ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

(առարկա)

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի պլանավորման առանձնահատկությունները

Կազմեց՝ Գոռ Արզումանյան Մակելսոնի
(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

Մեղրու թիվ 2 միջնակարգ դպրոց
(դպրոցի անվանումը)

Ղեկավար՝ Աշոտ Մանուչարյան

<<Կապանի N2 ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ
(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

ԿԱՊԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն. 3

ԳԼՈՒԽ 1

ՖԻԶԻԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ. 4

1. 1. Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասի պլանավորումը. 4

1. 2. Ֆիզկուլտուրայի դասերի կազմակերպման առանձնահատկությունները. 7

ԳԼՈՒԽ 2

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՄԱՍ. 10

2. 1. Օրվա դասի պլան և դասի ընթացքը. 10

Եզրակացություն. 13

Օգտագործված գրականության ցանկ. 14
Հավելվածներ. 15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտության արդիականությունը: Ներկայումս ֆիզկուլտուրայի դասը՝ որպես ինտեգրալ ուսումնական գործընթաց, մի շարք դպրոցներում, ցավոք սրտի, ամբողջությամբ չի իրականացվում: Սրա պատճառները կարող են տարբեր լինել՝ սկսած ուսուցչի փոքր գիտելիքներից, նրա առարկայի նկատմամբ անփույթ վերաբերմունքից մինչև ընդհանրապես մասնագետի բացակայություն և այլն: Յուրաքանչյուր դպրոցում ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի արդյունավետ անցկացման հարցը արդիական է հնչում: Շատ բան կախված է դասի որակից՝ ընդհուպ ներգրավվածների առողջական վիճակից: Ֆիզկուլտուրայի դասը մեծ

պատասխանատվություն է դնում ուսուցչի վրա՝ որպես ուսուցչի գործունեության շատ կոնկրետ տեսակ, և պահանջում է հատուկ ուշադրություն իր նկատմամբ[1]:

Հետազոտության օբյեկտը՝ ուսումնասիրել և բացահայտել դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասավանդման կազմակերպումը, բովանդակությունը, մեթոդները և առանձնահատկությունները:

Ուսումնասիրության առարկան՝ ֆիզկուլտուրայի ուսումնական գործընթացը և դասի կազմակերպման առանձնահատկություններն են դպրոցում:

Հետազոտության նպատակները՝ ուսումնասիրել և բացահայտել ավագ դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասավանդման կազմակերպումը, բովանդակությունը և մեթոդները:

Այս նպատակների իրականացման համար մեր առջև դրել ենք հետևյալ խնդիրները՝

1. Ուսումնասիրել հետազոտական թեմայի վերաբերյալ գիտական, մեթոդական և ուսումնական գրականությունը,
2. Բացահայտել ֆիզիկական դաստիարակության դասի կազմակերպման առանձնահատկությունները, բովանդակությունը և մեթոդները ավագ դասարաններում:

Հետազոտություն իրականացնելիս օգտվել են գիտական հետևյալ մեթոդներից՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծության, սինթեզի, համեմատության:

Աշխատանքի կառուցվածքը՝ աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից՝ յուրաքանչյուրը երկուական ենթագլխից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից և հավելվածներից: Ընդհանուր 15 տպագրական էջ:

ԳԼՈՒԽ 1
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

1. 1. Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասի պլանավորումը

Ֆիզկուլտուրայի դասերը տարբեր ընդհանուր պահանջներ ունեն, տարբեր առանձնահատկություններ՝ բնականաբար պայմանավորված տարբեր դասարանների սովորողների անատոմիական և ֆիզիոլոգիական որակներով,

[1] Տե՛ս Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2002. с. 450

դպրոցական ծրագրով և ֆիզկուլտուրայի դասի տարբեր մանկավարժական առաջադրանքների լուծումով, առօրյայում դասի տեղակայմամբ:

Իհարկե, դասը պետք է լուծի մի քանի խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ կրթական, առողջարարական, և իհարկե, այս ամենը պետք է կապված լինի աշխատանքային պլանի հետ: Դասի նպատակները որոշելու համար պետք է հաշվի առնել մի քանի չափանիշներ, օրինակ՝ ընտրված թեմայի տեղը և ժամանակը, ֆիզիկական, կրթական պատրաստության փուլը, մարզադահլիճի հագեցվածության մակարդակը, գույքագրումը: Բոլոր առաջադրանքները պետք է լինեն հստակ ձևակերպված, հակիրճ և իհարկե, տեսանելի լինի վերջնական արդյունքը: Այս ամենը կօգնի զարգացնել ոչ միայն ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի անձնական որակները, այլև ուսուցչի փոխազդեցությունը սովորողների հետ, որոշակի դասում ձեռք բերված սովորողների ֆիզիկական որակների զարգացումը: Դասի ձևն ու առաջադրանքն ընտրելուց առաջ անհրաժեշտ է հաշվի առնել նրանց գիտելիքների մակարդակը այս թեմայի վերաբերյալ, տրամադրությունները, ի վերջո, կարևորը նրանց տրամադրությունն ու կարիքներն են[2]:

Ամբողջ ուսումնական նյութը պետք է համապատասխանի դպրոցական ուսումնական ծրագրի բնույթին, որին մենք հավատարիմ ենք, և իր ծավալով լինի օպտիմալ (այսինքն՝ հաշվի առնենք աշակերտների թիվը, դասի տևողությունը և այլն):

Արտադպրոցական գործունեությունն առաջարկվում է որպես կրթության անհատականացում կամ արդեն ոչ թե պարտադիր, այլ լրացուցիչ կրթության տեսքով[3]: Կազմակերպչական ամբողջականությամբ և հետևողականությամբ յուրաքանչյուր դաս պետք է կապված լինի մանկավարժական առաջադրանքով, ծավալով և ինտենսիվությամբ հետևի դասերին և իհարկե ուսումնական նյութի բովանդակությանը, մինչդեռ ամեն ինչ պետք է կապված լինի ուսումնական ծրագրի հատվածների հետ:

Դասավանդման և ուսուցման ընթացքում կիրառվող մեթոդները պետք է ներկայացվեն օպտիմալ համակցություններով՝ հաշվի առնելով դասի նպատակները: Օրինակ, եթե տեսական նյութը գիտակցաբար նոր է կամ ներկայացվում է կրտսեր սովորողներին, և խնդիր է համարվում ներկայացումների մակարդակում գիտելիքների ձևավորումը և ավելի լավ անգիր անելը, ապա վերապատրաստման

---

[2] Տե՛ս Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2002. с. 250

[3] Տե՛ս Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. с. 278

տեղեկատվությունը ենթադրվում է փաստերի ցուցադրման, սահմանումների հաստատման տեսքով: Օգտագործվում են ավարտված եզրակացություններ և ընդհանրացումներ, այսինքն՝ տեղեկատվական հաշվետվություն և ինքնազեկուցում, ներկայացման վերարտադրողական մեթոդներ: Այն դեպքում, երբ խնդիրը, որը հաստատվել է ստեղծագործական մտածողության և ինքնուրույնության ձևավորման միջոցով, այս դեպքում համակցված կիրառվում է նաև բացատրական-մոտիվացնող մեթոդը[4]:

Դասի ընթացքում անհրաժեշտ է ապահովել դրա բովանդակության բացարձակապես բոլոր բաղադրիչների լավագույն կապը՝ սովորողների վրա բազմակողմանի ազդեցություններ ապահովելու համար: Օրինակ, ֆիզիկական վարժությունների բովանդակությունը և չափաբաժինը պետք է երաշխավորեն ոչ միայն ընդհանուր կրթական արդյունքը, այլև ֆիզիկական և բարոյական որակների զարգացումը, հոգեբանական ոլորտի ձևավորումը մտավոր աշխատանքի ակտիվացման ֆոնի վրա, ընդլայնումն ու խորացումը[5]:

Ցանկացած դասի ընթացքում պետք է երաշխավորված լինի սովորողների գործունեության օպերատիվ կառավարումը, ներառյալ դրա կազմակերպումը, խրախուսումը և կարգավորումը: Այն իրականացվում է վերապատրաստման առաջադրանքների կատարման դիտարկման և գնահատման հիման վրա և մարմնի փոխազդեցությունը բեռների հետ՝ հաշվի առնելով ներգրավվածների անհատական զգացմունքները: Սովորողների գործունեության կառավարումը հաշվի է առնում վերապատրաստման տեղեկատվության ինտենսիվ ընկալման համակարգը, կենտրոնանալով ուսումնական նյութի բովանդակության վրա, որն ավելի կարևոր է ուսումնական նյութի բովանդակությունը հասկանալու, ճանաչողական գործունեության և հետաքրքրության պահպանման համար: Դրա իրականացման դիդակտիկ պայմաններն են[6]՝

1. վերապատրաստվողների ուշադրությունը թուլացնելու գործոններում վերահսկողության խնդիրների օգտագործումը.,
2. ճակատային հետազոտություն անմիջապես բացատրություններից հետո ձեռք բերված գիտելիքների օգտագործումը գործնականում օրինակով և անսովոր հանգամանքներում գործողություններում,

[4] Տե՛ս Чедов К. В. Школа с новыми уроками физической культуры / К. В. Чедов, К. Б. Старикова, А. Ф. Шаравева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. № 5. С. 62
[5] Տե՛ս Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. с. 320
[6] Տե՛ս Сергеев В. Урок физического воспитания // Физическая культура в школе. – 1998,-№ 1. С. 16

3. մտավոր և ֆիզիկական սթրեսի կարգավորումը նախորդ առաջադրանքի հետևանքների և այլոց հետևանքների համաձայն:

Ինչ վերաբերում է վերահսկողությանը, ապա դրա հիմնական ձևը համարվում է ուսուցչի կողմից ուսումնասիրված թեստային համակարգի միջոցով առաջադրանքների կատարման պարբերական ստուգումը՝ արդյունքների պարտադիր ամրագրմամբ անձնական քարտերում կամ մասնագիտացված արձանագրություններում, որոնք արտացոլում են բնութագրերի դինամիկան[7]:

Ֆիզկուլտուրայի դասը, որպես հիմնական, պարտադիր ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպչական ձև բոլոր սովորողների համար, ապահովում է նվազագույն շարժիչ գիտելիքներ, հմտություններ և կարողություններ, որոնք նախատեսված են ուսումնական ծրագրով և կազմում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության հիմքը:

Աշակերտների մարմնի վրա ֆիզիկական դաստիարակության դասերի ազդեցությունը դիվերսիֆիկացնելու համար օգտագործվում են ֆիզիկական դաստիարակության գրեթե բոլոր հիմնական միջոցները տարբեր համակցություններով՝ ֆիզիկական վարժություններ, բնական և հիգիենիկ գործոններ: Ֆիզկուլտուրայի դասի արդյունավետ զարգացումն ու բարելավումը կատարվում է մարմնամարզական և սպորտային վարժությունների, շարժական և սպորտային խաղերի մանրակրկիտ ընտրության, հմուտ դոզավորման, ողջամիտ փոփոխության և հիգիենիկ պայմանների միջոցով: Ոչ պակաս կարևոր է շարժիչ սենսացիաների, ինտելեկտուալ գործողությունների, հույզերի և զգացմունքների միասնության ապահովումը: Աշակերտների կատարած ֆիզիկական վարժությունների քանակը կախված է նրանց տարիքից:

1. 2. Ֆիզկուլտուրայի դասերի կազմակերպման առանձնահատկությունները

Դպրոցում Ֆիզկուլտուրայի ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը՝ ուսուցչի ղեկավարությամբ, կոնկրետ դասարանի, խմբի և սովորողների հետ[8]:

---

[7] Տե՛ս Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. Училищ. - 5-е изд., доп. - М.: «Просвещение», 1980. с. 296

[8] Տե՛ս Գաբրիելյան Հ.Հ. և ուրիշներ, Ուսումնական նյութի պլանավորում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ. էջ 26-27

Առարկայի դասերն անցկացվում են տվյալ դասարանի ծրագրային ուսումնական նյութի պլանավորման համաձայն: Ֆիզկուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են, որոնք ունեն եռամաս կառուցվածք[9]՝

1. ներգրավիչ մաս,
2. հիմնական մաս,
3. եզրափակիչ մաս:

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

Ներգրավիչ մասում վճռվում են սովորողներին կազմակերպելու և նրանց առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րոպե է: Այն հիմնականում օժանդակող դեր ունի և նախադրյալներ է ստեղծում հիմնական մասի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համար: Դասի այս մասում ընտրված վարժությունները պետք է համապատասխանի հիմնական մասում առաջադրվող գործունեությունը: Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպում, դասի խնդրի բացատրում, սովորողների նախապատրաստում առաջիկա ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը: Ներգրավիչ մասի բովանդակության մեջ են մտնում տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն:

Հիմնական մասում, որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները: Դասի հիմնական մասի խնդիրներն են՝

- ✓ նոր նյութի ուսուցում,
- ✓ անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնություն,
- ✓ շարժողական ընդունակությունների մշակում,
- ✓ շարժողական հմտությունների յուրացում:

Հիմնական մասի բովանդակությունն է՝ պետական ծրագրով տվյալ դասարանի համար տրված մարմնամարզական, աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ/ ուսուցումն ու ամրապնդումը: Դասի հիմնական մասում անհրաժեշտ է, որ դասավանդողը ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և, օգտագործելով բոլոր պայմանները, կարողանա հասնել ուսուցման և

[9] Տե՛ս Գրիգորյան Յու. , Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.

դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը: Համեմատաբար բարդ խնդիրները՝ կապված նոր նյութի ուսուցման հետ, լուծվում են դասի հիմնական մասի սկզբում: Այս դեպքում հաշվի է առնվում ուսուցման փուլը և պահպանվում խնդրի առաջադրման հետևյալ հաջորդականությունը՝ ծանոթացում, ուսուցում, ամրակայում: Դասի հիմնական մասի արդյունավետությունը կապված է ուսուցչի տվյալ դասին նախապատրաստվելուց՝ դասի պլան, մարզագույքի նախապատրաստում, ուսուցման համապատասխան մեթոդների ընտրություն և այլն:

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: Ֆիզկուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած նպատակաուղղված են նաև առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների առողջության ամրապնդմանը, նրանց օրգանիզմի ճիշտ և համաչափ զարգացմանը և կոփմանը: Ծրագրով նախատեսված են նաև տեսական դասեր ուսումնական նյութերի ուսուցման համար: Ծրագրային այս բաժնի ուսուցման ընթացքում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել նաև համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

Համագործակցային մեթոդներով անցկացվող դասն ունի հետևյալ կառուցվածքը.

1. **Խթանման փուլ** /5 րոպե/,
   - ✓ սովորողների նախնական գիտելիքների պարզաբանում,
   - ✓ ուղղորդող հարցեր, մտագրոհ:
2. **Իմաստի ընկալման փուլ** /20 րոպե/,
   - ✓ ուսուցողական աջակցություն, սովորողի վերահսկող աշխատանք,
   - ✓ սովորողների ինքնուրույն և խմբային աշխատանքներ,
   - ✓ տարաբնույթ հետազոտական աշխատանքներ:
3. **Կշռադատման փուլ** /20 րոպե/,
   - ✓ աշխատանքի արդյունքների ներկայացում,
   - ✓ քննարկում և ամփոփում:

Գնահատում:

Հանձնարարություններ[10]:

Դասավանդողն իր աշխատանքում պետք է ճկուն կերպով օգտագործի դասի հանձնարարվող կառուցվածքը: Ելնելով կոնկրետ պայմաններից՝ դասի տարբեր

[10] Տե՛ս Մինասյան Հ.Ս. , Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:

մասերի տևողությունը կարող է լինել տարբեր: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր տիպի /նոր նյութի ուսուցման, ամրապնդման, խառը/ դասերի կառուցվածքին: Նոր նյութի ուսուցման դասերին հիմնական ժամանակը տրամադրվում է նոր շարժողական գործողությունների բացատրմանը, օրինակելի ցուցադրմանը և սովորողների կողմից դրանց կատարման փորձերին: Ամրակայման դասերի ժամանակ հիմնական նպատակը ուսուցանվող շարժողական գործողությունների կայունացումն է, ամրապնդումը:

Խառը տիպի դասը, որտեղ միաժամանակ տեղի է ունենում նոր նյութի ուսուցում և անցած ուսումնական նյութի ամրակայում /կրկնողություն/, հարկավոր է ճիշտ որոշել, թե ծրագրից ֆիզիկական վարժությունների որ տեսակները կարող են զուգակցվել մեկ դասի կառուցվածքի մեջ: Այս դեպքում կարևոր է նկատի ունենալ նոր ուսուցանվող նյութի առանձնահատկությունները: Ֆիզկուլտուրայի առարկայի դասավանդման գործընթացում կարևոր է նաև այն, որ դասավանդողը կարողանա պատկերացնել յուրաքանչյուր դասի կապը նախորդ և հաջորդ թեմաների հետ, մի ուսումնական կիսամյակի դասերի կապը մյուսի հետ:

ԳԼՈՒԽ 2

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՄԱՍ

2. 1. Օրվա դասի պլան և դասի ընթացքը

Առարկա	Ֆիզկուլտուրա
Դասարան	6-րդ, 7-րդ, 8-րդ
Դասի թեման	«Գնդակի նետում»

Դասի նպատակը	1. Ֆիզիկական որակների կրթություն 2. Կարգապահության կրթություն, աշխատասիրություն
Դասի խնդիրները	1. Սովորեք փոքր գնդակը թիրախ նետելու տեխնիկան: 2.Գնդակը նետելու ամրագրում խաղերով
Կիրառվող մեթոդները	ճակատային, գծային, խաղային, անհատական
Վայրը	սպորտդահլիճ
Դիդակտիկ պարագաներ	փոքր գնդակներ, կոններ
Ժամանակը	45 րոպե
Ակնկալվող վերջնարդյունքը	Կարողանան փոքրիկ գնդակը նետել թիրախին

Դասի ընթացքը

Դասի հատվածը	Բովանդակություն	Հաճախականություն	Կազմակերպչական և մեթոդական ուղեցույցներ
I	Ներածական մաս		
	Կառուցում, հաշվետվություն առաջադրանքներ	2	Հերթապահի հաշվետվությունը՝ ստուգելով դասի պատրաստվածությունը
	Արտաքին անջա-տիչ սարքերը շար- ժան մեջ: ոտքի մատների վրա քայլել ձեռքերը վեր; ձեռքի կրունկներով գոտիով քայլելը;	5	Ստուգեք սովորողի կեցվածքը ✓ Ծնկները թեթևակի թեքված, ոտքերով ավելի ուժեղ մղեք ✓ Շնչեք, արտաշնչեք ձեր բերանով, ✓ Մենք

			վերականգնում ենք շնչառությունը խորը շունչը - արտաշնչել, ձեռքերը կողքի միջով:
II	**Հիմնական մասը:** Փոքր գնդիկներով բացoթյա անջատիչներ. Գնդակը գցելով ձեր վրայից երեք ծափ կատարելիս: Գնդակը նետելով ձեր առջև ձեր աջ և ձախ ձեռքով: Գնդակը մի ձեռքից մյուսը նետելը, Գնդակը վերևից ներքև նետելով հատակին, Նստելիս գնդակը վեր նետել՝ բռնելով, Շպրտել և բռնել առջևից և հետևից, Գնդակը ետևից նետելը, առջևից բռնելը, Փոքր նետումների բարելավում: Ընդօրինակում է	7	Բամբակ ձեր առջև Բռնել գնդակը երկու ձեռքով Գլխից վեր, մեջքի հետևում, ոտքերի միջև: Աջ ձեռքով ոտաբոբիկ, ներքևից ձախ ձեռքով բռնելով և հակառակը, ձախ ձեռքը նետում է, աջը բռնում է ներքևից Մենք բռնում ենք «պատյանը», նետում գնդակը ուղիղ: Հատուկ ուշադրություն դարձրեք գնդակը «ձգված աղեղի» դիրքից նետելուն: Կատարեք 7 նետում յուրաքանչյուր ձեռքի համար Սովորողների ուշադրությունը հրավիրեք նետելու տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը՝ քայլի հետ համատեղ

	տեղից գնդակը նետելու տեխնիկայի շարժումները: Նետում սիմուլյացիա փուլերով Գնդակի նետման ֆիքսում Խաղ «Նպատակ». 2. «Գնդակը դեպի դարպասը». 3. «Մի՞ օղակ» 4. «Շարժվող թիրախ».		
III	Եզրափակիչ մաս		
	Մի շարք վարժություններ՝ 5 հրում և մարմինը հակված դիրքից բարձրացնել, 5 ցատկ դեպի վեր 15 վայրկյան տախտակ Շվեդական պատից կախված 15 վայրկյան	5	Գնահատում, տնային առաջադրանքները, գնահատականները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակության դասը դպրոցում բավականին բարդ կրթական գործընթաց է, որն ունի բազմաթիվ տարբեր բաղադրիչներ, իր հատուկ կառուցվածքն ու բովանդակությունը: Այն նաև առաջինից մինչև տասներկուերորդ դասարան երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության և զարգացման դասընթացների կազմակերպման հիմնական ձևն է: Դասը բազմակողմանի

ազդեցություն է ունենում սովորողների մարմնի և անհատականության վրա, ձևավորում է նրանց ֆիզիկական վարժությունների տարբեր շարժառիթները, որոնք որոշ չափով ազդում են դասի անցկացման վրա որպես ամբողջություն: Բացի այդ, դասի որակի վրա ուղղակիորեն ազդում է ուսուցչի պատրաստումը դրան, երեխաներին և դասը որպես ամբողջություն կազմակերպելու նրա կարողությունը և խրախուսելու նրանց սովորելու ցանկությունը: Լավ պատրաստված, կազմակերպված և անցկացված դասը ուսուցչի ջանքերի շնորհիվ է, դպրոցականների ներդաշնակ զարգացման գրավականը՝ առանց առողջության կորստի և դրա ձեռքբերմամբ՝ մեծացնելով նրանց հետաքրքրությունը ֆիզկուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին պետք է ուշադիր և բարեխղճորեն նախապատրաստվեն, հատկապես սկսնակ ուսուցիչների համար: Առանց դասին նախապատրաստվելու, դուք չեք կարողանա դա անել բեղմնավոր և հաջողությամբ:

Ֆիզկուլտուրայի դասը, որպես հիմնական, պարտադիր ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպչական ձևի բոլոր սովորողների համար, ապահովում է նվազագույն շարժիչ գիտելիքներ, հմտություններ և կարողություններ, որոնք նախատեսված են ուսումնական ծրագրով և կազմում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության հիմքը: Աշակերտների մարմնի վրա ֆիզիկական դաստիարակության դասերի ազդեցությունը դիվերսիֆիկացնելու համար օգտագործվում են ֆիզիկական դաստիարակության գրեթե բոլոր հիմնական միջոցները տարբեր համակցություններով՝ ֆիզիկական վարժություններ, բնական և հիգիենիկ գործոններ: Դասերին նախապատրաստվելը սկսվում է ուսումնական գործընթացի պլանավորումից: Ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից դասի տարբերակիչ առանձնահատկություններից մեկը նրա կառուցվածքի փոփոխականությունն է: Դա պայմանավորված է դիդակտիկ առաջադրանքների և ներգրավված անձանց բովանդակության, տարիքային հնարավորությունների և պատրաստվածության աստիճանի, ուսումնական նյութերի յուրացման համար հաշվի առնելու անհրաժեշտությամբ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

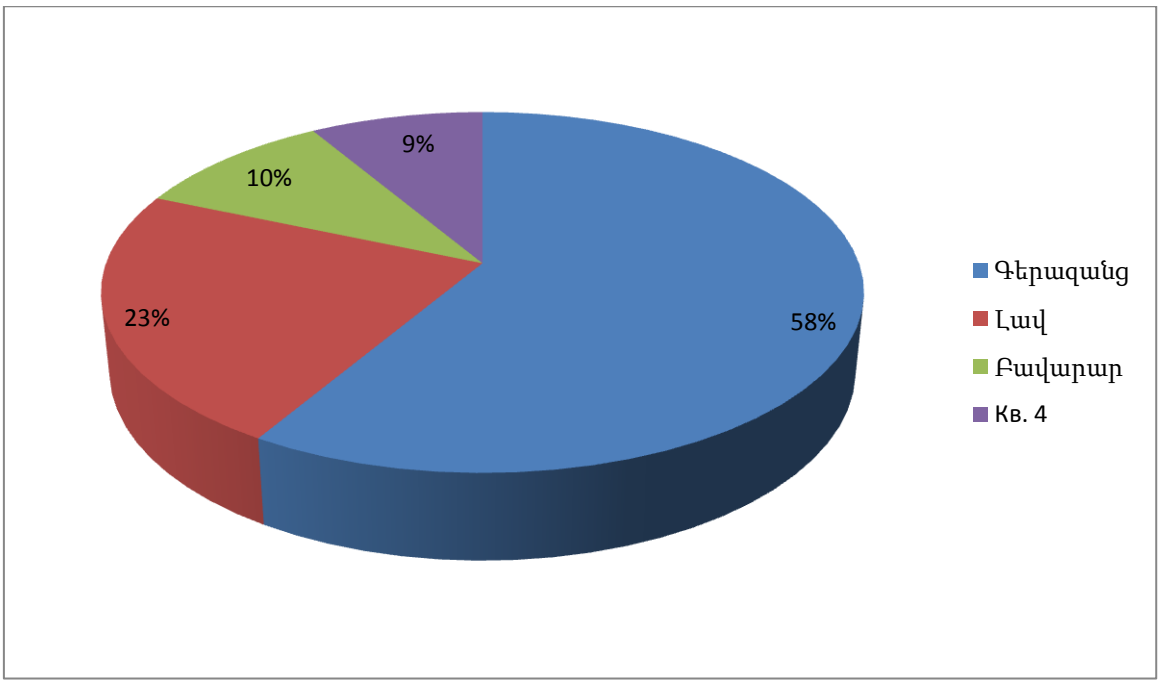
1. Գաբրիելյան Հ.Հ. և ուրիշներ, Ուսումնական նյութի պլանավորում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ
2. Գրիգորյան Յու. , Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.

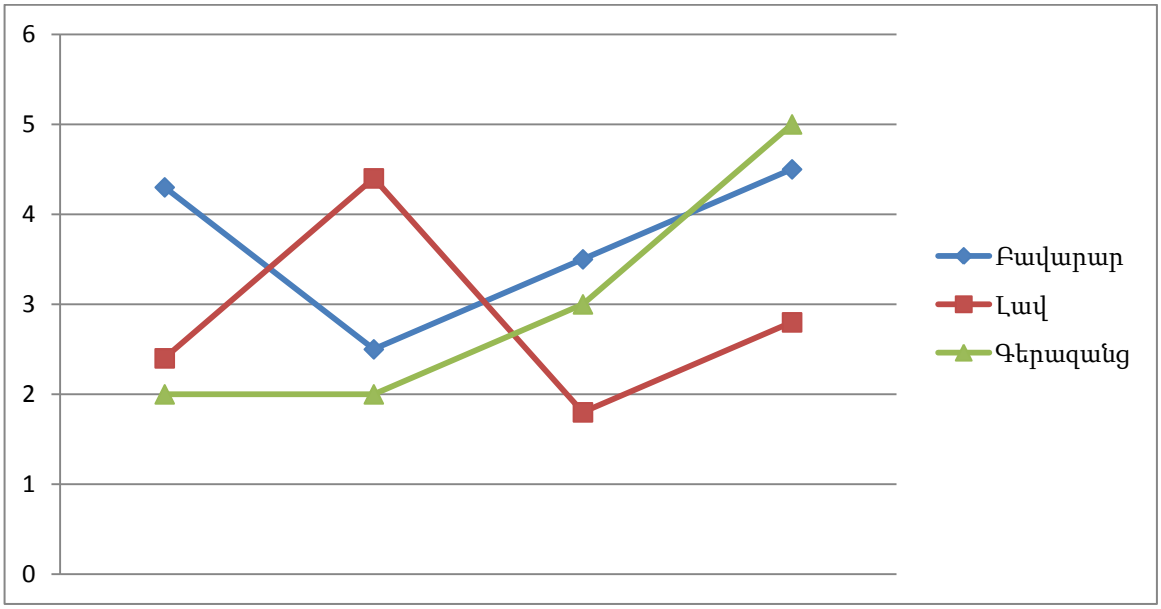
3. Մինասյան Հ.Ս. , Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
5. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2002
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. Училищ. - 5-е изд., доп. - М.: «Просвещение», 1980
7. Сергеев В. Урок физического воспитания // Физическая культура в школе. – 1998,-№ 1
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2002
10. Чедов К. В. Школа с новыми уроками физической культуры / К. В. Чедов, К. Б. Старикова, А. Ф. Шаравева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. № 5

ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

Աղյուսակ 1

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱԲԵՐԱԾ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԱՍԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ



Աղյուսակ 2

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿՈՂՄԻՑ ՆՈՐ ՆՅՈՒԹԻ ՅՈՒՐԱՑՄԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ