



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի  
օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման  
ապահովում» ծրագիր

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝	Դաշտավանի Գերասիմ Տոնոյանի անվան միջնակարգ դպրոց
Առարկա՝	Ֆիզիկական կուլտուրա
Թեմա՝	Վոլեյբոլի դասի արդյունավետության բարձրացումը խմբային մեթոդի կիրառմամբ
Վերապատրաստող՝ մենթոր՝	Նունե Ասրյան
Ուսուցիչ՝	Արթուր Հովակիմյան

## Բովանդակություն

Ներածություն	3
Գրական ակնարկ	4
Փորձարարական հետազոտություն	5
Խմբի նկարագիր	5
Հետազոտության ընթացք	6
Փորձարարական դաս 1	7
Փորձարարական դաս 2	8
Տվյալների մշակում և վերլուծություն	10
Եզրակացություն	11
Օգտագործված գրականության ցանկ	12
Հավելված	
Դասապլան 1	
Դասապլան 2	

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլը ողջ աշխարհում շատ հայտնի և սիրված խաղ է: Իր պատմության, մատչելիության շնորհիվ այն մեծ մասսայականություն է վայելում ամենուր: Այն ակտիվ միջոց է մարդու մոտ լուծելու բազմաթիվ առողջապահական խնդիրներ, ինչպես նաև բարձրացնելու աշխատունակությունը և ընդհանուր տրամադրությունը: Վոլեյբոլի տեխնիկային և մարտավարությանը տիրապետելու համար պահանջվում է մարզչի և մարզիկի (ուսուցչի և աշակերտի) համատեղ մեծ ջանքեր և նվիրվածություն: Խաղը հատկապես արդյունավետ միջոց է մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում:

Վոլեյբոլում բոլոր շարժումները բնական են՝ հիմնված վազքի, ցատկի, նետումների վրա: Ժամանակակից բժշկականսաբանական և սոցիոլոգիական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վոլեյբոլով սիստեմատիկաբար զբաղվելն առաջ է բերում զգալի կենսաբանական ֆունկցիոնալ փոփոխություններ, վերլուծական գործունեության, հենաշարժական ապարատի, ներքին օրգանների և համակարգերի վրա:

Մասնավորապես բարելավվում է խորքային և պերիֆերիկ տեսողությունները, բարձրացնում է նյարդամկանային ապարատի արագ արձագանքը լարվածության և մկանների թուլացման հանդեպ: Ամրապնդվում է ձեռքերի դաստակները կապող ապարատը, բարձրացվում է նրա շարժողականությունը, բարելավվում է մարզիկի մարսողությունը, արյան շրջանառությունը և շնչառությունը: Ցատկերի կատարումը նպաստում է ամրապնդելու ստորին վերջույթների մկանակապային ապարատը: Խաղի յուրացման ընթացքում պարապոզները ստանում են դրական էմոցիաներ, կենսախնդություն, կայտառություն, նախաձեռնություն: Այս բոլորի շնորհիվ խաղը զարգացնում է ոչ միայն ֆիզիկական ընդունակություն, այլև ազգաբնակչության շրջանում ակտիվ հանգստի կազմակերպման լավագույն միջոց է հանդիսանում:

## ԳՐԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Համաշխարհային արդի զարգացումներն իրենց անմիջական ներգործությունն են ունենում կրթական համակարգի վրա: Որակյալ և ֆիզիկապես առողջ մասնագետների պահանջարկն այսօրվա շուկայական հարաբերություններում դառնում է խիստ առաջնային: Այս բոլորը խոսում են այն մասին, որ անհրաժեշտ է ավելի լրջորեն ուշադրություն դարձնել աճող սերնդի ֆիզիկական զարգացմանը և պատրաստվածությանը, ինչը հիմնականում իրականացվում է հանրակրթական դպրոցներում, որտեղ ուսումնադաստիարակչական, ֆիզկուլտուրային առողջարարական և սպորտային աշխատանքներն ընդհանրացնող փաստաթուղթ է հանդիսանում ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիրը, որով ուսուցիչներն առաջնորդվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում: Սակայն հայտնի է, որ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի ընթացքում ձեռք բերվածը չի բավարարում արդի պահանջներին: Անհրաժեշտ է նպատակաուղղված ձևով կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական, արտադպրոցական, ինքնուրույն պարապմունքները, ինչպես նաև տնային հանձնարարությունները և հսկել դրանց կատարման ընթացքին: Տնային հանձնարարությունները՝ հանդիսանալով համալիր ծրագրի տրամաբանական շարունակությունը, խթան են հանդիսանում աշակերտների կանոնավոր ինքնուրույն պարապմունքների համար, կոփում և ամրապնդում են երեխաների օրգանիզմը, բարձրացնում աշխատունակությունը և առաջադիմությունը: Դրանք ոչ միայն բարելավում են աշակերտների ֆիզիկական տվյալները, այլ նաև դաստիարակում կարգապահություն, կազմակերպվածություն, պարտքի զգացում, հարգանք առարկայի, ուսուցչի, ընկերների նկատմամբ, ինչպես նաև վստահություն սեփական ուժերի հանդեպ:

## ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազատության համար ընտրել եմ 9Ա դասարանը:

Դասարանն ունի բավականին բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն, գրեթե բոլորը ակտիվ են, պասիվ են ընդամենը 2-3 աշակերտ: Նրանց հետ փորձում եմ հնարավորինս ավելի շատ աշխատել, որպեսզի վերջիններս պատրաստվածության աստիճանով շատ չզիջեն:

Ամեն դասաժամին մեծ խանդավառությամբ են աշակերտները ընդունում օրվա դասախնդիրը և պատրաստակամ են ու օգնում են ինչ-որ դրվագում թերացող դասընկերներին:

## ԽՄԲԻ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Հետազոտությունս կատարել եմ միջնակարգ դպրոցի 9-րդ դասարանում:

Դասարանը բաղկացած է 14 աշակերտներից, որոնցից 6-ը աղջիկներ են ,իսկ մյուս 8-ը` տղաներ: Հաճույքով են մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասերն:

## ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔ

Անցկացվել են երեք հետազոտական դասեր, որոնց ընթացքում փորձարկվել է խմբային մեթոդը, պարզաբանելու համար, թե որքան նպատակային կլինի այդ մեթոդը վոլեյբոլի դասի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար:

Դասերի պլանները ներկայացված են հավելված [1]-ում, [2]-ում, [3]-ում:

Դասերի պլաններում դրված էին հետևյալ նպատակներն ու խնդիրները՝

1. Կարողանալ կատարել գնդակների բազմակի փոխանցում գլխավերևում:
2. Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից:
3. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում:
4. Վերևից և ներքևից երկու ձեռքով փոխանցումների կատարելագործում:
5. Նպաստել ֆիզիկակազմի ներդաշնակ զարգացմանը:

6. Ամրապնդել վոլեյբոլի հնարքներն ու գնդակի համակցումները:

Դասի ընթացքում կիրառվել են տարբեր մեթոդներ: Այդ թվում խմբային, ցուցադրության, գործնական մեթոդները:

Բոլոր դասաժամերին ուշադրություն է կատարվել վարժությունների ճիշտ կատարմանը և սխալների ուղղմանը:

Սովորողները պատրաստակամ էին և ոգևորված մասնակցում էին դասին: Սկզբում կային պասիվ 2-3 աշակերտներ, սակայն արդեն երկրորդ դասաժամից ոգևորվեցին և իրենց հնարավորությունների չափով ընդգրկվեցին դասապրոցեսին: Ողջունելի էր, որ ակտիվ աշակերտները ևս ոգևորվեցին և սկսեցին օգնել իրենց դասընկերներին, որն էլ նպաստում էր սոցիալական արժեքների ձևավորմանը աշակերտների մոտ:

Աշակերտները սովորեցին վոլեյբոլ խաղի կանոնները, կիրառեցին իրենց խաղի ընթացքում: Սկզբում դա դրսևորվեց պարզեցված կանոններով խաղերի ժամանակ, այնուհետև ավելի բարդ:

# ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԱՍ 1

I դասաժամ ներդրվեցին կանոնները:



I դասաժամի դասի խնդիրներն էին`

1.կատարել գնդակների բազմակի փոխանցում գլխավերևում

2.գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից:

Սովորողներին բաժանեցի երկու խմբի: Առաջին խումբը վարժությունը կատարում էր անհատական, իսկ երկրորդ խումբը աշխատում էր զույգերով: Այնուհետև վարժությունները փոխանակվեցին: Վարժությունների կատարման ամբողջ ընթացքում կատարվում էր սխալների ուղղում և ճիշտ ցուցադրում:

Դասի հիմնական մասի երկրորդ հատվածում` ըստ դասի պլանի, (հավելված 1) սովորողները կատարեցին գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից զույգերով, այնուհետև եռյակով: Փոխանցումները ամրապնդվեց խաղով: Խաղը տրվեց պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձվեց փոխանցումների ճիշտ կատարմանը:

Երեխաներին վարժությունները ծանոթ էին, սակայն կատարման ընթացքում մի փոքր դժվարանում էին: Բայց դա շիանգարեց աշակերտներին մեծ հետաքրքրությամբ և ոգևորությամբ կատարել վարժությունները:

Վարժությունները կատարելագործելու նպատակով հանձնարարվեց տանը ևս կատարել:



## ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԱՍ 2

II դասաժամի դասի խնդիրներն էին.

1. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում

2. Վերևից և ներքևից երկու ձեռքով փոխանցումների կատարելագործում:

3. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

1. Վերևից և ներքևից փոխանցումների կատարելագործում:

ա) Զույգերով վերևից և ներքևից փոխանցումներ կատարել:

բ) Ուսուցչի հրամանով փոխվում է գնդակի ուղղությունները:

2. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում.

ա) Զույգերով հարվածներ գնդակին դաստակով:

բ) 2-3 քայլ թափավազքից հարված ցանցի վրայով:

գ) Նույնը, բայց ցանցի վրա գնդակի տարբեր բարձրություններով՝ 0,5 մ, 1,5 մ:

դ) Երկու ոտքով հրումով ցատկի և թափավազքի ուսուցում:

3. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը.

Հմտություններ դաստակի հոդերի

Կարողություններ ամրություն

Ճիշտ կողմնորոշվել մատների շարժունակություն

Զարգացնել արագաշարժություն

Ամբողջ դասի ընթացքում կատարվեցին ցուցումներ և սխալների ուղղում:

## ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԱՍ 3

### III դասաժամ

3-րդ դասաժամին՝ ըստ օրվա դասի պլանի տրվեց խաղային դաս խմբային մեթոդով , դասի նպատակն էր՝ ամրապնդել վոլեյբոլի հնարքները և գնդակի համակցումները: Աշակերտները բաժանվեցին երեք հավասար խմբերի , որից հետո առաջին մրցակցող զույգի հաղթողը խաղաց երրորդ թիմի հետ: Պարտություն կրած երկու թիմերը պայքարեցին երկրորդ տեղի նհամար :Յուրաքանչյուր հաղթանակի համար տրվում էր մեկ միավոր,խաղը գնալով ավելի էր թեժանում ,աշակերտների մոտ մեծանում էր ոգևորությունը:Ամբողջ դասարանը ներգրավված էր դասին:

Նրանք ցուցաբերում էին ակտիվ մասնակցություն:

Սա փաստում է այն,որ աշակերտները կրկին անգամ ցուցաբերում են ակտիվություն և հետաքրքրություն ֆիզկուլտուրա առարկայի նկատմամբ:  
3-րդ դասաժամին դրվեց խաղային դաս պարզաբաննելու նախորդ երկու դասաժամերին կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը:

## ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնվելով հետազոտության արդյունքների վրա՝ կարելի է փաստել, որ աշակերտների ֆիզիկական առանձնահատուկ կարողությունների բացահայտման համար կարևոր դեր ունի ուսուցչի կողմից ճիշտ մեթոդի ընտրությունը:

Ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները, որպեսզի աշակերտները ունենան մնայուն գիտելիքներ, պետք է ուսուցանվող նյութը կրկնելու, ամրապնդելու, կիրառելու, կապակցելու հնարավորություններ ընձեռվեն: Ընդ որում՝ դա պետք է արվի կանոնավոր և շարունակական ձևով: Այլ կերպ ասած՝ պետք է կարևորել ոչ միայն ուսումնական ծրագրի ընդգրկումը, այլև խորությունը:

Դրա համար շատ կարևոր է սովորողների մեջ բացահայտել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունները: Այն միշտ չէ, որ նկատվում և բացահայտվում է ուսուցիչների կողմից:

Հետազոտության շրջանակում փորձ է արվել գնահատել սովորողների հետաքրքրությունները, սովորելու մոտիվացիան և անդրադարձ է արվել գործընթացի բոլոր կետերին՝ փորձելով գնահատել յուրաքանչյուրի արդյունավետությունը և վերհանել հանդիպող խնդիրները:

Վերլուծելով ստացված տվյալները՝ կարելի է փաստել, որ դպրոցահասակ երեխաների մոտ ֆիզիկական ընդունակությունները հնարավորություն են տալիս իրենց կարողությունները լիովին և ազատորեն օգտագործել ուսումնական գործընթացում:

Կարևորություն տալով նաև աշակերտի ստեղծագործական մտքին և արագ կողմնորոշվելու ընդունակությանը՝ իրականացված դասավանդման գործընթացի արդյունավետության ուսումնասիրությունը հնարավորություն տվեց սովորողների մեջ բացահայտել յուրօրինակ կարողություններ և կիրառել դրանք ուսումնական գործընթացում:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Կրթությունը անհատի, հասարակության և պետության շահերից բխող միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է հայ ժողովրդի և մարդկության հոգևոր ժառանգությունը, գիտելիքներն ու փորձը յուրացնելուն, պահպանելուն, հարստացնելուն և սերունդներին փոխանցելուն:

Հայաստանի Հանրապետությունում կրթությունը երկրի զարգացման ու հզորացման, ազգային անվտանգության ապահովման կարևոր գործոն ու երաշխիք է:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը երեխաների, սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է, նրանց պատշաճ վարքի և վարվելակերպի ձևավորումը:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Յուրաքանչյուր ուսուցիչ դասարան (մարզադահլիճ, մարզահրապարակ) մտնելուց առաջ ինքն իրեն տալիս է հետևյալ հարցերը՝ ի՞նչ, ինչու՞, ինչպե՞ս: Այսինքն, ո՞րն է կրթության նպատակը, ի՞նչ պետք է սովորեցնի ուսուցիչը աշակերտին և ինչպե՞ս: Եվ հենց ուսուցման մեթոդներն են լուծում ինչպես սովորեցնելու խնդիրը:

Ուսուցման մեթոդները ուսուցման էությունից բխող այն միջոցներն են, գործունեության ձևերն ու եղանակները, որոնցով իրականացվում է ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունը՝ ուղղված ուսումնառությանն նպատակադրված արդյունքին: Կարող ենք ասել, որ ֆիզկուլտուրայի դասաժամերը ավելի հետաքրքիր և ակտիվ դարձնելու համար շատ արդյունավետ է օգտագործել տարատեսակ մեթոդներ: Ընդհանուր առմամբ ես կարողացա խմբայի մեթոդի միջոցով զարգացնել Վոլեյբոլի իմ դասաժամերը:

Հետազոտական աշխատանքում կիրառված մեթոդը աշխատեց, կային թերություններ, դրանք շտկելի են համատեղ քրտնաջան աշխատանքի արդյունքում:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- 1.«Ուսումնական ձեռնարկ ԲՈՒՀ-երի համար Վոլեյբոլ»
- 2.«ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ. Պետական ծրագիր»
3. Ա. Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան

Տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.

- 4.Ֆիզիկական Կուլտուրայի Հայկական Պետական Ինստիտուտ  
Մարզախաղերի ամբիոն-ՎՈՒԵՅԲՈՒԼ (մեթոդական ցուցումներ ֆիզկուլտուրայի  
ինստիտուտի ուսանողների համար)

Հավելված 1

Դասի պլան 1

Ուսուցիչ՝ Ռոման Մովսիսյան

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Վոլեյբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 9-ԸՆԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. Կարողանալ կատարել գնդակների բազմակի փոխանցում գլխավերևում:

2. Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, վոլեյբոլի գնդակներ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՝ 45 րոպե Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
---	--------------------------	------------	---

<p>I 10՝</p>	<p>Շարում հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում եռասյուն շարքի:</p>	<p>45՝ 6՝ 6-8վարժ.</p>	<p>Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարափոխումը ճիշտ</p>
------------------	--	--------------------------------	---

	Կատարել ընդհանուր զարգացնող		
վարժությունների համալիր: Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո զույգեր կազմել:	4-6x		կատարել
II 30՝	1. Գնդակների փոխանցում գլխավերևում.  ա) 10 աշակերտ կկատարի բ) 11 աշակերտ կկատարեն զույգերով գ) վարժությունների փոխանակում 2. Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից ա) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից զույգերով բ) գնդակի	5՝ 5՝ 2x 10՝ 2x 2x 7՝	Մի կիսադաշտում խաղում են մի խմբի անդամները, մյուս կիսադաշտում՝ մյուս և խմբի անդամները: Սուլիչի ձայնով փոխում են վարժությունը: Ամբողջ ընթացքում կատարվում է վարժության սխալների ուղղում և ճիշտ ձևի ցուցադրում: Խաղը տալ պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձնել փոխանցումների



	փոխանցում վերևից և ներքևից եռյակով 3. Փոխանցումները ամրապնդել խաղով		ճիշտ կատարմանը:
III 5՝	Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:	Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:	

Հավելված 2.

Դասի պլան – 2

Ուսուցիչ՝ Ռոման Մովսիսյան

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Վոլեյբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 9-ԲԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԲԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1.Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում:

2.Վերնից և ներքնից երկու ձեռքով փոխանցումների կատարելագործում:

3.Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, վոլեյբոլի գնդակներ:

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆ Ը՝ 45 րոպե Դասի մասերն ու տևողությունը	Դասի բովանդակություն ը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչակա ն ցուցումներ
--	------------------------------	------------	--

<p>Ներգրավիչ մաս 10՝</p>	<p>Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում: Քայլք:  Արագ քայլք, դանդաղ վազք, վազք ազդանշանով և ուղղությունը փոխելով, կից քայլերով, դանդաղ վազք, վազք</p>	<p>1ր 0,5 շրջան  1 շրջան  4 շրջան</p>	<p>Ճակատային մեթոդ Իրանի և ուսագոտու մկանները շարել</p>
------------------------------	---	---	---

	մեջքով առաջ, ծնկները վեր բարձրացնելով:		
--	--	--	--

Հավելված 3

Դասի պլան 3

Ուսուցիչ՝ Ռոման Մովսիսյան

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 9-ԸԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ամրապնդել վոլեյբոլ խաղի հնարքները և գնդակի

համակցումները:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, վոլեյբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարում հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում եռասյուն շարքի: Կատարել	45՝ 6՝ 6-8վարժ. 4-6x	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարափոխումը ճիշտ կատարել

	ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:		
Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո գույգեր կազմել:			
II 30՝	1.Երկկողմանի խաղ ա)I թիմ բ) II թիմ գ)III թիմ	10՝ 10՝ 10՝	Մասնակիցներին բաժանել երեք խմբի: Խաղում են, պարտվող թիմը նստում է: Պարտվող երկու

			թիւերը խաղում են երկրորդ տեղի համար: Հաղթելու համար տրվում է մեկ միավոր
III 5'	Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, զնահատում:	Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:	