութերը և միջավայրը,
- ճշտել գնահատման ձևերը,
- կատարել ժամանակի բաշխում:

Դասի բուն ընթացքը կարելի է ներկայացնել հետևյալ ընդհանրական սխեմայով.

- ներգրավիչ մաս
- հիմնական մաս
- եզրափակիչ մաս

Դասի մասերից յուրաքանչյուրը ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները:

Առաջին **ներգրավիչ** մասի խնդիրներն են. պարապմունքի կազմակերպումը, օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական ներգրավման ապահովումը, դաստիարակչական խնդիրների լուծումը: տվյալ մասի բովանդակությունը կազմում են պարզ ձևով չափավորվող ֆիզիկական վարժություններով:

Երկրորդ **հիմնական** մասի խնդիրներն են. առավել բարդ կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծում (շարժումների ամբողջական ուսուցում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, սովորողների առանձին կարողությունների և հնարավորությունների կատարելագործում, գործունեության հսկում): Բովանդակության և միջոցների ընտրությունը պետք է կատարել դասի առջև դրված խնդիրների առանձնահատկություններով:

Երրորդ **եզրափակիչ** մասի խնդիրներն են. դասի կազմակերպված ավարտը, պարապողների ֆունկցիոնալ ակտիվության աստիճանաբար իջեցումը, դասի արդյունքների ամփոփումը, տնային առաջադրանքների հաղորդումը: Տվյալ մասի բովանդակությունն են կազմում փոքր և չափավոր բնույթի բազմազան վարժությունները:

Դասի և նրա առանձին մասերի տևողությունը պայմանավորված է առաջադրված խնդիրներով, բեռնվածության բնույթով, սովորողների անհատական հնարավորություններով, պարապմունքների անցկացման ձևով:

Այսպիսով, ուսուցչի աշխատանքի հաջողությունը կախված է ուսումնական աշխատանքերի պլանավորման արդյունավետությունից և մանկավարժական տեխնոլոգիաների տիրապետման մակարդակից:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով «թեմայի շրջանակում կատարված ուսումնասիրությունների, տեսական վերլուծությունների ամփոփման արդյունքում հանգել ենք հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Ֆիզիկական դաստիարակությունը հաղորդակցման ձև է, որի ընթացքում տեղի է ունենում շարժողական փորձի փոխանցում: Ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունը նրա զարգացնող բնույթն է, որի վերջնական արդյունքն է շարժումների կուլտուրայի զարգացումը, ֆիզիկական կատարելության հասնելը, անձի ձևավորումն ու սոցիալական կատարելության հասնելը, անձի ձևավորման և սոցիալական հարաբերությունների զարգացումը:
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բովանդակությունը որոշվում է առաջադրանքներով, որոնք արտացոլում են պարապմունքների առարկան և ուղղվածությունը, ուսուցչի և պարապողների գործունեության բնույթը, իսկ դասի ընթացքում ուսուցչի և աշակերտների համագործակցությունը լավագույն պայմաններ է ստեղծում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի համար:
3. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկան իր բոլոր բաղադրիչներով կարող է ապահովել հանրակրթական դպրոցի աշակերտների բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացումը և նախատեսված կրթական վերջնարդյուքները, որոնք մեծ հաշվով ամբողջանում են առողջ սերնդի դաստիարակման գաղափարում: Միննույն ժամանակ այս գործընթացի լիարժեք ապահովումը լիովին կախված է իրականացնողից՝ ուսուցչից և նրա կողմից կիրառվող ժամանակին համահունչ միջոցների և մեթոդների պլանավորման արդյունավետությունից:
4. Ուսուցիչը դասի նյութը պլանավորելիս պետք է դրսևորի ստեղծագործական մոտեցումներ, ներառի աշակերտներին զարգացնող հանձնարարականներ, որոնք թույլ են տալիս ինքնուրույնության հմտություններ ձևավորել:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն մեթոդիկա Ուսումնական ձեռնարկ Եր.: Հեղ.հրատ., 2013, էջ. 92-112
2. Սարգսյան Ս. Վ. Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման տարբեր մեթոդների արդյունավետության հիմնավորումը: Ատենախոսության սեղմագիր Երևան-2004, 23 էջ
3. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս.- Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ , Եր. 2011, 116 էջ
4. Մամաջանյան Վ.Ս., Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ. 187էջ
5. Հանրակրթական դպրոցի <<ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչը և ծրագիր 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2007,139 էջ
6. ՀՀ օրենքը կրթության մասին [ընդունված 1999թ]
7. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
8. Зулфикоров, Ж. Б. Современные методы обучения на уроках физической культуры / Ж. Б. Зулфикоров. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 7 (193). — С. 173-175. — URL: <https://moluch.ru/archive/193/48382/> (дата обращения: 15.04.2022).
9. Иваницкий В.Н., Петухов Н.А., Бельц В.Э., Харлапов С.Н., Ермакова Н.С.: Социально-педагогические аспекты физической культуры /учебное пособие. – Томск: Изд-во Том. гос.архит.-строит. ун-та, 2016. –120с.
10. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.
11. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 1. – С. 2-8.

12. <https://docplayer.com/38934195-Innovacionnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-i-sportivnoy-trenirovki-innovative-technologies-of-physical-education-and-sports-training.html>]
13. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/11/09/ispolzovanie-razlichnyh-metodov-obucheniya-na-urokah-fizkultury>
14. <https://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/274-metody-fizicheskogo-vospitaniya.html?showall=1>