

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«Ինտերակտիվ կրթության զարգացում» հիմնադրամ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**Արմեն Վարդանի Հովհաննիսյան**

**ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Գագիկ Էմինյան

Ճոճկանի Գոռ Խուդինյանի անվան միջ. դպրոց 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2.	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ.....	7
3.	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ.....	10
4.	ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	13
5.	ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	14

## Ներածություն

**Թեմայի արդիականությունը:** Հանրակրթական հաստատություններում ուսումնական գործունեության ճիշտ կազմակերպման, առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների արդյունավետ իրագործման համար առանցքային է համարվում ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորումը:

Ուսումնական պլանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի համար հատկացված ժամաքանակի արդյունավետ օգտագործման համար նպաստավոր պայմաններից է առարկայի բովանդակության և մեթոդիկայի պլանավորումը, որը բարդ և միաժամանակ պատասխանատու գործ է: Այս գործընթացը հիմնվում է հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքը կանոնակարգող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշչի և ծրագրի վրա: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետ պլանավորումը համարվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գործունեության հաջողության գրավականը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրն իրենց ճկունության շնորհիվ ուսուցչին հնարավորություն են տալիս ստեղծագործաբար պլանավորելու ծրագրային նյութը՝ հաշվի առնելով տարվա եղանակը, բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի հնարավորությունները, աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացման ու ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումն իր բովանդակությամբ և ձևով տարբերվում է այլ ուսումնական առարկաների պլանավորումից: Դա պայմանավորված է չափորոշչի և ծրագրի կառուցվածքով, դրանում ընդգրկված ուսումնական նյութերի՝ տեսական գիտելիքների, մարմնամարզության, աթլետիկայի, մարզախաղերի, լողի, դահուկային և ուժային պատրաստության, ըմբշամարտի ուսուցման գործընթացի

յուրահատկությամբ, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությամբ:

Ուսումնական նյութի պլանավորումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին օգնում է առավել օբյեկտիվ և արդյունավետ նախատեսել ու կազմակերպել դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման հեռանկարները, բավարարել սովորողների աճող պահանջմունքները:

Պլանավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նշանակում է կանխատեսել, թե ի՞նչ պայմաններում, ինչպիսի՞ միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ պետք է լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսի՞ն են լինելու գործընթացի վերջնական արդյունքները:

Ուսումնական նյութը պլանավորելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ի՞նչ միջոցներով է նպաստելու դպրոցականների ֆիզիկական զարգացմանը, առողջական վիճակի և ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը, ինչպիսի՞ օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ է արմատավորելու նրանց մեջ:

Այդ նպատակով ուսուցիչը պետք է լավ պատկերացնի ծրագրային նյութի բովանդակությունը, առաջադրված խնդիրները և դրանց իրականացման համար հատկացված ժամաքանակը:

Ծրագրային նյութն ամբողջ ուսումնական տարվա մեջ պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված խնդիրներն ամբողջովին լուծվեն այդ ժամանակաշրջանում:

Ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցումն ապահովող որոշակի հաջորդականության և տրամաբանական փոխադարձ կապի վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումը պետք է ընդգրկի ծրագրային բոլոր բաժինները և ունենա հստակ ուղղվածություն՝ տարվա, կիսամյակի, մեկ դասի խնդիրներ, և նախատեսի սովորողների ձեռքբերումների հսկումն ու

հաշվառումը: Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Պլանավորման փաստաթղթերը կազմելիս պարտադիր անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն, որ դպրոցական- ների օրգանիզմի վրա տարբեր գործոնների դրական ազդեցությունը շարունակական լինի ողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Պլանավորման գործընթացում առանցքային է համարվում լուծմանը ենթակա խնդիրների առաջադրումը, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ դասարանի երեխաների առանձնահատկություններով և ֆիզիկական դաստիարակության ուղղվածությամբ:

**Հետազոտության նպատակը.** Ուսումնասիրել ֆիզկուլտուրա առարկայի դասերի պլանավորումը և իրականացման պայմանները

**Հետազոտության խնդիրները.**

Բացահայտել ֆիզկուլտուրա առարկայի դասերի պլանավորման առանձնահատկությունները:

Վերլուծել դասերի պլանավորման արդյունավետ պայմանները:

## ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի պլանավորումը կատարվում է առարկան դասավանդողի կողմից՝ պետական ուսումնական պլանի և առարկայական չափորոշչի ու ծրագրի հիման վրա: Պլանավորվում են ուսումնական տարվա ընթացքում կատարվող աշխատանքները: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքների կազմակերպման համար ընդունված է ունենալ պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը.

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

Պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը սերտորեն փոխկապված են, ունեն նման կառուցվածքային բովանդակություն և ներկայացնում են պլանավորման միասնական համակարգ: Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Ուսումնական պլանը /ժամացանցը/ կազմվում է առարկայի չափորոշչի և ծրագրի համաձայն, որտեղ նշվում են, ուսումնական տարին, տվյալ կուրսի ծրագրի բաժինները՝ ըստ ժամերի քանակի և ըստ կիսամյակների: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ: Ուսումնական տարեկան պլանավորումը /պլան-գրաֆիկ/ կազմվում է հիմնվելով ուսպլանի /ժամացանցի/ վրա: Ժամահաշվարկ կատարելիս պետք է կազմել առանձին կուրսերի համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաբաշխման տեղադրվում են ծրագրի բաժինները: 24 Տարեկան պլան-գրաֆիկում նշվում է, կուրսը, ուսումնական տարին, ծրագրի

բաժինները՝ ըստ կիսամյակների և դասի համարների: Տարեկան պլանավորման մեջ հստակորեն երևում է, թե ուսումնական տարին ծրագրի որ բաժնից է սկսվում և շարունակվում մինչև տարեվերջ, համապատասխան բաժնի դիմաց և դասերի համարների սյունակում նշվում է X (իքս) պայմանական նշանը: Տարեկան պլան-գրաֆիկը հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտ կապ նախատեսել ծրագրի տարբեր բաժինների միջև, որը կարևոր նշանակություն ունի շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում: Ուսումնական տարեկան պլան-գրաֆիկը կազմելիս պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, մարզագույքի, մարզական կառույցների առկայությունը: Թեմատիկ կամ կիսամյակային պլանավորումը կազմվում է ըստ կիսամյակների, Նախատեսվում են շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ամրապնդումը և ստուգումը: Այստեղ ավելի է կոնկրետացվում որոշակի ժամանակամիջոցի համար կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները: Թեմատիկ պլանավորման մեջ ծրագրի բաժինները ներկայացվում են ընդլայնված տեսքով և բաժանվում են ենթաթեմաների՝ համարվելով մեկ խնդիր: Այդ ենթաթեմաները գրելիս պետք է օգտվել ծրագրում համապատասխան խմբի համար հատկացված նյութից: Յուրաքանչյուր խնդիր դասերի ընթացքում նախ պետք է ուսուցանել (ու), ամրապնդել (ա), ապա ստուգել (ս): Ծրագրային նյութն ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված ուսումնական նյութն ամբողջովին ուսուցանվի այդ ժամանակաշրջանում, իսկ բաշխումն ըստ կիսամյակների պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցմանն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ: Դասի պլանավորումը (պլան-կոնսպեկտ) տրամաբանորեն կապված է թեմատիկ պլանի հետ: Յուրաքանչյուր դասի պլանը կազմելու համար դասավանդողը ամենայն մանրամասնությամբ պետք է ընտրի համապատասխան ուսումնա- 25 կան նյութը, դասի խնդիրները, որոշի դրա բովանդակությունը, դասի յուրաքանչյուր մասի /ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ/ տևողությունը, կազմակերպման ու անցկացման ձևերն ու մեթոդները: Դասի պլանում նշվում են նաև հանձնարարվող տնային

առաջադրանքները, ինչպես նաև սովորողների գիտելիքների, շարժողական գործողությունների կատարման ստուգումը /գնահատումը/: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի պլանավորումը կազմվում է յուրաքանչյուր դասի համար: Դասի պլանավորումը ենթադրում է լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրայի ղեկավարը (դասախոսը) մշակում է այն ձևերը, մեթոդներն ու հնարները, որոնք տանում են դասի նպատակի, խնդիրների իրականացմանը: Ուսումնական նյութի ճիշտ և արդյունավետ պլանավորումը համարվում է մանկավարժի գործունեության հաջողության գրավականը: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս դասավանդողը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու սովորողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ են արմատավորելու նրանց մեջ: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս անհրաժեշտ է բավարարել հետևյալ պահանջները.

- հաշվի առնել առարկային տրվող շաբաթական ժամաքանակը, յուրաքանչյուր կիսամյակի դասերի քանակը և տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններին /մարմնամարզական, աթլետիկական և այլն/ հատկացվող ժամերի քանակը,
- ուսումնական նյութը բաշխել այնպես, որ ապահովված լինի ծրագրի լրիվ կատարումը,
- պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, Մարզաբազայի և մարզագույքի հնարավորությունները, ինչպես նաև սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը: Ծրագրային նյութն ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված վարժություններն ու խաղերը ամբողջովին յուրացվեն այդ ժամանակաշրջանում: Ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցումն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ՝ տրամաբանական փոխադարձ կապի վրա:



- Ուսումնական նյութը կիսամյակների վրա բաշխելիս պետք է հաշվի առնել սովորողների օրգանիզմի վրա վարժությունների բազմակողմանի ներգործության պահանջները: Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և գարնան վերջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են ընձեռում դասերը անցկացնել բացօթյա, ընդ որում, դրանք հիմնականում ուսուցանվում են աշնանը, իսկ գարնանը կրկնվում և ամրապնդվում են: Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և ձմռան ամիսներին, շարային և ընդհանուր զարգացնող վարժություններն անցկացվում են ամբողջ տարվա ընթացքում: Մարզախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ) բաժնի ուսումնական նյութը նույնպես կարելի է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: Պլանավորումը հիմնվում է դասավանդողի մասնագիտական գործունեության արդյունքի վերլուծության հիմքում ստացված իրական եզրակացությունների վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կանոնավոր վերլուծությունը հնարավորություն է ընձեռում ճիշտ ընտրել ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտ բեռնվածությունը, ուսումնական նյութի արդյունավետ չափաբաժինը և մանկավարժական գործունեության կազմակերպման հաջորդականությունը: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորումը ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի համակարգը ձևավորող փաստաթղթերի մեթոդապես հիմնավորված կազմումն է: Ներկայացնում ենք ուսումնական նյութի օրինակելի պլանավորման փաստաթղթեր՝ 6-րդ դասարանի համար:

## ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը, դասախոսի /ուսուցչի/ ղեկավարությամբ, կոնկրետ կուրսի, խմբի և սովորողների հետ: Առարկայի դասերն անցկացվում են տվյալ կուրսի ծրագրային ուսումնական նյութի պլանավորման համաձայն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են: Առարկայի գործնական դասերն ունեն եռամաս կառուցվածք. 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 կուրսի համար տրված մարմնամարզական, աթլետիկական տարրեր 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 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: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած նպատակաուղղված են նաև առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների 30 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, մտազրոհ: 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: Դասավանդողն իր աշխատանքում պետք է ճկուն կերպով օգտագործի դասի հանձնարարվող կառուցվածքը: Ելնելով կոնկրետ պայմաններից՝ դասի տարբեր 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: 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:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումն իր բովանդակությամբ և ձևով տարբերվում է այլ ուսումնական առարկաների պլանավորումից: Դա պայմանավորված է ծրագրի և չափորոշչի կառուցվածքով, դրանում ընդգրկված ուսումնական նյութերի՝ տեսական գիտելիքների, մարմնամարզության, աթլետիկայի, մարզախաղերի, լողի, դահուկային և ուժային պատրաստության, ըմբշամարտի ուսուցման գործընթացի յուրահատկությամբ, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնա- հատկությամբ:

Պլանավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նշանակում է կանխատեսել, թե ի՞նչ պայմաններում, ինչպիսի՞ միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ պետք է լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսի՞ն են լինելու գործընթացի վերջնական արդյունքները:

Ուսումնական նյութը պլանավորելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ի՞նչ միջոցներով է նպաստելու դպրոցականների ֆիզիկական զարգացմանը, առողջական վիճակի և ֆիզիկական պատ- րաստվածության բարելավմանը, ինչպիսի՞ օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ է արմատավորելու նրանց մեջ:

Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումը պետք է ընդգրկի աշխատանքի բոլոր բաժինները և ունենա հստակ ուղղվածություն՝ տարվա, կիսամյակի, մեկ դասի խնդիրները, և նախատեսի սովորողների ձեռքբերումների հսկումն ու հաշվառումը: Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Պլանավորման փաստաթղթերը կազմելիս պարտադիր անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն, որ դպրոցականների օրգանիզմի վրա տարբեր գործոնների դրական ազդեցությունը շարունակական լինի ողջ ուսումնական տարվա համար:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գաբրիելյան Հ. , Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան.-Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014.- 200 էջ
2. Գաբրիելյան Հ., Գրիգորյան Յու., Ստեփանյան Ա., Մինասյան Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9-րդ դասարանների համար: Ուս. ձեռնարկ /.-Եր.: «Աստղիկ գրատուն», 2011.- 128 էջ:
3. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Լրամշակված, 2012 թ., 80 էջ,
4. Ստեփանյան Ա. , Գրիգորյան Յու., Գաբրիելյան Հ., Բարբարյան Մ., Մուրադյան Դ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորում, 1-12- րդ դասարանների համար: Ուս. ձեռնարկ /Ա -Եր.:, Հեղինակային հրատարակություն, «Էդիթ Պրինտ», 2012.- 232 էջ: