

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի  
ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ԱՐԵՎՆԱԶ ԱՐՏԱՇԻ ՄԿՐՏՉՅԱՆ**

Դերենիկ Դեմիրճյանի անվան հ. 27 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ  
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ  
Հետազոտական աշխատանք**

**Ղեկավար՝** մանկավարժական մագիստրոս,  
որակավորված մենթոր, առարկայի  
փորցազետ՝ **ՆԱՐԻՆԵ ԽԱԶԱՏԻՅԱՆ**

**ԵՐԵՎԱՆ 2022**

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքի պլանավորումը

Եզրակացություն

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Միջին մասնագիտական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար

անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

**Արդիականությունը:** Հին աշխարհի մտավորականները ֆիզիկական կուլտուրան դիտարկում էին, որպես կրթության անբաժանելի մաս՝ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման միջոց: Մարդու զարգացման տարիքային բոլոր շրջաններում ֆիզիկական կուլտուրան ներգործում է ոչ միայն մարմնի, այլև գիտակցության, ներաշխարհի, վարքագծի և սոցիալականացման վրա:

Դեռևս իր ժամանակ **Պ.Ֆ. Լեսզաֆտը** գտնում էր, որ ֆիզիկական կրթության մեթոդները պետք է կառուցվեն մտավոր կրթության ընդհանուր սկզբունքների վրա: Նա նշում էր ֆիզիկական դաստիարակության վիթխարի նշանակությունը երեխաների ընկալման և մտածողության զարգացման գործում: Այդ ուսմունքի կարևորագույն դրույթը համարվում էր շարժողական գործողությունների գիտակցված յուրացումը և դրանց կառավարումը, այսինքն՝ այն գիտելիքները, որոնք անհրաժեշտ նախադրյալ են՝ գիտակցված յուրացնելու շարժողական կարողությունները, հմտությունները և կյանքում արդյունավետ կիրառելու ձեռք բերված ֆիզկուլտուրային արժեքները, կարևորելու ֆիզիկական դաստիարակության անձնական և հասարակական նշանակությունը՝ ինքնուրույն օգտագործելով ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցները:

Ներկայումս հրատապ է դարձել դեռահասների և պատանիների շարժողական ունակությունների՝ կապված անընդհատ աճող բեռնավճռությունների և սթրեսների հետ, որն էլ իր հերթին առաջ է բերում մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության անկման:

Ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր արդյունքի հասնելու համար շատ կարևոր է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի նախապատրաստվելը դասին:

Հաշվի առնելով հանրակրթական դպրոցների ֆիզկուլտուրայի դասերի անցկացման պայմանները (դասերի շաբաթական անբավարար բեռնավճռությունը, դահլիճային պայմանները, աշակերտների քանակը և այլն), կարծում եմ, որ շարժողական ընդունակությունների մշակման ամենարդյունավետ միջոցներից մեկն էլ դասին նախապատրաստվելն է:

Հենց այս հանգամանքով է պայմանավորված աշխատանքի արդիականությունը:

**Հետազոտության նպատակը՝** ուսումնասիրել <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասի պլանավորման առանձնահատկությունները:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության հիմնական հենքը: Ուստի դասընթացը պետք է հնարավորինս նպաստի աշակերտների ֆիզիկական ունակությունների և կարողությունների զարգացմանը: Հաշվի առնելով, որ մեր երկիրը պատերազմական իրավիճակում է, իսկ զորակոչը իրականացվում է դպրոցական ծրագրի ավարտից անմիջապես հետո, ուստի զորակոչիկները պետք է ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Աշխատանքում դրված նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

1. Ինչպե՞ս հաջող պլանավորել,
2. Ինչպե՞ս հաջող իրականացնել դասը,
3. Ինչպե՞ս կանխատեսել արդյունքները,

4. Ինչպե՞ս հասնել նպատակներին,
5. Ինչպե՞ս լուծել հաջողություններն ու բացթողումները:

### **Հետազոտության խնդիրն է՝**

1. Սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
2. Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում
3. Մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան
4. Բարոյական որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում
5. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապունքների անցակցման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում
6. Առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում
7. Բավարար ֆիզիկական պատրաստության ապահովում:

Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

**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 բովանդակությամբնախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և

խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն:

Բացի այդ նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապունքերի ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

**Դաստիարակության 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 պարապունքների նկատմամբ:

### **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

ՄՄՈՒՀ-ներում <<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՝ 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 սերտորոն փոխկապված են, ունեն նման կառուցվածքային բովանդակություն և ներկայացնում են պլանավորման միասնական համակարգ:

Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսակ և բխի դասի անցկացման պայմաններից:

**Ուսումնական պլանը** /ժամացանցը/ կազմվում է առարկայի չափորոշիչի և ծրագրի համաձայն, որտեղ նշվում են ՄՄՈՒՀ-ի անվանումը, ուսումնական տարին, տվյալ ծրագրի բաժինները՝ ըստ ժամերի քանակի և ըստ կիսամյակների:

**Թեմատիկ կամ կիսամյակային պլանավորումը** կազմվում է ըստ կիսամյակների, նախատեսվում են շարժողական գործողությունների ուսուցման ամրապնդումը և ստուգումը:

**Դասի պլանավորումը (պլան-կոնսպեկտ)** տրամաբանորեն կապված է թեմատիկ պլանի հետ:

Յուրաքանչյուր դասի պլանը կազմելու համար դասավանդողը ամենայն մանրամասնությամբ պետք է ընտրի համապատասխան ուսումնական նյութը, դասի խնդիրները որոշի դրա բովանդակությանը դասի յուրաքանչյուր մասի (ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ) տևողությունը կազմակերպման ու անցկացման ձևերը և մեթոդները:

Դասի պլանավորումը ենթադրում է լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուուցիչը մշակում է այն ձևերն ու մեթոդները, որոնք տանում են դասի նպատակի, խնդիրների իրականացմանը:

Յուրաքանչյուր դասի ընթացքում նախ պետք է ուսուցանել, ամրապնդել, ապա ստուգել:

Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Ուսումնական տարեկան պլան-գրաֆիկը կազմելիս պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, մարզագույքի, մարզակառուցվածքի առկայությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի պլանավորումը կազմվում է յուրաքանչյուր դասի համար: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ:

Ստորև ներկայացվում է Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասի թեմա՝ 7-րդ դասարանի համար:

**Դասի Թեմա-** Վոլեյբոլ

**Նպատակը՝** Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայից 2 ձեռքով տեղում և առաջ շարժվելով:

Վերջնարդյունքներ՝

- Կարողանան փոխանցել գնդակը:
- Կիմանան խաղի կանոնները:

7-րդ դասարանի համար

**Գույք-** Գնդակներ, սուլիչ

Դասի մասերը	Բովանդակությունը	Տևողությունը	Մեթոդական ցուցումներ
I մաս-նախ.	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, քայլք, դանդաղ վազք, աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, արագացումներ, անկյունային գծից անկյունագիծ: Ը.գ.վ.օրվա դասին համապատասխան:	5-10 րոպե	Լսել հրահանգները: Վարժությունները կատարել ուղիղ, հաշվարկով, ազդանշաններով և սահուն: Վարժությունները կատարել 2-3 անգամ առանց սխալների:



<p>II մաս-հիմնական</p>	<p>Ու. Գ/ փոխանցում ցանցի վրայից 2 ձեռքով տեղում և արագ շարժվելով: Գ/փոխանցում վերևից 2 ձեռքով գլխավերևում շարժվելով տեղից-տեղ: Գ/փոխանցումները կատարվում են առաջ, հետ, աջ, ձախ քայլով:Գնդակի ընդունում փոխանցումով վերևից 2 ձեռքով գույգերով դեմ դիմաց:</p>	<p>25-30 րոպե</p>	<p>Ուսուցման ժամանակ ուշադրություն դարձնել կեցվածքին, ձեռքերի և ոտքերի ռիթմիկ շարժմանը, աշխատել ձեռքերը ճիշտ պահել և գնդակը ընդունել փոխանցել նպատակային: Ձեռք բերել արագություն, արագ կողմնորոշվելու ունակություն: Պահպանել բոլոր կանոնները և կարգապահություն: Վարժությունները կրկնել 2-3 անգամ, ուղղել սխալները:</p>
------------------------	--	-------------------	--

<p>III մաս Էտապահանգ</p>	<p>Տալ մկանները թուլացնող և շնչառությունը կարգավորող վարժություններ:</p>	<p>5 րոպե</p>	<p>Վերլուծել օրվա դասի թեման և որքանով կարողացանք իրականացնել թեման և դասի պահանջները:</p>
------------------------------	--	---------------	--

## ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի նախապատրաստվելը դասին հասկացությունը բազմազան է: Այն կազմում է ֆիզիկական վարժությունների որոշակի փաթեթ, աշակերտների գործունեությունը, ուսուցչի աշխատանքը և արդյունքը, որն արտացոլում է այս աշխատանքում:

Դասի բովանդակության բոլոր տարրերը պետք է նախագծվեն ուսուցչի կողմից՝ դասի կառուցման գործընթացում: Դասի կառուցման հիմքում ընկած են օրգանիզմի գործունեության կենսաբանական օրենքները, որոնք որոշում են դրա կատարումը և ուսումնական գործընթացի տեղակայման տրամաբանությունը: Ներգրավվածների կոնտինգենտի, ծրագրերի, պարապունքների անցկացման պայմանների և բազմաթիվ այլ գործոնների մեծ մասը համապատասխանում է ֆիզիկական վարժությունների բովանդակության և ձևերի հսկայական բազմազանությանը, մասնավորապես՝ դասին:

Այս բազմազանությունը ճիշտ վերահսկելու, դասերը ճիշտ պլանավորելու և կանոնավոր դասերի բովանդակությունն ու կառուցվածքը մշակելիս անհրաժեշտ է ապավինել դասի ողջամիտ դասակարգմանը, պլանավորմանը և նախապատրաստմանը:

Ամեն դասի ժամանակ աշակերտը պետք է գնահատվի իր ուժեր չափով կատարված վարժությունների համար: Եթե ուսուցիչը խատրաստ է դասին, ուրեմն նա կարող է հաղթահարել բոլոր դժվարությունները, և դասը հասել է իր նպատակին:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.:
2. Հ.Հ.Գաբրիելյան և ուրիշներ, Ուսումնական նյութի պլանավորում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
3. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12- ըրդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
4. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:
5. Կ.Ասմարյան,Վոլեյբոլ, 2007 թ.: