

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՆԱՐԵԿ ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ

ՀՀ Արարատի մարզի գ. Արարատի հ. 3 միջնակարգ դպրոց /ՊՈԱԿ/

**ԹԵՄԱ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ
ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1.Ֆիզիկական դաստիարակության էությունն ու բովանդակությունը.....	4
2.«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորման տեխնոլոգիան.....	7
Դասի պլանկոնսպեկտի օրինակ.....	12
Եզրակացություններ.....	24
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	25

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում կարևորվում է ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում բարձր որակավորում ունեցող մասնագետների պահանջը, որոնք պետք է ունենան ոչ միայն գիտելիքների բարձր մակարդակ, այլև տիրապետեն ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներին: 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՝

- ✓ Ուսումնասիրել դասի պլանավորման առանձնահատկությունները:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները՝

- ✓ Պարզել դասի կազմակերպման արդյունավետ մեթոդները:
- ✓ Ուսումնասիրել և վերլուծել գրական աղբյուրները:
- ✓ Կատարել սոցիոլոգիական հարցումներ և մաթեմատիկական վիճակագրություն:

1. ՏԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դաստիարակությունը երկարատև գործընթաց է, որը սկսվում է ընտանիքում, շարունակվում դպրոցում, այնուհետև ամբողջ կյանքում: Այդ շղթայի ամենաարդյունավետ և կառավարելի շրջանը դպրոցական տարիներն են, քանզի դպրոցի միջոցով է անցնում յուրաքանչյուր քաղաքացի և հասարակությունը կարող է ազդել նրա ձևավորման վրա՝ առողջ հասարակություն ստեղծելու նպատակով:

Նպատակների խնդիրների և բովանդակության կապը ակնհայտ է: Նպատակից դուրս է բերվում դաստիարակության բովանդակությունը: Դաստիարակության բովանդակությունը իր մեջ ներառում է գիտելիքների, հմտությունների, բնավորության գծերի և որակների սովորույթների համակարգը, որոնց պետք է տիրապետի սովորողը՝ համաձայն դրված նպատակների: Մտավոր, ֆիզիկական աշխատանքային, բարոյական, հայրենասիրական, գեղագիտական, ֆիզիկական դաստիարակությունը, որոնք ձուլված են մեկ ամբողջական մանկավարժական գործընթացի մեջ, հնարավորություն են տալիս հասնել գլխավորին՝ համակողմանիորեն և ներդաշնակորեն զարգացած անձի ձևավորմանը: Զարգացնող դաստիարակությունը ենթադրում է ամբողջական անձի ձևավորումը՝ մարդու ամուր համոզմունքներով, ժողովրդավարական հայացքներով:

Կատարյալ համակողմանիորեն և ներդաշնակորեն զարգացած մարդու դաստիարակության բարձրագույն նպատակն է իդեալ, որին ձգտում է հասնել դպրոցը: Այսօր գլխավոր նպատակ է համարվում՝ նպաստել դպրոցականի մտավոր, բարոյական, հայրենասիրական, գեղագիտական, ֆիզիկական զարգացմանը, ստեղծելնախադրյալներ համամարդկային արժեքներին հաղորդակցվելու համար, ապահովել հնարավորություններ ինքնաիրագործման, առավելագույն հնարավորությունների ստեղծագործական ունակությունների բացահայտման և հաջողության հասնելու համար: Դաստիարակության յուրաքանչյուր կողմ պետք է կարևոր դեր կատարի մյուս կողմերի զարգացման համար: Միայն այս դեպքում կարելի է խոսել մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման մասին: Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացումը պահանջում

է մարդու բոլոր հնարավորությունների բացահայտում, նրա ընդունակությունների և հակումների անհատականության զարգացում:

Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հիմնական կողմերն են՝

- մտավոր դաստիարակությունը,
- բարոյական դաստիարակությունը,
- հայրենասիրական դաստիարակությունը,
- ֆիզիկական դաստիարակությունը,
- աշխատանքային դաստիարակությունը,
- գեղագիտական դաստիարակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ի սկզբանե կապված է եղել մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հետ: Ֆիզիկական դաստիարակության առաջին ծիվերը նկատվում էին մարդու վաղ աշխատանքային և ռազմական գործողությունների մեջ, որի խնդիրներն են՝

- առողջության ամրապնդումը,
- բնական շարժողական որակների զարգացումն ու կատարելագործումը,
- ֆիզկուլտուրայով և սպորտով մշտապես և համակարգված պարապելու պահանջմունքի ձևավորում,
- առողջ, կայտառ լինելու, սեփական անձին և շրջապատողներին ուրախություն պատճառելու ձգտման ձևավորում:

Էվոյուցիոն զարգացման ընթացքում պարզվել է, որ լավագույն արդյունք ապահովվում է այն դեպքում, երբ մարդը սկսում է վարժվել մանկուց, այլ ոչ թե հասուն տարիքում:

Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունն իրագործվում է ինչպես դասերի ընթացքում այնպես էլ դասերից դուրս արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման ժամանակ:

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, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը

պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա 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:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը անձնավորության համակողմանի և ներդաշնակզարգացման կարևոր բաղադրիչ է: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ժամանակին ձևավորել երեխաների շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, զարգացնել հետաքրքրություն՝ երեխային մատչելի շարժողական գործունեության զանազան ձևերի նկատմամբ, դաստիարակել անձի բարոյականային հատկանիշներ:

Անձի ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն են.

1. Առողջարարական՝ առողջության ամրապնդում, օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների ներդաշնակ զարգացում, շարժողական որակների և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում:

2. Կրթական՝ կենցաղում, աշխատանքում և պաշտպանական գործունեության ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների մասին գիտելիքներով զինում:

3. Դաստիարակչական՝ բարձր կամային որակների ձևավորում:

Մանկավարժական առաջադիմական ուսմունքները, ելնելով մարդու մեջ կենսաբանական և հասարակական միասնության գաղափարից, միշտ էլ ընդգծել են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր նշանակությունը ինչպես անհատի, այնպես էլ հասարակության կյանքում՝ միաժամանակ հիմնավորելով ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը համակողմանի զարգացման մյուս կողմերի՝ մտավոր, աշխատանքային, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության խնդիրների իրականացման հարցում:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծագումն ու զարգացումը հասարակության, զարգացման օբյեկտիվ պահանջի արտացոլումն է:

Հետագա դարաշրջաններում, հասարակական զարգացման համապատասխան, ֆիզիկական դաստիարակությունը վերածվում է հասարակայնորեն պայմանավորված մանկավարժական համակարգի, որի նպատակն էր աճող սերնդին փոխանցել ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքները, որով այն ձեռք բերեց սոցիալական նշանակություն՝ առավել արդյունավետ դարձնելով մարդու զարգացումն ու հասարակական առաջընթացը:

2.«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ

ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆ

Հանրակրթական դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պլանավորման փաստաթղթերն են՝ ուսումնական պլանը, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը, ժամացանցը, տարեկան թեմատիկ պլանը և դասի պլանկոնսպեկտը: 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 առնլ հետևյալ սկզբունքները՝ բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի նյութատեխնիկական բազան (մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, մարզագույք), ավանդույթները, աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական կարողությունները, 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 ուսումնական տարվա սկզբում անցկացնել հայտորոշիչ գնահատում:

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. «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը նույնպես պետական փաստաթուղթ է, որը 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 է այն գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ծավալը, որոնք պետք է ձևավորվեն և ամրապնդվեն ուսումնական պլանով նախատեսված ժամկետներում:
3. Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ, որը կազմելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն օգտվում է «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի չափորոշիչից և ծրագրից:
4. Տարեկան/կիսամյակային թեմատիկ պլանավորում, մի փաստաթուղթ է, որտեղ ներկայացված են ծրագրի բաժինները իրենց ենթաթեմաներով, որոնք համարվում են խնդիրներ: Այդ ենթաթեմաները գրելիս պետք է օգտվել ծրագրում համապատասխան դասարանի համար հատկացված նյութերից: Թեմատիկ պլանի յուրահատկությունն այն է, որ փաստաթղթում ներառված են՝ նպատակները, վերջնարդյունքները, խաչվող հասկացությունները և կապը չափորոշիչի հետ:
5. Դասի կոնսպեկտը տրամաբանորեն կապված է թեմատիկ պլանի հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի արդյունավետությունը

պայմանավորված է դասին առաջադրված նպատակից, 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, որը կնպաստի հասնել նախատեսված վերջնարդյունքներին: 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 նպատակը, վերջնարդյունքները, անհրաժեշտ գույքը:

Դասը կազմվում է՝ ներգրավիչ (10ր.), հիմնական (30ր.), եզրափակիչ (5ր.) մասերից:

- դասի բովանդակությունը, որն ըստ դասի մասերի ընդգրկում է անցնելիք ուսումնական նյութի բովանդակությունը,

- չափավորում, երբ գործողությունները չափավորվում են բոլորով, 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 (ձևկատային, 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, օրգանիզմը բերելով հանգիստ վիճակի:

Պլանավորման գործընթացը կարելի է ներկայացնել որպես ուսուցչի ստեղծագործական գործունեության ամբողջական համակարգը կազմավորող մի շարք հաջորդական գործողությունների միագումար: Այս գործունեությունը սկսվում է մասնագիտական աշխատանքի հիմնական ուղղություններով գաղափարների, մտքերի, մեթոդական հարցերի լուծման ուղղությամբ սկզբունքային մոտեցումների առաջացմամբ: Որպես կանոն՝ նման սկզբնական գաղափարներն առաջանում են դեռևս ուսանողական տարիներից: Ուսումնասիրելով ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունն ու մեթոդիկան, աթլետիկայի, մարզախաղերի, շարժախաղերի, մարմնամարզության, լողի, դահուկային և ուժային պատրաստության, ըմբշամարտի առանձին մեթոդիկաները, մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում հանդես գալով որպես ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ և հետևելով գործող ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական գործունեությանը՝ ուսանողը պլանավորում և «փորձարկում» է ապագա աշխատանքի ուղղությամբ ձեռք բերված գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մեջ գալիք ուսումնական տարվա աշխատանքի պլանավորման գաղափարը ձևավորվում է ոչ միայն ձեռք բերված անձնական փորձի, այլև՝ մանկավարժների գործունեության դիտման, փորձի փոխանակման, ինքնակրթության հիմքում: Ընդ որում՝ անհրաժեշտ է օգտագործել ոչ միայն մասնագիտությամբ կոլեգաների աշխատանքային փորձը, այլև՝ հարակից առարկաների ուսուցիչների ձեռքբերումները: Հետո գաղափարները համապատասխանեցվում են աշխատանքի կոնկրետ պայմանների, աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության հետ և, բնականաբար, ենթարկվում որոշակի ճշգրտման: Այս ամենից հետո միայն ձևավորվում է աշխատանքի նպատակը, որի հիմքում նախագծվում է աշակերտների տեսական, ֆիզիկական և տեխնիկական

պատրաստության ցանկալի մակարդակը: Ցանկալի արդյունքներին կարելի է հասնել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով և չափորոշով նախատեսված ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման, շարժողական ընդունակություննե՛րի մշակման, տեսական գիտելիքների յուրացման ուղղությամբ հատակ խնդիրների առաջադրմամբ: Հետևապես՝ պլանավորման հերթական տեխնոլոգիական գործողությունը կարելի է համարել ուսուցման և դաստիարակության կոնկրետ խնդիրների առաջադրումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն առաջադրված խնդիրների լուծման համար որոշում է աշակերտների վրա մանկավարժական ներգործության համակարգը, որն ընդգրկում է աշխատանքի պայմանները, միջոցները և մեթոդները: Այս գործողությունը, ինչպես և նախորդը, կարելի է կատարել աշակերտների ակտիվ մասնակցությամբ: Այս ամենի հետ մեկտեղ պետք է հաշվառել հնարավոր բոլոր անբարենպաստ գործոնները, որոնք կարող են խանգարել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի ճիշտ կազմակերպմանը: Մանկավարժական գործընթացի ճիշտ ընթացքի ստուգման համար հատուկ ընտրված թեստերի օգնությամբ ստեղծվում է փուլային հսկման համակարգ: Եթե ստուգման յուրաքանչյուր փուլում ստացված արդյունքները համապատասխանում են պլանավորվածին, ապա կարելի է եզրակացնել, որ պլանավորված բոլոր գործողությունները ճիշտ են: Իսկ հակառակ դեպքում, եթե ստուգման արդյունքները տարբերվում են պլանավորվածից, ապա, բնականաբար, պլանավորման տեխնոլոգիայում առկա են անճշտություններ: Նման սխալները պետք է փնտրել հետևյալ օղակներում: Առաջին հերթին պետք է ստուգել, թե արդյոք պլանավորման ժամանակ հաշվառվե՞լ են բոլոր հնարավոր անբարենպաստ գործոնները: Երկրորդ հերթին ստուգման է ենթարկվում մանկավարժական ներգործման համակարգը, և եթե այստեղ սխալներ չեն հայտնաբերվում, ապա գնահատվում է մանկավարժական խնդիրների իրականությունը: Նման սխալների առաջացման հավանականությունը մեծ է հատկապես ուսուցչի աշխատանքի առաջին տարիներին: Այդ պատճառով երիտասարդ ուսուցիչները պետք է մանրակրկիտ վերլուծեն սեփական աշխատանքը և իրենք լինեն իրենց աշխատանքի իրական գնահատողները: Դա

ապագայում հաջողության գրավականն է: Պլանավորումն ավարտվում է հանրագումարային հաշվառմամբ: Հաշվառումից ստացված տվյալները պլանավորման հաջորդ ցիկլի (դասերի, կիսամյակի, տարվա) համար ելակետ են: Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնանը և գարնան վերջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են ընձեռում դասերն անցկացնելու բացօթյա, ընդ որում՝ դրանք հիմնականում ուսուցանվում են աշնանը, իսկ գարնանը կրկնվում և ամրապնդվում են: Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և ձմռան ամիսներին, իսկ շարային և ընդհանուր զարգացնող վարժություններն անցկացվում են ամբողջ տարվա ընթացքում: Մարզախաղեր բաժնի ուսումնական նյութը նույնպես կարելի է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: Ձմռան ամիսները, ձյուն լինելու դեպքում, լրիվ տրամադրվում են դահուկային պատրաստությանը: Լեռնային շրջաններում նպատակահարմար է նույնիսկ տրամադրել պլանավորված ժամերից շատ, եթե կան հնարավորությունները (ձյան, գույքի առկայություն): Հակառակ դեպքում, երբ ձյուն չկա, դահուկային պատրաստության ժամերը նպատակահարմար է համաչափ ձևով բաժանել ծրագրի մնացած բաժինների միջև: «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութը նպատակահարմար է պլանավորել առաջին կիսամյակի ավարտին և երկրորդ կիսամյակի սկզբին կամ ձմռան ամիսներին:

ԴԱՍԻ ՊԼԱՆԿՈՆՍՊՊԵԿՏԻ ՕՐԻՆԱԿ

ԴԱՍ № 4

Դպրոց -

Դասարան -7

Թեման- աթլետիկա՝ բարձր մեկնարկով վազք 30 մ:

Աշակերտների քանակը՝ --, տղա՝ --, աղջիկ՝ --

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի նպատակը՝

1. Ուսուցանել վազք արագացումով 30մ:
2. Ուսուցանել արագացումով վազք 60 մ:

3. Ծանոթացնել տեղից հեռացատկի կատարման տեխնիկային:
4. Ծանոթացնել հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով ցատկի տեխնիկային:

Վերջնարդյունքները.

1. Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
2. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր:
3. Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի:
4. Կարողանա հեռացատկել թափավաղքով:
5. Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, հոսքային, հերթափոխային:

Անհրաժեշտ գույքը` սուլիչ, սանտիմետր, վայրկյանարափ, արգելապատ 20 սմ բարձրության, օղակներ, կանգնակներ, մարզանստարաններ, վերջնադրոշներ, ցատկապարաններ:

Դասի մասերը և տն.	Դասի բովանդակությունը	Զափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ	
1	2	3	4	
Ներգրավիչ մաս՝ 10'	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1'	Ճակատային մեթոդ	
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը	
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով	
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.		
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին	
	վազք՝ սրունքները հետ զցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին	
	արագացումներ	2X	առավելագույն արագացմամբ	
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը	
	շարափոխում՝ միասյունից եռասյան			
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		Ճակատային մեթոդ	
	I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.			կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	1-4. գլխի պտույտներ աջ, 5-8. պտույտներ ձախ:	4X		
II. Ե. դ.՝ կանգ ոտքերը գատած, ձեռքերը ծոծրակին, մատները հյուսած.	4X		մեջքն ուղիղ	

	1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում առաջ,		
	3-4. ե.դ.,		
	5-6. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում հետ,		
	7-8. ե.դ.:		

	III Ե. դ.՝ Ձեռքերը գոտկատեղին		
	1-4. շրջաններ ուսերով առաջ և ետ:	4x	մեծ լայնությամբ
	IV. Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ զատած ձեռքերն առաջ, բռունցք արած		
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև,	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	2. ե.դ.,		
	3. աջը վեր, ձախը ներքև,		
	4. ե.դ		
	V. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.	4 X	ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ կատարել հնարավորինս խոր
	1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին		
	2. ե.դ.,		
	3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին,		
	4. ե.դ.:		
	VI. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.	4 X	կքանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. ե.դ.:		
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին		կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
	1-4. ուսյուններ աջին,		
	5-8. ուսյուններ ձախին:		
	տեղում քայք		կարգավորելով շնչառությունը
Հիմնական մաս՝ 30՝	Շարափոխում եռասյունից միասյան		
	1. Վազք արագացումով 30մ և 60մ:	10՝	Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, բայց այնպես, որ շարժումները լինեն ազատ: Վազքի ժամանակ իրանը թեքված է առաջ կամ ուղղաձիգ: Վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը

			նոքերի շարժումներն են
	2. Տեղից հեռացակ	10՝	Հրումը կատարվում է երկու ուղղությամբ միաժամանակ: Հրումից անմիջապես հետո ձեռքերն իջեցվում տարվում են հետ վերարմկհողերում տալով որոշակի ծավաձք: Վայրէջքի ժամանակ պահպանել հավասարակշռությունը:

	3. Հեռացակ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով	10՝	Հրման ուղիքն առաջ դնել ներքանով, թափայինը հետ: Այս դիրքից թափայինով ակտիվ առաջ վեր շարժումով կատարել հրում: Թափավազքը կատարել ռիթմիկ և բարձր տեմպով:
Եզրափակ իջմաստ՝ 5՝	Շրջան		
	Լիցքաթափող, հանգստացնող վարժություններ	5՝	
	Դասի ամփոփում		
	Տնային առաջադրանքների հանձնարարում		

Միջատարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,

Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

Օգտագործված գրականություն

1. Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
2. Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթլետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
3. Վարոյան Ա. «Շարժախաղեր», Երևան, 2007, 160 էջ:
4. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ N° 17

Դպրոց N°

Դասարան 7

Թեման- բասկետբոլ՝

1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:
2. Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:
3. Գնդակի ընդունում և փոխանցում:
4. Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:

Աշակերտների քանակը՝ --, տղա՝ --, աղջիկ՝ --

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի նպատակը՝

1. Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
2. Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:
3. Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով:
4. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:
5. Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:

Վերջարդյունքները.

1. Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ:
2. Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնաստիքապետում:

3. Կարողանալ տիրապետել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:
4. Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Ուսուցման մեթոդները. հերթափոխային, խմբային:

Անհրաժեշտ գույքը՝ բասկետբոլի գնդակներ, կանգնակներ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տն.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10՝	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1՝	Ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.	համաչափ, դանդաղ տեմպով
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ սրունքները հետ զցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	վազք՝ արագացմամբ	2X0,5 շրջ.	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասյունից եռասյունի		հետևել ձեռքերի և ոտքերի կտրուկ շարժումներին
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
	I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	1-4. գլխի պտույտներ աջ,		
	5-8. պտույտներ ձախ:		
	II. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	ծնոտը հպել կրծքին, իրանը՝ ուղիղ
	1. գլխի թեքում առաջ,		
	2. Ե.դ.,		
3. գլխի թեքում հետ,			
4. Ե.դ.:			
III. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	ծնկները չծալել	
1. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին,			
2. Ե.դ.:			

	IV. Ե.դ. ոսնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:		
	V. Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ գատած ձեռքերն առաջ, բռունցք արած.	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև,		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը վեր, ձախը ներքև,		
	4. Ե.դ.		
	VI. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ կատարել հնարավորինս խոր
	1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին,		
	4. Ե.դ.:		
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.	4 X	կքանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,		
3-4. Ե.դ.:			
VIII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.		կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին	
1-4. ուսույուններ աջին,			
5-8. ուսույուններ ձախին:			
տեղում քայլք		կարգավորելով շնչառությունը	
Հիմնական մաս՝ 30՝	Բասկետբոլ		տղաների, աղջիկների
	Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:	15՝	Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով: Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո: Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է երեք տեսակի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից: Գնդակը պետք է ընդունել
	Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:		
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, գույգերով, եռյակներով:		

		<p>ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բութ մատները գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է սահել ձեռքից: Գնդակն ընդունելիս նրան պետք է դիպչել նախ մատների ծայրերով:</p>
--	--	--

	<p><u>Կանոններով երկկողմանի խաղ</u></p> <p>Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ երկու հակառակորդ թիմերը, որոնցից յուրաքանչյուրը հիմնականում կազմված է լինում 5 խաղացողներից, պայքարում են ուղղանկյունաձև կորստում, 24 սմ տրամագծով՝ ֆասկետբոլի գնդակը հակառակորդի՝ 3,048 մ բարձրության վրա տեղադրված, վահանակին ամրացված 46 սմ տրամագիծ ունեցող զամբյուղի մեջ գցելու համար, միաժամանակ թույլ չտալով հակառակորդին գնդակը գցել սեփական զամբյուղը: Երբ գնդակը հայտնվում է զամբյուղում ցանկացած տեսակի նետումով (բացի տուգանային նետումից), թիմը ստանում է 2 կամ 3 միավոր, ինչը կախված է նետում կատարող խաղացողի և զամբյուղի միջև հեռավորությունից: Կոպիտ խաղի դեպքում, ժամանակը կանգնեցվում է և այն խաղացողը ում հանդեպ կատարվել էր խախտումը ստանում է 1 միավորանոց մեկ կամ մի քանի ազատ նետումների հնարավորություն (տեխնիկական խախտման դեպքում նույնպես տրվում է 1 միավորանոց ազատ նետման հնարավորություն): Խաղում հաղթում է այն թիմը, որը խաղի ընթացքում վաստակում է ավելի շատ միավորներ, իսկ եթե խաղի հիմնական ժամանակը ավարտվում է «ոչ-ոքի» արդյունքով՝ նշանակվում է հավելյալ ժամանակ:</p>	<p>15՝</p>	<p>Խաղացողները քայլելիս կամ վազելիս պետք է տեղաշարժվեն գնդակը վարելով (դրիբլինգ) կամ գնդակը փոխանցեն թիմակիցներին: Հարձակվելիս մարզիկները կարող են օգտագործել նետման բազմաթիվ տեսակներ, օրինակ՝ ցատկով, վահանակից անդրադարձով նետում, նետում թռիչքի ժամանակ, նետում՝ գնդակը դնելով անմիջապես զամբյուղի մեջ:</p>
--	---	------------	---

Եզրա փակիչ մաս՝ 5՝	շարք		
	դանդաղ վազք	2 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	քայլք	1 շրջ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները
	շնչառական վարժություններ	6X	կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը
	դասի ամփոփում		
	տնային հանձնարարություններ		Գնդակի վարումներ և նետումներ զամբյուղ- մեջ:

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,

Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

Օգտագործված գրականություն

1. Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
2. Ե.Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009 թ.:
3. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից»:

ՏԵՍԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 2

Թեմա՝ Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք:

Դպրոց №

Դասարան 7^ա,

Աշակերտների ընդհանուր քանակը` --, տղա` --, աղջիկ` --

Անցկացման վայրը` դասարան

Դասի նպատակը`

1. Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի պատմությանը:
2. Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:

Վերջարդյունքները.

1. Կարևորի օլիմպիական խաղերի դերն ու նշանակությունը:
2. Կճանոթանա օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:

Ուսուցման մեթոդները. խմբային:

Դիդակտիկ նյութեր` համակարգիչ, էլ. գրատախտակ, լուսանկարներ, պաստառներ:

ԹԵՄԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մեր օրերերս տարածված է այն դրույթը, որ հասարակության և մշակույթի հետագա զարգացման վիճակը պայմանավորված է ոչ միայն նրանով, թե երեխաները կրթության ավարտին ինչ գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ են ձեռք բերում, այլև սոցիալական, բարոյական և մարդկային ինչպիսի արժեքների են տիրապետում: Այս տեսանկյունից ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բազմաթիվ մասնագետներ հիմնավորում և կարևորում են օլիմպիական կրթության, օլիմպիզմի դերն ու նշանակությունը, օլիմպիական շարժումը հասարակության մեջ հումանիտար հարաբերությունների ամրապնդման գործում:

Օլիմպիական խաղերի պատմության, օլիմպիական գաղափարական ծագման և միջազգային օլիմպիական շարժման զարգացման ուսումնասիրությունները հստակ ցույց են տալիս, որ հումանիստական և ժողովրդավարական հասարակության ներկա փուլում օլիմպիզմի փիլիսոփայությունը և դրա հայեցակարգային օգտագործման անհրաժեշտությունը վերաիմաստավորվում և վերագնահատվում են: Մի կողմից ակնհայտ են մշակույթային, գիտական և տնտեսական նվաճումները, մյուս կողմից` պատերազմը, ռասիզմը, աղքատությունը, բնության ավերումը:

Ուստի ժամանակակից աշխարհին անհրաժեշտ է օլիմպիզմը` որպես կյանքի փիլիսոփայություն, որը մարդկանց կտանի դեպի նոր ապրելակերպ և հարաբերություններ:

Դպրոցների ուսումնական ծրագրում ներգրավված է նաև Հայաստանում օլիմպիական կրթությունն ու դաստիարակությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, աշակերտներին պետք է փոխանցեն տեսական գիտելիքներ օլիմպիզմի, օլիմպիական խաղերի համաշխարհային պատմության, մշակույթային արժեքների, օլիմպիական խաղերին հայերի մասնակցության, արդար խաղի և այլնի մասին:

Առողջ ապրելակերպ

Մարդու կենսակերպ, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը:

Մարդու առողջության 60 %-ը և ավելի կախված է նրա կենսակերպից (սնունդ, սնման ռեժիմ, ֆիզիկական ակտիվություն, սթրեսի մակարդակ, վնասակար սովորություններ և կործանարար վարք):

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ակոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն: Վարքի՝ փոփոխության ենթարկվող ձևերը, ինչպիսիք են ծխախոտի օգտագործումը, ֆիզիկական ակտիվության բացակայությունը և ակոհոլի օգտագործումը, մեծացնում են ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման ռիսկը:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ առողջ կենսակերպն ուղղված է լուրջ հիվանդությունների առաջացման ռիսկի նվազեցմանն ու վաղաժամ մահվան կանխմանը: Առողջ ապրելակերպի համար առավել կարևոր են չորս ոլորտներ՝ ծխախոտից հրաժարվելը, ակոհոլից հրաժարվելը, ֆիզիկական ակտիվությունը և առողջ սնունդը:

- Հրաժարում ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից,
- Հրաժարում ակոհոլից,
- Առողջ սնունդ (չափավոր սննդի օգտագործում, որոնց սպառումն ասոցացվում է առողջության պոտենցիալի բարձրացմանը, հրաժարում այնպիսի սննդամթերքներից, որոնց սպառումն ասոցացվում է խրոնիկ հիվանդությունների ու բոլոր պատճառներով մահացության ռիսկերի մեծացման հետ,
- Շարժում (ֆիզիկական ակտիվություն (օրինակ՝ ֆիտնես)՝ հաշվի առնելով տարիքային ու ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, ակտիվ տեղաշարժումը (քայլել, հեծանիվ, սկուտեր և այլն), հրաժարում նստակյաց կենսակերպից):

Մտուգողական հարցեր.

1. Նկարագրել՝ ի՞նչ էք հասկանում առողջ սննդակարգ ասելով:
2. Նկարագրել՝ ի՞նչ էք հասկանում վատ սովորություններ ասելով:

Տնային հանձնարարություն.

Պատրաստել և ներկայացնել քարոզելույթներ հետևյալ խորագրերով՝ հրաժարում ծխախոտից, հրաժարում ակոհոլից, առողջ սնունդ, ֆիզիկական ակտիվություն:

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին,

Նզպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրելով «Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետ պլանավորումները» հանգել ենք հետևյալ եզրակացությունների.

- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորումն ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի համակարգը ձևավորող փաստաթղթերի մեթոդապես հիմնավորված կազմումն է:
- Ժամանակակից կրթության արդիականացման գործընթացում առավել կարևոր գործոն է սովորողների առողջության պահպանման, ձևավորման և զարգացման հանդեպ մոտեցման փոփոխությունը:
- Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ժամանակին ձևավորել երեխաների շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, զարգացնել հետաքրքրություն՝ երեխային մատչելի շարժողական գործունեության զանազան ձևերի նկատմամբ, դաստիարակել անձի բարոյականային հատկանիշներ:
- Յուրաքանչյուր ուսումնասիրվող առարկայի հիմքում պետք է լինի սովորողի՝ ապագա մասնագետի առողջության պահպանման գաղափարի արտացոլումը:
- Ֆիզիկական դաստիարակության ծագումն ու զարգացումը հասարակության, զարգացման օբյեկտիվ պահանջի արտացոլումն է:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ղույունյան Գ.Ե., Մանկավարժություն: Դասագիրք բուհերի համար :Երկու գրքով :Գիրք I –Եր., Զանգակ-97, 2005թ.,Էջ 203-214
2. Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան, Հայպետուսմանկհրատ,1958, էջ 142
3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9-րդ դասարանների համար: Ուս. ձեռնարկ / Հ.Գաբրիելյան, Յու.Գրիգորյան, Ա.Ստեփանյան, Հ.Մինասյան.–Եր.: «Աստղիկ գրատուն», 2011.- 128 էջ:
4. “Краткий словарь по социологии“, под общей ред, Д. М., Гвишианб Н.И., Лапина М., Политиздат.,1988., ст. 401