



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն  
«Հանրակրթական դպրոցների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների  
զարգացման ապահովման» ծրագիր

## **ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԴՊՈՑ՝** «ՀՀ Արարատի մարզի Մրգավետի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

**ԱՌԱՐԿԱՎ՝** «Ֆիզիկական կուլտուրա»

**ԹԵՄԱՎ՝** «Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետ պլանավորումը»

**ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ**

**ՄԵՆԹՈՐ՝** Գայանե Մանուկյան

**ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝** Լիզա Խաչատրյան

# Բովանդակություն

<b>Ներածություն</b> .....	3
<b>ԳԼՈՒԽ 1.</b>	
Ֆիզիկական կուլտուրա դասի պլանավորման առանձնահատկությունները .....	7
<b>ԳԼՈՒԽ 2.</b>	
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն .....	13
<b>Եզրակացություններ և առաջարկություններ</b> .....	15
<b>Օգտագործված գրականության ցանկ</b> .....	16

## **ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

**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 համալիր մշակման 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 գործընթացը հիմնվում է հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքը կանոնակարգող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչի 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 չափորոշիչի կառուցվածքով, դրանում ընդգրկված ուսումնական նյութերի՝ տեսական գիտելիքների, մարմնամարզության, արժետիկայի, 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 անող 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 արմատավորելուրանց 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: Ծատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրական և բիսի 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 էության, 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:

## **Հետազոտության 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 ընձեռեց, 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 ընձեռեցին, 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 պարապմունքներին:

## ԳԼՈՒԽ 1.

### «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ 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 գրույցներ 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, կարողունակությունների և հմտությունների ծավալը, որոնք պետք է ձևավորվեն և ամրապնդվեն ուսումնական պլանով նախատեսված ժամկետներում:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը կրթության պետական կառավարման լիազորված մարմնի կողմից հաստատված նորմատիվ փաստաթուղթ է, որը ներառում է ուսումնական առարկայի

- հայեցակարգը,
- թեմա,
- նպատակ,
- վերջնարդյունքներ,
- բովանդակություն,
- գործնական աշխատանք,
- ընդանուր գաղափարներ,
- միջառարկայական կապեր,
- կապը հանրակրթության չափորոշիչների հետ,
- առաջարկվող օգտակար գրականության ցանկ,
- հանրակրթական դպրոցների մարզադահլիճների և ուսումնամարզական կահավորանքի օրինակելի անվանացանկ:

Ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը: 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: 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 նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը



պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կրերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կրերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ սպրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հատկություններ: Սույն ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշմանը: Հաշվի առնելով տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների սպորտով զբաղվելու հանդեպ հետաքրքրվածության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ հատկապես միջին և ավագ դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասի լրացման անհրաժեշտություն կա: Իսկ այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով: Սակայն դպրոցահասակ երեխաների շրջանում արձանագրված վատթարացող շարժողական պատրաստականության արդյունքների հիմնական պատճառը հավանաբար կապված է այդ դասերի բովանդակային ու կազմակերպական կողմերի հետ: Ուստի այս ամենը մատնանշում է միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպել նոր, առավել արդյունավետ, գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիայով (մեթոդիկայով), որն էլ ավելի հետաքրքիր կդարձնի դասի բովանդակությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով. ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութը պետք է համապատասխանի սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, լինի հետաքրքիր ու իրատեսական: Վարժությունների ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը: Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով: Ընդհանուր առմամբ պետք է առաջնորդվել մանկավարժության՝ ուսուցման և դաստիարակության սկզբունքներով:

Ցանկալի է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները, չսահմանափակվելով սույն ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաքաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերն են՝ մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի հնարավորությունների, կարողությունների և անձնային կողմնորոշման, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միևնույն հետաքրքրություններով, պահանջմունքներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ, տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը:

**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 չափորոշից և ծրագրից:

**4. Տարեկան պլան-գրաֆիկ:** Կատարելով ժամահաշվարկը՝ ուսուցիչը պետք է կառուցի առանձին դասարանների համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաքաշխման 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 չափորոշի 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 ձյունաշատ 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 կազմված 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 էլ 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 թույլով, 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 հիմք 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՝ նկարագարով և 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**

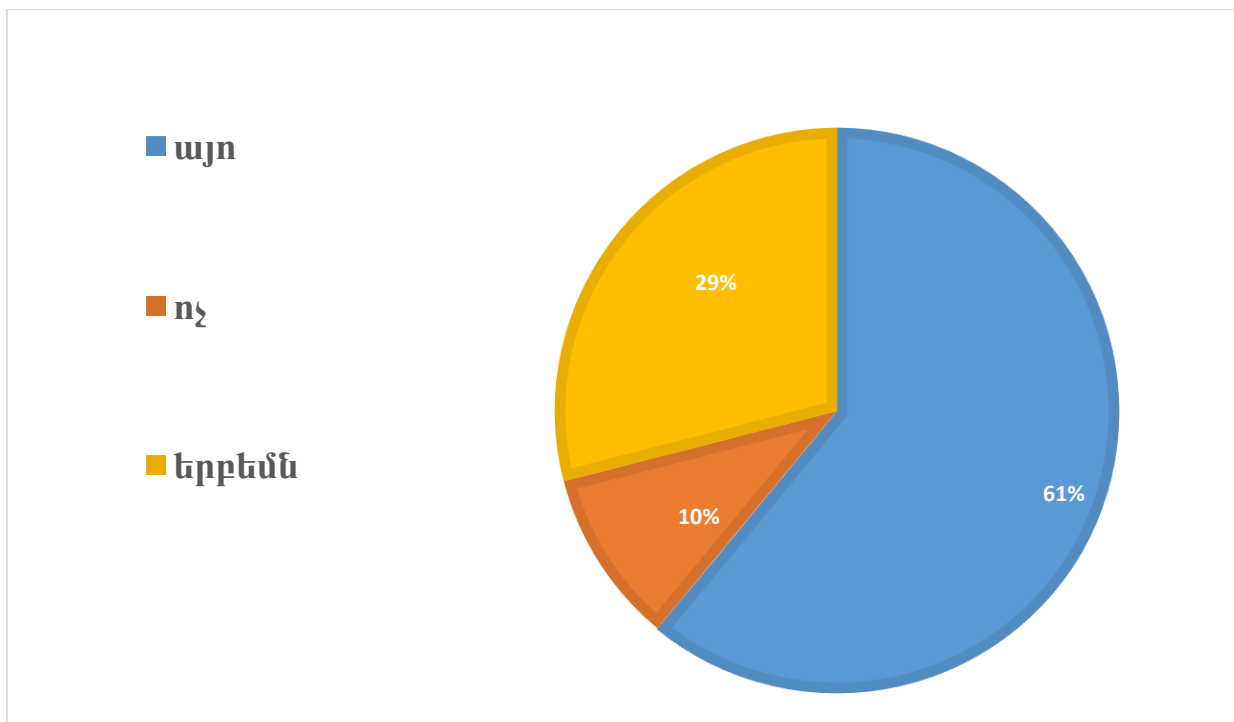
**ԺԱՄԱՑԱՆՑ**

h/h	Ծրագրի բաժիններ	Ժ/Ք	Կիսամյակներ	
			I	II
1	Գիտելիքների հիմունքներ	6	3	3
2	Աթլետիկ վարժություններ	16	8	8
3	Մարզախաղ՝ հանդբոլ	24	10	14
4	Մարմնամարզության վարժություններ	16	7	9
5	Փուտբոլ	32	16	16
6	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն	8	4	4
7	Ծարժողական 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 ֆիզկուլտուրայի դասերին**

Հետևաբար ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները չեն կազմակերպում դասն այնպես, որ հետաքրքրի բոլորին: Մինչդեռ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ մշակված են դասի անցկացման բազմազան ձևեր: Հենց 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 61% 10% 29% այո ոչ երբեմն առանձնակի ուշադրություն դարձնել և օգտագործել

աշակերտների անկեղծ հետաքրքրությունը ֆուտբոլ դասի նկատմամբ՝ ավելի շատ աշակերտներ այդ դասին ներգրավելու համար:

### Աշակերտների նախընտրելի ֆիզկուլտուրայի դասերը

h/h	Հարցի 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. <https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>
4. Հակոբյան Ս. Ս. «Ֆուտբոլ» ծրագիր, - Եր., Էդիթ Պրինտ, 2008- էջ 138
5. Տիգրանյան Ս. Գ. Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Եր.: Հեղ. Հրատ. -2013 – էջ 92