

ՀՀ ԿԳՄՍ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՍԻՍԻԱՆԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱԿՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**ԹԵՄԱ՝ Ժամանակակից գնահատման գործիքների
կիրառումը արժեքային թեման ուսումնասիրելիս**

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Դավիթ Ղազարյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Աղիտուկի հիմնական դպրոց

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Գրիգոր Գևորգյան

2023

Բովանդակություն

1. Ներածություն	3
2. Հետազոտական համատեքստ.....	5
3. Գործնական աշխատանք.....	7
4. Հետազոտական ընթացք.....	14
5. Տվյալների մշակում և վերլուծություն.....	15
6. Եզրակացություն.....	16
7. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	17
8. Հավելված.....	18

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, բարոյափոքեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը:

Պետք է սկզբում տեսական տեղեկություններ հաղորդել՝

- մարմնամարզության մարզաձևի, նրա առողջարարական և կիրառական նշանակության,
- մարմնամարզության դասերի հիգիենիկ առանձնահատկությունների և վնասվածքների կանխարգելման մասին:
- Դրա դերի ու նշանակության մասին՝ սովորողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության գործում (մասնագիտական թեքմանը համապատասխան):

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ՖՐՈՆՏԱԼ ԿԱՄ ՃԱԿԱՏԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով. - սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու, - սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, - սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է, - դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի

միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ

2. Ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ Գործնական մեթոդները.

- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ
- Հոսքային կամ հարահոս մեթոդ
- Խմբային մեթոդ
- Հերթափոխային մեթոդ
- Անհատական մեթոդ
- Շրջանաձև մեթոդ

Իմ հետազոտական աշխատանքը կատարել եմ ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդի կիրառմամբ: Այս մեթոդի էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները բաժանվում են երկու խմբի՝ ամբողջական ուսուցման և մասնատումով ուսուցման: Ամբողջական ուսուցման մեթոդն օգտագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունը մատչելի է: Այս դեպքում վարժությունը կատարվում է այնպես, ինչպես այն ամբողջությամբ կա: Մասնատումով ուսուցման դեպքում վարժությունը բաժանվում է առանձին մասերի, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են, և վարժությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Այս մեթոդը կիրառվում է հատկապես բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման ընթացքում հատուկ տեղ են գրավում ուսուցման՝ գիտակցականության, մատչելիության, զննողականության, ակտիվության, սիստեմատիկության և կայունության սկզբունքները: Յուրաքանչյուր նոր վարժության ուսուցման գործընթացը բաժանվում է երեք փոխկապակցված փուլերի.

- 1) վարժության տեխնիկայի /կառուցվածքի/ մասին պատկերացման ձևավորում,
- 2) վարժության գործնական յուրացում,
- 3) վարժության ամրապնդում և կատարելագործում:

Առաջինը ուսուցման սկզբնական փուլն է, որտեղ տրվում է տեղեկություն և պատկերացում է կազմվում վարժության կառուցվածքի մասին: Այն հիմնականում իրականացվում է վարժության ցուցադրման, բացատրման, ինչպես նաև տեսական նյութերի ուսումնասիրման մեթոդներով:

Երկրորդը վարժության ուսուցման հիմնական փուլն է, որի ընթացքում ոչ միայն ձևավորվում են նոր շարժողական ունակության կոորդինացիոն կապերը, այլև ավելի է պարզեցվում և խորացվում մտավոր պատկերացումը: Վարժության գործնական

յուրացման ընթացքում մշակվում են նաև սովորողների շարժողական ունակությունները:

Երրորդ փուլում սովորողները բազմաթիվ կրկնությունների և սխալների վերացման միջոցով հասնում են վարժության ճիշտ և ինքնուրույն կատարմանը:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մագլցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- Ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն):
- Մշակել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, ուշադրության կենտրոնացման հմտություններ և կոորդինացիան:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:
- Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնության, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Շարային վարժություններ

Շարային վարժությունները շարումները և շարափոխումներն են, որոնք կազմակերպելու լավագույն միջոցներ են և սովորողների մոտ դաստիարակում են կարգապահություն, սահմանված կարգուկանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա:

Շարային վարժությունները նպաստում են նաև սովորողների ճիշտ կեցվածքի, շարժումների կոորդինացիայի, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը:

Շարափոխումը շարքի մի ձևի վերադասավորումն է մեկ այլ ձևի:

Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ: Աջ դարձումը կատարվում է <<Աջ-դարձ>> հրամանով, որտեղ դարձումը կատարվում է աջ կրնկի և ձախ ոտնաթաթի վրա:

Ձախ դարձումը կատարվում է <<Ձախ դարձ>> հրամանով՝ ձախ կրնկի և աջ ոտնաթաթի վրա:

<<Հետ-դարձ>> հրամանով, հետ դարձումը նույնպես կատարվում է ձախ կրնկի և աջ ոտնաթաթի վրա:

Բացազատվելը և խտանալը կատարվում են շարքում և տողանում՝ կից քայլերով: Կից քայլ կատարելու համար կողմ է տարվում աջ ոտքը, իսկ ձախ ոտքը միացվում է աջին: Նույնը կատարվում է ձախ կողմ բացազատվելիս. ձախ ոտքը տարվում է կողմ, իսկ աջը ոտքը միացվում է ձախին:

Կրկնել շարափոխում միասյունից երկսյուն, եռասյուն շարքերի կազմելը:

Շարային քայլը կատարվում է կանգնած դրությունից՝ <<Շարային քայլով-ՄԱՐՇ>> հրամանով:

Կատարվում է հետևյալ կերպ. Ոտքն ուղիղ, թաթը ձգված, 15-20սմ. բարձրությամբ դրվում է առաջ և գետնին՝ ամբողջ ներքանին: Ձեռքերը սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ և հետ՝ մարմնին մոտ: Ձեռքն առջևում ծալվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ափի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տարվում է հետ՝ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսային հողը: Գլուխը և իրանը ուղիղ են: Առջևի ոտքը գետին դնելիս հետևի ոտքը գետնից պոկվում է:

Ընթացքից տեղում քայլի անցնելու համար տրվում է <<Տեղում>> հրահանգը:

Միասյուն շարքից քառասյուն շարքի շարափոխումը կատարվում է ընթացքում, որի համար տրվող հրամանն է՝ <<Քառասյուն-ՄԱՐՇ>>: Միասյուն շարքից առաջին օղակը կատարում է քայլ տեղում, իսկ մյուս օղակները, ձախ ընդունելով առաջ են գալիս մինչև առաջին օղակի գիծը, փակ շարքի միջանցքներ պահպանելով կազմում քառասյուն: Շարափոխվելուց հետո կատարվում է տեղում քայլ մինչև նոր հրամանը՝ <<Առաջ>>:

Մարգադահլիճում կատարելու համար տրվող հրամանն է՝ <<Քառասյուն դեպի ձախ-ՄԱՐՇ>>: Միասյուն շարագլխից առաջին չորսը դարձում են կատարում դեպի ձախ, կազմում առաջին քայակը և գնում կես քայլով: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը, կատարում են նույնը՝ լրիվ քայլով, պահպանելով հավասարությունն առջևի քայակի հետ:

Մասնատման դեպքում տրվում է հրաման՝ <<Մեկական աջ և ձախ-ՄԱՐՇ>>:

Ուղղապահը գնում է աջ, երկրորդը ձախ, հետևից եկողները հասնելով նույն տեղը նույն կարգով բաժանվում են աջ և ձախ:

<<Միաբերում>> հրամանը տրվում է մասնատված դեպքում՝ <<Քայակներով դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ>> հրահանգով:

Կատարողականը տրվում է ուղղապահների հանդիպման կետում, որոնք քայակներ կազմելով քայլում են նշված ուղղությամբ: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը քայակներ կազմելով գնում են նրանց հետևից:

Ուսուցանում ենք <<Առաջ>>, և <<Հետ դարձ, Մարշ>> հրամանների կատարումը, ինչպես նաև շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>> և <<Ձախ Դարձ>> հրամանների կատարումը:

<<Առաջ>> հրամանը տրվելիս ուղղապահը սկսում է ընթացք այն ուղղությամբ, որի վերաբերյալ տրվել է հրահանգը, իսկ շարքը գնում է նրա հետևից:

<<Հետ դարձ, մարշ>> հրամանը տրվում է համաքայլ գնալիս: Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելիս: <<1>> հաշվին ձախով կատարվում է ևս մեկ քայլ առաջ, <<2>> հաշվին՝ աջով կես քայլ առաջներս: Միաժամանակ զույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ /180/՝ ծանրությունը տալով աջին, <<3>> հաշվին ձախով շարունակվում է քայլը նոր ուղղությամբ:

Շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>> հրամանի կատարողականը տրվում է աջ ոտքը գետնին դնելիս: <<1>> հաշվին ձախ ոտքով կատարվում է մեկ քայլ առաջ՝ նրա թաթի վրա դառնալով աջ, <<2>> հաշվին աջով շարունակվում է ընթացքը նոր ուղղությամբ:

Շարժման ընթացքում <<Ձախ Դարձ>> հրամանի կատարողականը տրվում է ձախ ոտքը գետին դնելիս: Այնուհետև կատարվում է մեկ քայլ աջով առաջ և նույն թաթի վրա դառնալով ձախ, ձախով ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները (ԸԶՎ) ուղղված են օրգանիզմի առանձին մկանների և մկանախմբերի որակական մշակմանը: Նրանք ամրապնդում են մկանները, կապանները, հոդերը, կատարելա- 63 գործում նյարդային գործընթացների շարժունությունը և միաժամանակ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցները:

Ընդհանուր զարգացման վարժությունները բազմաբնույթ են և կատարվում են յուրաքանչյուր դասի ընթացքում:

ԸԶՎ կարող են կատարվել տարբեր բեռնվածությամբ, որոնք պայմանավորված են մի շարք գործոններով՝ կրկնության քանակ, ինտենսիվություն, լայնությամբ և այլն:

ԸԶՎ կատարվում են առանց առարկաների և առարկաներով:

ԸԶՎ տղաների համար լինում են առարկաներով (մեծ և լցված գնդակ, մարզափայտ, կցագնդեր), իսկ աղջիկների համար (օղեր, գուրգեր, մեծ գնդակ, մարզափայտ):

ԸԶՎ անցկացվում են մի քանի ձևով՝

- բացատրելով և ցուցադրելով,

- միայն ցուցադրելով,

- միայն բացատրելով:

Նոր վարժությունների ուսուցման և համեմատաբար բարդ վարժությունների դեպքում, ուսուցիչը վարժությունը ցույց տալու հետ մեկտեղ նաև բացատրում է համապատասխան շարժումը: Այնուհետև հաշիվ առ հաշիվ բացատրելով ցույց է տալիս վարժությունը:

Միայն ցուցադրելով ԸԶՎ՝ կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ուսուցիչը ցուցադրում է վարժությունը, հետո անցնում են կատարմանը:

Միայն բացատրելով ԸԶՎ՝ կատարվում է ուսուցչի բացատրումից հետո այնուհետև բոլորն անցնում են վարժության կատարմանը:

Վարժությունները ցուցադրելիս ուսուցիչը կատարում է <<հայելաձև>>, այսինքն, եթե շարժումը սկսվում է դեպի ձախ, նա ցուցադրում է դեպի աջ:

ԸԶՎ կատարելիս շատ կարևոր է ելման դրություն ընդունելը, որի համար ուսուցիչը տալիս է հրահանգ <<Ելման դրություն - ԱՌ>>:

Վարժությունները համատեղ սկսելու համար, ուսուցիչը կարող է տալ մի քանի ազդանշաններ՝ սկսելու համար <<երեք-չորս>>, կատարման ընթացքում թիվ է տալիս <<մեկ-երկու-երեք-չորս>>, կամ էլ նշում է շարժումը՝ <<թեքվել աջ, ուղղվել, թեքվել ձախ, ուղղվել>>:

Դադարեցնելու համար տրվում է ազդանշան <<թողնել>> կամ <<Վերջանել>>:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժումների արտահայտչականությանը, գեղագիտական ճաշակի դաստիարակմանը, ռիթմի զգացողությանը, օժանդակում՝ գեղեցիկ կեցվածքի ձևավորմանը: Երաժշտության նվագակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել.

- ուսերին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ,
- դաստակի սեղմումներ՝ առաջ, կողմ, վեր,
- նախաբազուկների տարբեր դիրքեր,
- ձեռքերով ծափեր, տանել առաջ, կողմերը, կատարել տարբեր կողմերով շրջադարձեր:
- իրանի թեքումներ և դարձումներ,
- ոտքերը զատած դրությունից՝ դարձումներ, ոտքերի բարձրացում և իջեցում միաժամանակյա հետ խոնարհումով,
- կքանիստեր, ոտնաթաթերի վրա բարձրանալ և այլն:

Երաժշտության ուղեկցությամբ սովորեցնել կատարել նաև պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կատարել ձեռքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի և ոտքերի յուրացված վարժությունների տարրերով համակցումներ և համալիր վարժություններ:

Պարային վարժություններ:

Ազգային <<Քոչարի>> և <<Վեր-վերի>> պարերի հիմնական տարրերի կատարում:
Հայկական ազգային պարերից նպատակահարմար է սովորեցնել <<Կաքավաքարի>> և <<Ղոչի>> քայլերը, որոնք <<Քոչարի>> պարի շարժումներից են և կատարվում են այդ պարի երաժշտությամբ:

ՉԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԸՆԹԱՑՔ

Հետազոտության համար ընտրել են 7-րդ դասարանը, որպեսզի երեխաների մոտ ձևավորվի ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցում:

Դասարանում սովորում է 8 աշակերտ:

Բոլոր երեխաներն էլ ակտիվ մասնակցել են դասերին և իրենց հնարավորությունների սահմաններում կատարել են բոլոր վարժությունները:

Կիրառվել է ֆրոնտալ մեթոդը, որպեսզի բոլոր երեխաները միաժամանակ ներգրավված լինեն դասապրոցեսին:

ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզական վարժությունների մեկամսյա կիրառումից հետո երեխաների մոտ նկատվել է կեցվածքի բարելավում:

Սկզբում կատարել ենք կառուցվածքով պարզ և հեշտությամբ յուրացվող շարժումներ, որոնք նպաստում են հետզհետե ավելի բարդ շարժումներ յուրացնելուն:

Վարժությունների յուրացման վրա աշխատել ենք սխտեմատիկբար և յուրացման մակարդակը ամրապնդել ենք հաջորդ դասերին: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացմանը զուգահեռ երեխաները դարձել են իրենց շարժումներում ավելի անկաշկանդ, արագաշարժ և ճշգրիտ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գլխավոր նպատակը աշակերտների շարժողական ֆունկցիայի կատարելագործումն է: Դրա հետ մեկտեղ լուծվում են մի շարք խնդիրներ, որոնք են աշակերտների կյանքում անհրաժեշտ շարժողական պաշարի հարստացումը, մարմնի ձևի մշակումը, ֆիզիկական ու բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը: Արդյունքում մշակվում է աշակերտների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը:

Մարմնամարզական վարժությունների սիստեմատիկ կիրառումը աշակերտների մոտ ձևավորեց ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ռ. Ն.Ազարյան և Ռ. Մ. Խիզանցյան <<Մարմնամարզություն>>: Երևան 2006թ.
2. Հովհաննես Գաբրիելյան <<Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում>> մեթոդական ձեռնարկ , Երևան 2014թ

Գործնական դասի կոնսպեկտ

Աղիտուի հիմնական դպրոց

Դասարան՝ 7-րդ

Աշկերտների քանակը՝ 3 տղա, 5 աղջիկ

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները

1. Հենացատկի ուսուցում:
2. 60-100սմ բարձր լայնակի տեղ. այծի վրա վերացատկում՝ ընդունելով կքանիստ դրությունը :
3. Վարցատկ արտակոըված:
4. Էստաֆետային խաղ:

Անհրաժեշտ գույքը՝ կամրջակ, այծիկ, ներքնակներ, կոներ, գնդակներ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Զավաժություն	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրավվիչ մաս՝ 8-10 րոպե	Դասի խնդիրների հաղորդում		Հետևել շարքի հավասարությանը և հրամանների ճիշտ կատարմանը;
	Շարք, հաշվարկ, զեկույց		
	Դարձումների կատարում		
	Քայլք, արագ քայլք, դանդաղ վազք	0.5 շրջ 2 շրջ.	Հասցնել կրծքին, ծնկները չծալել
	Վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, ոտնաթաթերը առաջ գցելով, ետ գցելով, արագացումներ	0.5 շրջ	
	Արագ քայլք, քայլք	0.5 շրջ	
	Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի՝ բացազատումով		Ձեռքերի տարածությամբ
	Ի.Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկ., ոտքերը ուսերի լայն.	6 X 8	
	1-4.պարանոցի պտույտները		
	1-4.ուսահոդի պտույտները		
	II Ե.դ.՝ ձեռքերը հորիզոնական կրծքի առջև, ավերով ցած	6 X 8	Կատարման ժամանակ արմնկային հոդերը չծալել
	1-3. զսպանակում		
	4 հաշվին՝ տարածում կող ավերն առաջ		

	III Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին, ոտքերն ուսերի լայն.	6 X 8	
	1-4 գոտկ. Պտույտները		
	IV. Ե.դ. ոտքերն ուսերի լայն., ձեռքերը մեկնել առաջ ավերով ցած	6 X 8	Ձեռքերը լինեն ուսերի մակարդակին, ոտքերը բարձրացնելիս չծալել ծնկները
	1. Աջ ոտնափափը հասցնել ձախ ձեռքին		
	2. Ուղղում		
	3. Ձախ ոտնաթաթը հասցնել աջ ձեռքին		
	4. Ուղղում		
	V Ոստյուններ տեղում	6 X 8	Կատարել թեթև՝ թաթերին
	Տեղում քայլք		
Հիմնական մաս՝ 30 րոպե	Հենացատկ		Շրջանաձև մեթոդ
	1. Թափավազք		Ավելորդ քայլ չկատարել կամրջակի վրա: Հրվել, ցատկել թեթև: Հենվել այծիկին զույգ ձեռքով վերնից, հենում կքանիստից ուղղվել, կանգնել այծիկին: Վայրէջքը ներքնակների վրա, ընդունելով կքանիստ: Ձեռքերն առաջ դր. այնուհետև ուղղվել՝ ձեռքերը բարձրացնելով վեր:
	2. Հրում կամրջակից		
	3. Հենումով վերցատկ այծիկին		
	4. Հենում կքանիստ դրության ընդունում		
	5. Վարցատկ արտակորված		
	II. փոխանցավազք շարքերով		Բացատրել, ցուցադրել: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, շատ առաջ չթողնել: Մրցակցական մեթոդ
	Խաղացողները կանգնում են երեք շարքով, շարքի առջև դրվում են 5 կոներ: I խաղացողը գնդակը վարելով շարժվում՝ կոների միջև ու վերադառնում հետ, գնդակը փոխանցում խաղընկերոջը:		Խաղը սկսվում է ուսուցչի հրահանգով, հաղթում է առաջինը վերջացրած թիմը, որը առանց սխալների կավարտի վարժությունը:
Եզրապակիչ մաս՝ 5 րոպե	Շարք, քայլք, արագ քայլք		Թուլացնել լարված մկանները Կատարել ազատ, հանգիստ հրամանները
	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	
	Քայլք	1 շրջ.	
	Շնչառական վարժություններ		
	Դասի ամփոփում		
	Տնային հանձնարարություն		Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն

Գործնական դասի կոնսպեկտ

Աղիտուի հիմնական դպրոց

Դասարան՝ 6 -րդ

Աշկերտների քանակը՝ 4 տղա, 1 աղջիկ

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները

1. Ուսուցանել արագացումով վազք:
2. Ուսուցանել բարձրացատկ 3-5 քայլ թափավազքով:
3. Շարժախաղ :

Անհրաժեշտ գույքը՝ բասկետբոլի գնդակներ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10 րոպե	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում		Ճակատային մեթոդ
	Դարձումներ		Ձեռքերը չծալել
	Քայլ տեղում		Քայլել ծնկները բարձր
	Քայլք	0.5 շրջ.	Պահել շարքերի հավասարությունը
	Վազք	2 շրջ	Շնչառությունը համաչափ
	Վազք՝ ազդերը վեր բարձրացնելով	0.5 շրջ.	Ծնկները հասցնել ձեռքերին
	Վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0.5 շրջ.	Իրանը թեքել առաջ
	Արագացումներ անկյունագծերով	2 x	Առավելագույն արագացմամբ
	Քայլք	0.5 շրջ.	Բարձրանալ ոտնաթաթերին
	Շարափոխում՝ միասյունից քառասյուն		Ձեռքերը լավ տարածել
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
	1.Ե.դ. ձեռքերը կողմ 1.թափով արմունկները հետ 2.Զսպանակել 3.թափով արմունկները հետ 4.Ե.դ	6 x 8	Ձեռքերը լավ տարածել Կողմ, արմնկային հոդում չծալել

	2. Ե.դ. ձեռքերը կրծքին առաջ 1-2.գապանակելով արմունկները հետ 3.ձեռքերը կողմ, ավերով վեր 4.Ե.դ.	6 x 8	Արմունկները չպահել ներքև, ձեռքերը լավ տարածել կողմ
	3.Ե.դ կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ 1.թեքում աջ, ձեռքերը վեր 2.Ե.դ 3.թեքում ձախ, ձեռքերը վեր 4. ելման դրություն	6 x 8	Թեքումները կատարել խորը
	4.Ե.դ ոտքերը նեղ զատած ձեռքերը առաջ, բռնցք արած 1.ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև 2.Ե.դ. 3.աջը վեր, ձախը ներքև 4.Ե.դ.	6 x 8	Արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	5.Ե.դ. ձեռքերը առաջ, կողմ 1.ձախը թափով հասցնելով աջ ձեռքին 2.Ե.դ. 3.աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին 4.Ե.դ.	6 x 8	Իրանը պահել ուղիղ
	Շարափոխում՝ եռասյունից միասյուն		
Հիմնական մաս՝ 25-30րոպե	1.արագացումով վազք 60մ ա) մեկնարկային թափավազք բ) վազք արագացումով		Վազքի ժամանակ իրանը թեքել 4-6 աստիճան: Ուշադրություն դարձնել ոտքերի շարժումներին: Մի փոքր ծալած ոտքը պետք է դնել ոտնաթաթով: Վազքը կատարել հարթ տարածքում

	Շարժախաղ <<Էստաֆետ>> ցատկապարանով (զույգերով)		1.Պարտադիր պետք է գնալ զույգերով և ցատկելով 2.Կանգնակն ընկնելիս տվյալ խաղացողի զույգն է տեղը դնում և շարունակում խաղը 3.Սահմանագծից ժամանակագծից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:
Եզրափակիչ մաս 5 րոպե	Շարուն		Ճակատային մեթոդ
	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	Հետևել շնչառությանը
	Քայլք	1 շրջ.	Կատարել շնչառական վարժ.
	Դասի ամփոփում		