

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

Ք. ԵՐԵՎԱՆ ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ ՊՈԱԿ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՄԿՐՏԻՉ ԿԱՐԱՊԵՏԻ ԲՈՍՆՈՅԱՆ

Պարույր Սևակի անվան հ.123 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՐՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

ԳԼՈՒԽ 1. Ֆիզիկական կուլտուրա դասի պլանավորման առանձնահատկությունները

ԳԼՈՒԽ 2 . Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն

Եզրակացություններ և առաջարկություններ

Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը ներկայացնում է իր պահանջները, որոնք պարտավորեցնում են մեծ ուշադրություն դարձնել սովորողների պատրաստվածության հարցին՝ հաշվի առնելով նրանց անհատական կարողությունները:

Դպրոցահասակների ֆիզիկական վիճակի մի շարք փորձեր ցույց են տալիս որոշ ցուցանիշների անցանկալի միտում, այդ թվում ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշներ: Դա պահանջում է ֆիզիկական ընդունակությունների համալիրմշակման ավելի արդյունավետ միջոցների, մեթոդների և կազմակերպչական ձևերի ընտրություն:

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

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝

- Վերլուծել դասի պլանավորման առանձնահատկությունները:
- Հիմնավորել գրականությունից օգտվելու արդյունավետությունը:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները՝

- Ուսումնասիրել և վերլուծել գրական աղբյուրները:
- Կատարել սոցիոլոգիական հարցումներ և մաթեմատիկական վիճակագրություն:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնական պլանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի համար հատկացված ժամաքանակի արդյունավետ օգտագործման համար նպաստավոր պայմաններից է առարկայի բովանդակության և մեթոդների պլանավորումը, որը բարդ և միաժամանակ պատասխանատու գործ է: Այս

ործընթացը հիմնվում է հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքը կանոնակարգող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրի հիման 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 ժամանակը, բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի հնարավորությունները և աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացման ու ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումն իր բովանդակությամբ և ձևով տարբերվում է այլ ուսումնական առարկաների պլանավորումից: Դա պայմանավորված է ծրագրի և չափորոշիչ 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 ուկազմակերպել դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման հեռանկարները, բարելավել սովորողների աճող պահանջմունքները:

Պլանավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նշանակում է նախատեսել, թե ինչ պայմաններում, ինչպիսի միջոցների և մեթոդների օգնությամբ պետք է լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսին են լինելու գործընթացի վերջնական արդյունքները: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հստակ

պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցով է նպաստելու դպրոցականների ֆիզիկական զարգացումը, 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 վարժություններն ամբողջովին ուսուցանվեն այդ ժամանակի ընթացքում:

Ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցման ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ՝ տրամաբանական փոխադարձ կապի հիման վրա:

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: Ճատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Պլանավորման փաստաթղթերը կազմելիս պարտադիր դրական ազդեցությունը շարունակական լինի ողջ ուսումնական տարվա համար:

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

Ինչպես ցույց է տալիս ֆիզիկական դաստիարակության գործնական աշխատանքի փորձը, առավել լավ արդյունքի են հասնում այն ուսուցիչները, որոնք լրջորեն են վերաբերվում իրենց գործունեության պլանավորմանը, որը թույլ է տալիս դիտարկել ողջ ուսումնական տարվա ընթացքը, որոշել նպատակը, խնդիրները, նախատեսել առավել արդյունավետ միջոցներ և մեթոդներ առաջադրված խնդիրների լուծման համար:

Պլանավորումը ծրագրային նյութի մեխանիկական արտագրում չէ, այլ ֆիզիկական դաստիարակության եռության, օրինաչափությունների և սկզբունքների մեր խոր ներթափանցումը:

Պլանավորումը հիմնվում է մասնագիտական գործունեության արդյունքի վերլուծության հիմքում ստացված իրական եզրակացությունների վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կանոնավոր վերլուծությունն ուսուցչին հնարավորություն է ընձեռում ճիշտ ընտրելու ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտ բեռնվածությունը, ուսումնական նյութի և մանկավարժական տեմպի օպտիմալ չափաբաժինը, ի վերջո՝ այն ամենը, առանց որի անհնար է կատարելագործել պլանավորման գործընթացը:

Ջետազոտության մեթոդները՝

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

Մեր հիմնախնդրի համակողմանի ուսումնասիրության նպատակով ուսումնասիրել ենք հայրենական և արտասահմանյան երկրների հրապարակում եղած մեզ հասանելի գիտամեթոդական ձեռնարկներ, դասագրքեր, ատենախոսական աշխատանքների սեղմագրեր, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագիրը (2007), «Ֆուտբոլ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկը (2009), ֆուտբոլ ծրագիրը (2009): Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը հնարավորություն ընձեռեց հիմնավորել մեր հետազոտության թեման, նպատակը, խնդիրները, հետազոտության արդյունքները, մեթոդները:

2. Սոցիոլոգիական հարցում և գնահատում:

Սոցիոլոգիական հետազոտության այս մեթոդը մեր աշխատանքում համարվում է հիմնական: Կազմել ենք հարցաթերթիկ հանրակրթական դպրոցի 9- 10 տարեկան աշակերտների համար: Հարցաշարերը կազմելիս առաջնորդվել ենք սոցիոլոգիայում ընդունված կանոնակարգով Ի. Վ. Դոբրենկով, Ա. Ի. Կրավչենկո 2006:

Հարցաշարերը կազմել ենք երեք ձևով՝ բաց, փակ, կիսափակ: Նման մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռնեց, որ հարցվողները կարողանան լիարժեք պատասխանել մեզ հետաքրքրող հարցերին:

- Բաց հարցեր. այն հնարավորություն է տալիս, որ հարցվողներն ազատ, անկաշկանդ արտահայտեն իրենց տեսակետը:
- Փակ հարցեր. թույլ է տալիս անմիջական ինֆորմացիա ստանալ մեր աշխատանքի հիմնախնդիրների վերաբերյալ:
- Կիսափակ հարցեր. թույլ է տալիս հարցվողին պատասխանել մեր կողմից առաջադրված հարցերին, ինչպես նաև նրանց ազատ արտահայտելու իրենց տեսակետը:

Նման մոտեցումները հնարավորություն են ընձեռնեցին, որ հարցվողները կարողանան լիարժեք պատասխանել մեզ հետաքրքրող հարցերին:

3. Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդ:

Գործնական նշանակությունը: Մեթոդական նոր մոտեցումների կիրառումը հանրակրթական դպրոցում կնպաստի 8- 14 տարեկան աշակերտների մոտ հետաքրքրության տեղաշարժին և ակտիվ մասնակցությանը թե՛ դասերին, թե՛ մարզական պարապուկների:

ԳԼՈՒԽ 1. «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՌԻՍՈՒՄԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Հանրակրթական դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պլանավորման փաստաթղթերն են՝ ուսումնական պլանը, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը, ժամացանցը, տարեկան պլան-գրաֆիկը, թեմատիկ պլանը և դասի պլան-կոնսպեկտը: Առաջին երկու փաստաթղթերը կազմվում են ՀՀ Կրթության և գիտության նախարարության կողմից և պարտադիր են հանրակրթական բոլոր դպրոցների համար, իսկ մյուսները կազմվում են ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից՝ հիմնվելով «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչի և ծրագրի վրա:

Պլանավորման փաստաթղթերը կազմելիս պետք է հաշվի առնել հետևյալ սկզբունքները՝ բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի նյութատեխնիկական բազան (մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, մարզագույք), ավանդույթները, աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, նախասիրությունները, ինչպես նաև սեփական պրոֆեսիոնալ պատրաստվածության մակարդակը: Այս ամենի մասին տեղեկանալու համար պետք է հետևողական լինել դպրոցականների նկատմամբ, անհատական զրույցներ ունենալ նրանց հետ, ուսումնասիրել նախորդ ուսումնական տարվա պլանավորման և հաշվառման փաստաթղթերը, բժշկական հսկողության արդյունքները և այլն:

Ստորև ներկայացնում են պլանավորման փաստաթղթերը և դրանց կազմմանը ներկայացվող պահանջները.

1. Ուսումնական պլանը պետական փաստաթուղթ է: Այստեղ նշվում են ուսումնական տարվա ընթացքում ուսումնական առարկաների ցանկն ըստ դասարանների և այդ առարկաներին հատկացվող ժամերի քանակը:

2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը նույնպես պետական փաստաթուղթ է և նպատակաուղղված է հանրակրթության սահմաններում ու այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզիկական կուլտուրայի կրթության և ֆիզիկական դաստիարակության միատեսակ արդյունքներ՝ ֆիզիկապես առողջ, ներդաշնակ, համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու ձևավորումը:

Այսպիսով, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը նախատեսում են այն գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ծավալը, որոնք պետք է ձևավորվեն և ամրապնդվեն ուսումնական պլանով նախատեսված ժամկետներում:

3. Ժամացանցը փաստաթուղթ է, որտող նշվում է դպրոցի համարը, կոնկրետ դասարանը, ուսումնական տարին, ծրագրի բաժինները և ժամերի քանակը՝ ըստ կիսամյակների: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ: Բացառություն է միայն «Շարժողական ընդունակությունների մշակում» բաժինը որին ժամ չի հատկացվում, այդ սյունյակի դիմաց երկու կիսամյակի համար գրվում է “դասերի ընթացքում”:

Ժամացանց կազմելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն օգտվում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչից և ծրագրից:

4. Տարեկան պլան-գրաֆիկ: Կատարելով ժամահաշվարկը՝ ուսուցիչը պետք է կառուցի առանձին դասարանների համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաբաշխման պետք է տեղադրի ծրագրի բաժինները: Դա կազմվում է ժամացանցի հիման վրա: Տարեկան պլան գրաֆիկը փաստաթուղթ է, որտեղ նշվում է դպրոցը, կոնկրետ դասարանը, ուսումնական տարին, ծրագրի բաժինները՝ ըստ ուսումնական կիսամյակների և դասի համարների: Այս փաստաթուղթը ժամացանցից տարբերվում է նրանով, որ պարզ երևում է, թե ուսումնական տարին ծրագրի որ բաժնից է սկսվում և շարունակվում մինչև տարեվերջ, համապատասխան բաժնի դիմացը և դասերի սյունյակում նշվում է X պայմանական նշանը: «Շարժողական ընդունակությունների մշակում» բաժինը լրացվում է նույն սկզբունքով ինչպես և ժամացանցում: Այս փաստաթղթով կարգավորվում է չափորոշիչի և ծրագրի բաժինների հերթականությունը՝ եղանակային և դպրոցի նյութատեխնիկական պայմաններին համապատասխան: Ծրագրային բաժինն ըստ դասի համարների բաշխելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ սկզբունքը. այն բաժինները որոնք կարելի է անցկացնել բացօթյա պայմաններում, գրաֆիկում նպատակահարմար է տեղադրել ուսումնական տարվա սկզբին և վերջում, իսկ գրաֆիկին միջին մասում, ցուրտ կամ ձյունառատ ամիսներին նախատեսել դահուկային պատրաստության կամ մարմնամարզական վարժություններ, որոնք աստիճանաբար կփոխարինվեն մարզախաղերով: Տարրական դասարաններում, եթե պլանավորումն ընթանում է համալիր կերպով, որն ավելի նպատակահարմար է, ապա տարեկան պլան գրաֆիկում և թեմատիկ

պլանում, բացի ներառված պայմանական նշաններից, օգտագործվում է նաև «/» նշանը, որը ենթադրում է թե միևնույն դասի ընթացքում պետք է կիրառել մեկից ավելի ուսումնական նյութերի խնդիրները:

5. Թեմատիկ կամ կիսամյակային պլանում, ի տարբերություն վերը նշված երկու փաստաթղթերի, ծրագրի բաժինները ներկայացված են ընդլայնված ձևով և բաժանվում են ենթաթեմաների՝ համարվելով մեկ խնդիր: Այդ ենթաթեմաները գրելիս պետք է օգտվել ծրագրում համապատասխան դասարանի համար հատկացված նյութից: Այս փաստաթուղթը կազմելու համար կարևոր պայման է տարեկան պլան-գրաֆիկի առկայությունը: Թեմատիկ պլանի յուրահատկությունն այն է, որ ուսումնական նյութը պետք է մանրակրկիտ մշակվի՝ ֆիզիկական դաստիարակության դիդակտիկայի սկզբունքներին համապատասխան (գիտական և սոցիալական պայմանավորվածության, գործնական պատրաստվածության ուղղվածության, գիտակցականության և ակտիվության, պարբերականության և հաջորդականության, մատչելիության, զննականության, կայունության, զարգացնող և դաստիարակող դիֆերենցված և անհատականացված պահանջների աստիճանական բարձրացման): Նման մոտեցումը հնարավորություն կտա ապահովելու հմտությունների դրական փոխանցումները՝ բացառելով բացասական փոխանցումները: Ըստ կառուցվածքի՝ թեմատիկ պլանը կազմվում է երկու մասից՝ բովանդակային և բացատրական: Նյութի բովանդակային մասում հստակ ձևակերպվում են ծրագրային բաժինները և բովանդակային նյութը, ըստ կիսամյակների հստակեցվում են ծրագրային բաժինները և բովանդակային նյութը, ըստ կիսամյակների հստակեցվում է ծրագրային բաժինների ժամերի քանակը, իսկ բացատրական բաժնում հստակ նշվում է, թե յուրաքանչյուր դասի ընթացքում առաջադրված խնդիրները ինչպես պետք է իրականացվեն: Այս բաժինը կազմվում է պայմանական նշանների միջոցով՝ ու (ուսուցում), ա (ամրապնդում), ս (ստուգում), X (ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կամ շարժողական ընդունակությունների նշման համար): Առաջին «գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութերը նույնպես

ուսուցանվում և ստուգվում են: Ըստ այդմ թեմատիկ պլանում նույնպես համապատասխանաբար պետք է նշվեն ու (ուսուցում) և ս (ստուգում) տառերը: Յուրաքանչյուր խնդիր դասերի ընթացքում նախ պետք է ուսուցանել (ու), ապա ապա ամրապնդել (ա) և ստուգել (ս): Թեմատիկ պլանի համապատասխան տառը, օրինակ՝ մարմնամարզություն՝ (Մ), մարզախաղեր (Խ), գիտելիքի հիմունքներ՝ (Գ), շարժողական ընդունակությունների մշակում՝ (Շ) և այլն: Ընդ որում՝ ուսուցման դասերը կարելի է համատեղել ամրապնդման դասերի հետ, ուսուցումը ամրապնդելու նպատակով, բայց ուսուցումը ստուգման հետ նպատակահարմար չէ համակցել, որովհետև ուսուցման ընթացքում երեխաների մոտ առաջանում է ակտիվության նվազում՝ նոր նյութի հետ կապված և դա ինչ-որ չափով առաջ է բերում հոգնածություն, որի պատճառով ստուգման արդյունքներն օբյեկտիվ չեն լինի: Նաև ուսուցման և ամրապնդման դասերը պետք է իրականացվեն մեկ դասի ընթացքում կամ իրար հաջորդող դասերի ընթացքում՝ բացառելով դրանց միջև ընդմիջումները:

Անհրաժեշտ է իմանալ, որ թեմատիկ պլանը և հաջորդ փաստաթուղթը՝ դասի կոնսպեկտը, միևնույն տարիքի, բայց տարբեր դասարանների համար կարող են լինել տարբեր՝ հաշվի առնելով այդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության, ֆիզիկական զարգացման մակարդակները և առողջական վիճակը:

6. Դասի կոնսպեկտը տրամաբանորեն կապված է թեմատիկ պլանի հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի արդյունավետությունը պայմանավորված է դասին առաջադրված խնդիրներից, դրանց փոխկապակցվածությունից, դասի անցկացման վայրից, գույքի առկայությունից, աշակերտների քանակից և նրանց առողջական վիճակից, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակից: Դասին ներկայացվող բոլոր պահանջները պետք է արտացոլվեն դասի կոնսպեկտում, որտեղ ճշգրտվում են անցնող նյութի բովանդակությունը, դասի կազմակերպչական և մեթոդական յուրահատկությունները: Կոնսպեկտը կազմվում է հետևյալ հերթականությամբ՝ դասի համարը, որը պետք է համապատասխանի թեմատիկ պլանին, դպրոցը, դասարանը, աշակերտների ընդհանուր քանակը, ապա՝ տղաների և աղջիկների

քանակն առանձին, դասի անցկացման վայրը, դասի խնդիրները, անհրաժեշտ գույքը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կոնսպեկտի կազմմանը ներկայացվում են հետևյալ պահանջները:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի համար պետք է կազմել կոնսպեկտ, որը բովանդակում է կոնկրետ մանկավարժական խնդիրներ՝ հիմնական և օժանդակ, որոնք բխում են թեմատիկ պլանից և նպատակաուղղված են առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծմանը:
- Յուրաքանչյուր խնդիր, եթե դա նոր է, պետք է պարտադիր ուսուցանել, հաջորդ դասին ամրապնդել, և մեկ ուրիշ դասին ել ստուգել և գնահատել:
- Յուրաքանչյուր խնդրի ուսուցման և ամրապնդման դասերի ընթացքը հարաբերական է՝ եթե ուսուցանվող նյութն ունի բարդ տեխնիկական կառուցվածք, ապա ուսուցումը կարող է շարունակվել 2-3 ժամ, հետևաբար ամրապնդումը՝ մինչև 3-4 դասի ընթացքում, իսկ ստուգումը ցանկացած դեպքում լինում է միայն մեկ անգամ:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի յուրաքանչյուր կոնսպեկտաը կազմված է չորս սյունակից, որոնցից յուրաքանչյուրը ներառում է հստակ սահմանված.
 - դասի մասերը՝ ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ, և դրանց տևողությունը,
 - դասի բովանդակությունը, որն ըստ դասի մասերի ընդգրկում է անցնելիք ուսումնական նյութի բովանդակությունը,
 - չափավորում, երբ գործողությունները չափավորվում են թույլ, վայրկյանով (2), քանակով (2 անգամ), սանտիմետրով (սմ), մետրով (մ), կիլոմետրով (կմ) , կիլոգրամով (կգ), գրամով (գ), շրջանով:
 - մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ, որոնք պետք է մատնանշեն դասի առջև դրված խնդիրների լուծման ուղիները, ինչպես նաև աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդները (ճակատային, հարահոս, հերթափոխային, խմբային, անհատական, շրջանաձև), ուսուցման

մեթոդները (մասնատված, ամբողջական), որոնք պարտադիր պետք է արտացոլվեն դասի յուրաքանչյուր մասում կատարվող գործունեությանը համապատասխան:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դաս պետք է կառուցվի հիմքում ունենալով հետևյալ սկզբունքները.
 - կազմակերպել աշակերտների գործունեությունը և նրանց օրգանիզմը նախապատրաստել դասի հիմնական մասում խնդիրների լուծման համար,
 - լուծել դասի առջև դրված հիմնական խնդիրները,
 - կազմակերպված ավարտել դասը:
- Եթե ֆիզիկական կուլտուրայի դասը դասացուցակի միջնամասում է, ապա նպատակահարմար է դասի եզրափակիչ մասում անցկացնել շնչառությունը կարգավորող և ուշադրությունը կենտրոնացնող վարժություններ, իսկ եթե վերջին դասն է, ապա կարելի է անցկացնել շրջախաղեր:
- Բարդ կառուցվածք ունեցող վարժությունները պետք է ուսուցանել հիմնական դասի սկզբում:
- Դասի կոնսպեկտում ֆիզիկական վարժությունները պետք է տրվեն հստակ, յուրաքանչյուր հաշիվ գրառելով նոր տեղից և տերմինաբանորեն ճիշտ: Վարժության համարակալումը պետք է գրել հռոմեական, իսկ հաշիվը՝ արաբական թվերով:
- Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների (ԸԶՎ) քանակը յուրաքանչյուր դասարանում նպատակահարմար է անցկացնել՝
 - 1-ին դասարան՝ 6-8 վարժություն,
 - 2-րդ դասարան՝ 8-10 վարժություն, կրկնությունների քանակը՝ 6-12 անգամ:
- Ֆիզիկական վարժությունները պետք է լինեն առավելապես դինամիկ և շարժվեն բոլոր մկանները: Բեռնվածությունը պետք է դիֆերենցվի՝ հաշվի առնելով տարիքը, սեռը, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և առողջական վիճակը:

- Հիմնական մասում, անհրաժեշտության դեպքում վարժությունները կարելի է գրառել առանձին՝ աղջիկների և տղաների համար:
- Կոնսպեկտում շարժախաղերը նպատակահարմար է պատկերել՝ նկարազարդված գծագրի տեսքով:
- Որպես կանոն՝ դասի եզրափակիչ մասում պետք է ամփոփել դասը, առանձին դեպքերում՝ գնահատել, նշել և խրախուսել դասին ակտիվ երեխաներին և առաջադրել տնային հանձնարարություն՝ հաշվի առնելով կատարման պայմանները:

6-րդ դասարանի ուսումնական նյութեր պլանավորման օրինակելի փաստաթղթեր

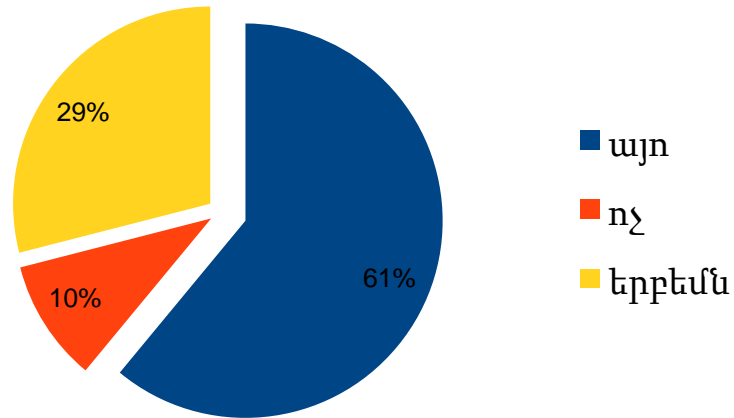
Ժ ա մ ա ց ա ն ց

h/h	Ծրագրի բաժիններ	Ժամերի քանակը	Կիսամյակներ	
			I	II
I.	Գիտելիքների հիմունքներ	6	3	3
II.	Աթլետիկ վարժություններ	16	8	8
III.	Մարզախաղ՝ հանդբոլ	24	10	14
IV.	Մարմնամարզության վարժություններ	16	7	9
V.	Ֆուտբոլ	32	16	16
VI.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն	8	4	4
VII.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	-	-	-

ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր հիմնախնդրի համակողմանի ուսումնասիրության համար հարցում ենք անցկացրել հանրակրթական դպրոցի 8-14 տարեկան աշակերտների շրջանում: Հարցերի մի մասն ուղղված էր բացահայտելու նրանց անմիջական մասնակցությունը ֆիզկուլտուրայի դասերին: Հարցումից պարզվեց, որ աշակերտների միայն 61%-ն է հաճույքով մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասերին (գծապատկեր 1):

Աշակերտների մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին



դասերին

Չետևաբար ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները չեն կազմակերպում դասն այնպես, որ հետաքրքրի բոլորին: Մինչդեռ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ մշակված են դասի անցկացման բազմազան ձևեր: Չենց այդ նպատակով նրանց առաջարկել ենք պատասխանել մեր երկրորդ հարցին: Այն հարցին, թե որ դասին եք ավելի հաճույքով հաճախում՝ պարզվեց, որ աշակերտների 32, 8% հաճույքով մասնակցում է ֆուտբոլի դասին, 30,1% վոլեյբոլի, իսկ 28% հանդբոլի դասերին: Ստացված արդյունքներին պետք է

առանձնակի ուշադրություն դարձնել և օգտագործել աշակերտների անկեղծ հետաքրքրությունը ֆուտբոլ դասի նկատմամբ՝ ավելի շատ աշակերտներ այդ դասին ներգրավելու համար:

Աշակերտների նախընտրելի ֆիզկուլտուրային դասերը

h/h	Չարցի պատասխանի բովանդակությունը	Քանակը	
		Պատասխան	Տոկոս (%)
1	Մարմնամարզական	7	9,57
2	Աթլետիկական	5	6,84
3	Վոլեյբոլի	22	30,1
4	Բասկետբոլի	13	17,8
5	Ֆուտբոլի	24	32,8
6	Հանդբոլի	21	28,7

Պատասխանների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հարցվողների 69,8% բաց, անկաշկանդ արտահայտել են իրենց դրական կարծիքը տվյալ հարցի վերաբերյալ: Ըստ նրանց ֆուտբոլով համահավասար կարող են զբաղվել և՛ տղաները, և՛ աղջիկները:

Բերենք մեջբերումներ հարցվողների անկեղծ արտահայտություններից.

1. Ֆուտբոլը բոլորի համար ընդհանուր է: Եվ ցանկության դեպքում աղջիկները ևս կարող են զբաղվել ֆուտբոլով:
2. Ֆուտբոլը կարող է սիրված մարզաձև լինել թե՛ տղաների, և թե՛ աղջիկների համար:
3. Ֆուտբոլը ստեղծված է բոլորի համար և չի կարելի սեռական խտրականություն դնել:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ելնելով մասնագիտական գրական աղբյուրների վերլուծությունից, մեր կողմից անցկացված սոցիալական հարցումներից և դիտարկումներից հանգեցինք հետևյալ եզրակացությունների.

1. Վստահորեն կարող է հաստատվել այն թեզը, ըստ որի Ֆուտբոլի Ներառումը հանրակրթական դպրոց միանշանակ չընդունվեց ֆիզկուլտուրայի ոլորտի աշխատակիցների կողմից, սակայն դրանում առկա էին օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոններ:

2. Ֆուտբոլ ծրագիրը հանրակրթական դպրոցում նպաստեց երեխաների հետաքրքրությունների, նախասիրությունների, սերը ֆուտբոլի հանդեպ:

3. Ծրագիրը խթանեց ֆուտբոլի մասսայականացմանը դեռահասների շրջանում, ի հայտ եկան բազմաթիվ երեխաներ, որոնք սկսեցին հաճախել մանկապատանեկան մարզադպրոցներ, նպաստեղ մի միջավայրի կայացմանը, որտեղ բոլորը հավասար են, չկան խտրական դրսևորումներ, առկա է զվարճանքի մթնոլորտը:

4. Սոցիոլոգիական հարցումներից պարզ դարձավ, որ 8-14 տարեկան երեխաների 32,8 % նախընտրում է ֆիզկուլտուրայի դասերն անցկացնել Ֆուտբոլի տարրերով:

5. Հարցվողներ գրեթե կեսը գտնում է, որ ֆուտբոլը դրական ազդեցություն ունի իրենց առողջության ամրապնդման և բարելավման վրա:

6. Աշակերտների գրեթե 70% անկաշկանդ պատասխանեցին, որ ֆուտբոլով համահավասար կարող են զբաղվել և՛ տղաները, և՛ աղջիկները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաց զվարճալի ֆուտբոլի դասեր: Երևան, 2008
2. Գրիգորյան Ա. Ա. Ֆուտբոլ. Պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները: Մենագրություն. Եր., հեղինակային հրատարակություն, 2005- Էջ 74, 84
3. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Յ. Ս. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագիր: Երևան, 2007- Էջ 138
4. Հակոբյան Ս. Ս. «Ֆուտբոլ» ծրագիր, - Եր., Էդիթ Պրինտ, 2008- Էջ 138
5. Տիգրանյան Ս. Գ. Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Եր.: Յեդ. Յրատ. -2013 – Էջ 92