ეროვნული სასწავლო გეგმა

დამატებული და შეცვლილი საგნობრივი პროგრამები
2010-2011 სასწავლო წელი

V კლასის საგნობრივი პროგრამა სახვით და გამოყენებით ხელოვნებაში/შრომით სწავლებაში

V კლასის საგნობრივი პროგრამა მუსიკაში

საგნობრივი პროგრამა სპორტში

2010 წელი

სარჩევი

V კლასის საგნობრივი პროგრამა სახვით და გამოყენებით ხელოვნებაში/შრომით სწავლებაში 5

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები 6

V კლასის საგნობრივი პროგრამა მუსიკაში 12

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები 13

საგნობრივი პროგრამები სპორტში 19

I კლასის სტანდარტი სპორტში 26

II კლასის სტანდარტი სპორტში 28

III კლასის სტანდარტი სპორტში 30

IV კლასის სტანდარტი სპორტში 33

V კლასის სტანდარტი სპორტში 35

VI კლასის სტანდარტი სპორტში 37

VII - IX კლასის სტანდარტი სპორტში 40

X - XII კლასის სტანდარტი სპორტში 43

V კლასის საბნობრივი პროგრამა სახვით და გამოყენებით ხელოვნებაში/შრომით სწავლებაში

სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

მიმართულება		
პრაქტიკული უნარ-ჩვევები და იდეების გამოხატვა	**კომუნიკაცია და ინტერპრეტაცია**	**ხელოვნების აღქმა კონტექსტში**
ს.გ.V.1 მოსწავლე იყენებს სახვითი ხელოვნების ელემენტებსა და პრინციპებს ნამუშევრის შექმნისას **ს.გ.V.2** მოსწავლე ავითარებს სხვადასხვა მასალის, ტექნიკის და პროცედურის გამოყენების უნარს ნამუშევრის შექმნისას **ს.გ.V.3** მოსწავლე აფართოებს გარემოში ობიექტებს შორის არსებული კავშირების ასახვის გზებს ნამუშევარში **ს.გ.V.4** მოსწავლე გამოსახავს საკუთარ გრძნობებს, განწყობილებებსა და იდეებს ნამუშევარში **ს.გ.V.5** მოსწავლე გეგმავს და ასრულებს სხვადასხვა სახის სამუშაოს **ს.გ.V.6** მოსწავლე თანამშრომლობს სხვებთან როგორც საკუთარი, ისე საერთო მიზნის მისაღწევად	**ს.გ.V.7** მოსწავლე წარმოადგენს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ნამუშევრებს და მიღებული ცოდნის საფუძველზე მსჯელობს მხატვრული ნაწარმოების შესახებ **ს.გ.V.8** მოსწავლეს ესმის და წარმოაჩენს, რომ ხელოვნება არის თვითგამოხატვის და კომუნიკაციის საშუალება **ს.გ.V.9** მოსწავლე მონაწილეობს სხვადასხვა სახის ღონისძიებაში	**ს.გ.V.10** მოსწავლე აკავშირებს სახვითი და გამოყენებითი ხელოვნების სხვადასხვა დარგის ნიმუშებს ისტორიულ, რელიგიურ და სოციალურ კონტექსტთან **ს.გ.V.11** მოსწავლე აკავშირებს ნაწარმოების შინაარსს ისტორიასა და კულტურასთან **ს.გ.V.12** მოსწავლე ეცნობა ქართულ ხელოვნებას და ხელოვნების მოღვაწეებს **ს.გ.V.13** მოსწავლე აცნობიერებს, რა როლს ასრულებს ხელოვნება საზოგადოების ცხოვრებაში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: პრაქტიკული უნარ-ჩვევები და იდეების გამოხატვა ხელოვნებაში

ს.გ.V.1 მოსწავლე იყენებს სახვითი ხელოვნების ელემენტებსა და პრინციპებს ნამუშევრის შექმნისას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- სხვადასხვაგვარი მონასმებით და ეფექტებით გადმოსცემს განწყობას და ქმნის ფაქტურებს;
- ცდილობს შუქ-ჩრდილის, ათინათის და დაცემული ჩრდილის საშუალებით გამოსახოს საგანთა მოცულობა;
- ქმნის სივრცულ ეფექტს ნამუშევარში ნახევარტონების, მარტივი პერსპექტივის კანონების გამოყენებით (წინა, შუა და უკანა პლანი და ა.შ.);
- ნამუშევრის შექმნისას იყენებს კომპოზიციური განაწილების ძირითად ხერხებს მაგ. ხედვის წერტილს, წონასწორობას (მოგზაურობა საჰაერო ბუშტით);
- იყენებს ერთი ფერის გრადაციას;
- გამოსახავს მრავალფიგურიან კომპოზიციებს;
- გამოსახავს ადამიანის ფიგურას ძირითადი პროპორციების გათვალისწინებით;
- სხვადასხვა მხატვრული ხერხით გადმოსცემს დინამიკას ნამუშევარში (ფიგურების მოძრაობა, ქარი);
- აქცევს შეცდომას (ხარვეზს, დეფექტს) შემოქმედებით მიგნებად.

ს.გ.V.2 ავითარებს სხვადასხვა მასალის, ტექნიკის და პროცედურის გამოყენების უნარს ნამუშევრის შექმნისას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ატარებს ექსპერიმენტს ნაცნობი მასალით (სხვადასხვა გამოსახულებას, ორნამენტს ქმნის მინაზე, ლითონზე, ხეზე, ქსოვილზე საღებავით და იღებს ანაბეჭდებს);
- კომპიუტერის საშუალებით ქმნის მარტივ გამოსახულებებს, ორნამენტებს, სხვადასხვაგვარ ეფექტს;
- თავად ირჩევს მასალას და ტექნიკას (მაგ. ქსოვილს, მოხატავს მას გუაშის და ტემპერის საღებავებით).

ს.გ.V.3 მოსწავლე აფართოებს გარემოში ობიექტებს შორის არსებული კავშირების ასახვის გზებს ნამუშევარში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ხატავს ნატურიდან, ასევე მეხსიერებით პორტრეტებს, ნატურმორტსა და პეიზაჟს მეტი დეტალის გამოყენებით;
- გამოსახავს საკუთარ თავსა და სხვებს სხვადასხვა რეალურ და გამოგონილ სიტუაციაში მრავალი დეტალის გამოყენებით.

ს.გ.V.4 მოსწავლე გამოსახავს საკუთარ გრძნობებს, განწყობილებებსა და იდეებს ნამუშევარში

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ხატავს ემოციებით გამოწვეულ ასოციაციებს და შთაბეჭდილებებს;
- იყენებს სხვა საგნებში განვლილ მასალას ნამუშევრების სიუჟეტისათვის;
- იყენებს მონასმებს, კონტრასტებს, აქცენტებს, დეტალებს, ფაქტურას, შერეულ მასალას ნამუშევარში განწყობილების შესაქმნელად;
- იყენებს მიმიკას პორტრეტში ხასიათის გადმოსაცემად;
- იყენებს სხვადასხვა კულტურის, პერიოდის მხატვრის ნამუშევრებს, როგორც წყაროს საკუთარი ნამუშევრის შესაქმნელად.

ს.გ.V.5 მოსწავლე გეგმავს და ასრულებს სხვადასხვა სახის სამუშაოს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- კონკრეტული ამოცანის გადასაჭრელად გეგმავს შესასრულებელი სამუშაოების თანმიმდევრობას;
- ქმნის დეკორატიულ და გამოყენებით ნამუშევრებს;
- აკეთებს საკლასო ოთახის ინტერიერის ესკიზს;
- ქმნის სასკოლო სტენდებს;
- დეკორატიულად აფორმებს სკოლის ეზოს კუთხეს;
- კინძავს და აახლებს სასკოლო ან საკლასო ბიბლიოთეკის წიგნებს;
- ხატავს და ამზადებს თეატრალური კოსტუმის და დეკორაციის დეტალებს (ქუდი, ნიღაბი).

ს.გ.V.6 მოსწავლე თანამშრომლობს სხვებთან, როგორც საკუთარი, ისე საერთო მიზნის მისაღწევად.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იჩენს სხვებთან თანამშრომლობის ინიციატივას და ხალისით ეხმარება თანაკლასელებს;
- მონაწილეობს ერთობლივი გადაწყვეტილების მიღებაში;
- ანაწილებს ფუნქციებს შესასრულებელი ამოცანის მიზნიდან გამომდინარე;
- ითხოვს დახმარებას საკუთარი იდეის განსახორციელებლად;
- ითხოვს დახმარებას და თანამშრომლობს სხვებთან კონკრეტული პრობლემის გადაჭრისას.

მიმართულება: კომუნიკაცია და ინტერპრეტაცია

ს.გ.V.7 მოსწავლე წარმოადგენს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ნამუშევრებს და მიღებული ცოდნის საფუძველზე მსჯელობს მხატვრული ნაწარმოების შესახებ.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- საუბრობს საკუთარ და/ან სხვის ნამუშევრებზე და ასაბუთებს, რატომ მოსწონს ან არ მოსწონს რომელიმე მათგანი;
- კრიტიკის დროს პატივისცემით ეკიდება სხვის ნამუშევარს და აზრს;
- საუბრისას იყენებს შესაბამის ტერმინებს;
- პასუხობს აუდიტორიის მიერ დასმულ შეკითხვებს;
- მსჯელობს საკუთარ არჩევანსა და ჩანაფიქრზე, რომელიც შეიძლება ეფუძნებოდეს სხვა საგნებში განვლილ მასალას;
- ამოიცნობს ისტორიასა და ლიტერატურაში გავლილ თემებს და პერსონაჟებს;
- საუბრობს ნაწარმოების შინაარსზე;
- მსჯელობს ნამუშევრებში გამოყენებულ მხატვრულ ხერხებსა და ელემენტებზე (ჟანრი, ტექნიკა, მასალა, კოლორიტი, კომპოზიციური განაწილების პრიციპი და სხვ.).

ს.გ.V.8 მოსწავლეს ესმის და წარმოაჩენს, რომ ხელოვნება არის თვითგამოხატვის და კომუნიკაციის საშუალება.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ესაუბრება მეგობრებს ნახატებით;
- გამოთქვამს აზრს ავტორის ჩანაფიქრის შესახებ;
- საუბრობს ნაწარმოების შინაარსზე;
- საუბრობს ინფორმაციაზე, რომელიც მიიღო სპექტაკლიდან, ფილმიდან, ფერწერული/გრაფიკული ნამუშევრებიდან, წიგნის ილუსტრაციებიდან;
- მსჯელობს, რა გაიგო ამა თუ იმ ერის შესახებ მისი ხელოვნების ნიმუშების გაცნობით.

ს.გ.V.9 მოსწავლე მონაწილეობს სხვადასხვა სახის ღონისძიებაში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მონაწილეობს გამოფენაში;
- მონაწილეობს სპექტაკლის დადგმაში;
- მონაწილეობს სხვადასხვა სახის აქციაში (მაგ. გარემოს დაცვა);
- ხვდება ხელოვნების გამოჩენილ მოღვაწეებს.

მიმართულება: ხელოვნების აღქმა კონტექსტში

ს.გ.V.10 მოსწავლე აკავშირებს სახვითი და გამოყენებითი ხელოვნების სხვადასხვა დარგის ნიმუშებს ისტორიულ, რელიგიურ და სოციალურ კონტექსტთან.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- გამოთქვამს მოსაზრებას, რომელი სოციალური ფენისთვის იყო განკუთვნილი გამოყენებითი ხელოვნების ესა თუ ის ნიმუში;
- ასახელებს ცნობილი არქიტექტურული ძეგლების შექმნის რამდენიმე მიზეზს (პირამიდები, ჩინეთის კედელი, ცათამბჯენები და სხვ.);
- საუბრობს დეკორატიულ-გამოყენებითი ხელოვნების ნიმუშების დანიშნულებაზე; მსჯელობს, რა გავლენას ახდენს სოციალური და რელიგიური კონტექსტი ხელოვნების ნიმუშის ვიზუალურ მხარეზე.

ს.გ.V.11 მოსწავლე აკავშირებს ნაწარმოების შინარსს ისტორიასა და კულტურასთან.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ამოიცნობს ისტორიულ და ლიტერატურულ პერსონაჟებს ხელოვნების ნიმუშებში;
- იკვლევს რომელიმე ისტორიულ მოვლენასთან დაკავშირებულ ხელოვნების ნიმუშებს;
- ამოიცნობს ისტორიულ მოვლენას, რომელმაც შთააგონა კონკრეტული ნაწარმოები შემოქმედს;
- მოიძიებს ერთსა და იმავე თემაზე შექმნილ ნამუშევრებს სხვადასხვა კულტურაში და ადარებს ერთმანეთს.

ს.გ.V.12 მოსწავლე ეცნობა ქართულ ხელოვნებას და ხელოვნების მოღვაწეებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მსჯელობს მატერიალური კულტურის ძეგლებზე, რომლებიც უნახავს და გამოხატავს თავის დამოკიდებულებას;
- აგროვებს ინფორმაციას ქართული ქანდაკებისა და არქიტექტურის რამდენიმე ნიმუშზე და წარმოადგენს კლასის წინაშე;
- მოიძიებს ინფორმაციას რამდენიმე ცნობილი ქართველი მხატვარის, მოქანდაკის შესახებ და წარმოადგენს კლასის წინაშე.

ს.გ.V.13 მოსწავლე აცნობიერებს, რა როლს ასრულებს ხელოვნება საზოგადოების ცხოვრებაში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ასახელებს მის ქალაქში/რაიონში/ქვეყანაში არსებულ კულტურულ დაწესებულებებს (მუზეუმი, გალერეა, კინოთეატრი) და მსჯელობს მათ დანიშნულებაზე;

- აგროვებს ინფორმაციას და საუბრობს იმის შესახებ, ხელოვნების სფეროში ვინ და რით გაუთქვა სახელი მის ქალაქს/სოფელს/ქვეყანას;
- საუბრობს ხელოვნების ცალკეული ნიმუშის (ქანდაკება, პლაკატი, აფიშა, რეკლამა) დანიშნულებაზე საზოგადოებრივ ადგილებში;
- აგროვებს ინფორმაციას მსოფლიო მნიშვნელობის მქონე ხელოვანის შემოქმედებაზე და მის წვლილზე კულტურის განვითარებაში და აცნობს თანაკლასელებს.

სარეკომენდაციო შინაარსი

V კლასის სტანდარტში მოცემული შედეგების მიღწევა შესაძლებელია მოცემულ შინაარსზე დაყრდნობით:

სახვითი ხელოვნების ძირითადი ელემენტები და პრინციპები:
ხაზი, ფერი (გრადაცია; მონასმი), შუქ-ჩრდილი, ფაქტურა (სხვადასხვა ფაქტურის შექმნა), ფორმა, მოცულობა; (განწყობილების გადმოცემა ხაზის და ფერის, სხვადასხვაგვარი მონასმის საშუალებით. მთლიანობის და საერთო პრორპორციების გადმოცემა); სივრცე (ჰორიზონტის ხაზი, პერსპექტივა, თავშეყრის წერტილი, წინა და უკანა პლანის გარჩევა გამოსახულების მაშტაბისა და ტონალობის საშუალებით); ხედვის წერტილი; სიმეტრია, რიტმი, წონასწორობა, კონტრასტი.

მასალა, იარაღი:
ფანქარი, პასტელი, გუაში, აკვარელი, ტემპერა, ნახშირი, ცარცი, ფერადი ქაღალდი, მუყაო, პლასტილინი, თიხა, ქსოვილი, თოკი, მავთული, ლითონის, პლასტმასის კოლოფები, ბუნებრივი და ხელოვნური მასალა; ექსპერიმენტი სხვადასხვა მასალითა და იარაღით.

ტექნიკა, პროცედურა და პროცესები:
ფერწერის, გრაფიკის ტექნიკები, ანაბეჭდი, ძერწვა, აპლიკაცია, ქაღალდის პლასტიკა, მოზაიკა, კოლაჟი, კონსტრუქცია, კომპიუტერული; დაჭრა, დაწებება, ამოკაწვრა, ღუნვა, გრეხვა, დაწვნა.

იდეების გამოხატვა:
იდეების წყაროები: ცნობილი მხატვრების ნამუშევრები, შთაბეჭდილებები გარემოზე დაკვირვებიდან, ასოციაციები, ფანტაზია, მხატვრული ლიტერატურა, ფილმი, კონცერტი, წარმოდგენა, საინფორმაციო საშუალებები.

სავარაუდო თემები:
"რთველი", "ქვის ხანის ადამიანი", "დინოზავრები", "მითოლოგიური გმირები", "საყვარელი ისტორიული გმირი", "დედამიწა - ჩემი სახლი", "ერთგულება" "ექსკურსიაზე", "მოგზაურობა საჰაერო ბუშტით" და სხვ.

შრომითი საქმიანობა:
დეკორატიული და გამოყენებითი საგნები, წიგნები (აკინძვა), თეატრალური რეკვიზიტი (კოსტუმისა და დეკორაციის დეტალები); მუშაობა დამოუკიდებლად, მეწყვილესთან, გუნდურად.

კომუნიკაცია:
ნამუშევრის წარდგენა (მსჯელობა ჩანფიქრზე, კავშირი სხვა საგნებთან), კითხვების დასმა, პასუხის გაცემა, შთაბეჭდილებების, დაკვირვების, გამოცდილების გაზიარება,

დამოკიდებულების გამოხატვა, შეფასება და მისი დასაბუთება, პატივისცემის გამომჟღავნება სხვისი ნამუშევრის და აზრის მიმართ კრიტიკის დროს, სათანადო ტერმინოლოგიის გამოყენება; საუბარი ნამუშევრიდან მიღებულ ინფორმაციაზე; საკლასო და სასკოლო გამოფენა, სპექტაკლი, აქცია, ექსკურსიები მუზეუმში, გალერეებში, ქალაქგარეთ.

ხელოვნების აღქმა კონტექსტში:

სახვითი ხელოვნების ცნობილი ნამუშევრების დათვალიერება, ამოცნობა, დაკავშირება ისტორიულ, რელიგიურ და სოციალურ კონტექსტთან; საუბარი დეკორატიულ-გამოყენებითი საგნების დანიშნულებაზე, ხელოვნების როლზე საზოგადოებრივ ადგილებში; შინაარსის დაკავშირება ისტორიასთან, კულტურასთან; ინფორმაციის შეგროვება მათ ქალაქში, სოფელში, რაიონში მცხოვრებ ხელოვნების მოღვაწეებსა და მათ შემოქმედებაზე.

V კლასის საგნობრივი პროგრამა მუსიკაში

სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

მიმართულება		
პრაქტიკული უნარ-ჩვევები	**კომუნიკაცია, ინტერპრეტაცია**	**მუსიკალური ნაწარმოების აღქმა კონტექსტში**
მუს.V.1. მოსწავლე იყენებს მუსიკალური ენის ელემენტებს და საკრავებს იმპროვიზაციული სავარჯიშოების დროს **მუს.V.2.** მოსწავლე მღერის მარტო და სხვებთან შეთანხმებულად **მუს.V.3.** მოსწავლე განსაზღვრავს და გამოხატავს მისთვის საინტერესო განწყობილებას, იდეას, სიუჟეტს, თემას... **მუს.V.4.** მოსწავლე ასრულებს განსხვავებული სტილის ცეკვებს **მუს.V.5**. მოსწავლე ამოიკითხავს და ჩაწერს მარტივ რიტმულ ნახატს, მელოდიას **მუს.V.6.** მოსწავლე ორგანიზებას უწევს სასწავლო საქმიანობას **მუს.V.7.** მოსწავლე თანამშრომლობს სხვებთან **მუს.V.8**. მოსწავლე აწყობს კლასის ღონისძიებებს	**მუს.V.9.** მოსწავლე უსმენს და აფასებს მუსიკალურ ნაწარმოებს **მუს.V.10**. მოსწავლე მონაწილეობს სხვადასხვა სახის ღონისძიებაში **მუს.V.11**. მოსწავლე კულტურულ ღონისძიებებზე დასწრებისას იცავს ქცევის ნორმებს **მუს.V.12.** მოსწავლეს ესმის და წარმოაჩენს, რომ ხელოვნება იდეათა გამოხატვის საშუალებაა	მოსწავლე განიხილავს ხელოვნების დარგებს **მუს.V.14.** მოსწავლე განიხილავს მოსმენილ ნაწარმოებებს **მუს.V.15**.მ ოსწავლე განასხვავებს და აჯგუფებს მუსიკალურ საკრავებს

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: პრაქტიკული უნარ-ჩვევები და იდეების გამოხატვა

მუს.V.1. მოსწავლე იყენებს მუსიკალური ენის ელემენტებს და საკრავებს იმპროვიზაციული სავარჯიშოების დროს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ხმის, ტაშის საშუალებით, მუსიკალურ ინსტრუმენტებთან შეხებით (დაკვრით) გამოხატავს მუსიკალურ ელემენტებს – ბგერას, ხმოვანების სიძლიერეს, რიტმს, ტემპს, მეტრს, ტემბრს;
- გამოხატავს მუსიკალურ ელემენტებს კონტრასტულად: ნაცნობ მელოდიას მღერის ნელა - ჩქარა (ტემპი), ხმამაღლა - ხმადაბლა (ხმოვანება), სხვადასხვა ტონალობაში, აჟღერებს სხვადასხვა საკრავებთან;
- თანაკლასელთა მიერ გაბმულად შესრულებულ ერთ ტონს (ოსტინატო), მარტივ რიტმულ ფიგურას უხამებს საკუთარ ან სხვა (საკრავი, კაკუნი,...) ხმას, მელოდიურ საქცევს, რიტმულ ფიგურას;
- ნაცნობ სიმღერას უცვლის ტექსტს;
- ამოიცნობს ღიღინით, ან სხვა ტექსტზე შესრულებულ ნაცნობ სიმღერას;
- ხელთ არსებული მუსიკალური ინსტრუმენტების და სხვადასხვა საგნების მეშვეობით თანაკლასელებთან ერთად ქმნის "ანსამბლს", "ორკესტრს" და ასრულებს რიტმულ და მელოდიურ საქცევებს.

მუს.V.2. მოსწავლე მღერის მარტო და სხვებთან შეთანხმებულად.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მღერის ერთხმიან და ორხმიან სიმღერებს ხალხური, კლასიკური და ქალაქური რეპერტუარიდან;
- მღერის წყვილში;
- მღერის ინტერვალებს თანაკლასელებთან ერთად;
- თანაკლასელებთან ერთად მუსიკალურად აფორმებს თეატრალურ წარმოდგენებს;
- მღერის კანონის ტიპის სიმღერებს;
- ასრულებს მითითებულ დინამიკურ ნიშნებს.

მუს.V.3. მოსწავლე განსაზღვრავს და გამოხატავს მისთვის საინტერესო განწყობილებას, იდეას, სიუჟეტს, თემას...

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- პანტომიმით გამოხატავს გარკვეულ განწყობილებას;
- გაითამაშებს დამოუკიდებლად ან სხვებთან ერთად მარტივ სცენებს კონკრეტული მუსიკალური ნაწარმოების განწყობილების საჩვენებლად;
- სხვებთან ერთად გაითამაშებს მარტივ სცენებს კონკრეტულ სიუჟეტთან, პერსონაჟთან კავშირში;
- შეარჩევს სიმღერას;
- თხზავს სცენის, პერსონაჟის შესაფერის ტექსტს;
- პერსონაჟის ხასიათს გადმოსცემს მიმიკით, ხმის ტემბრით, მოძრაობით;
- სცენის შესაბამისად იცვლის გარეგნულ იერსახეს, ირგებს კოსტუმს.

მუს.V.4. მოსწავლე ასრულებს განსხვავებული სტილის ცეკვებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იმეორებს ცეკვის ზოგად ნახაზს;
- ცეკვავს წყვილში, ანსამბლში.

მუს.V.5. მოსწავლე ამოიკითხავს და ჩაწერს მარტივ რიტმულ ნახატს, მელოდიას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- კითხულობს და წერს ნოტებს ვიოლინოს, ბანის გასაღებში;
- ასახელებს ზოგიერთ ოქტავას (მცირე, პირველი, მეორე);
- იყენებს სანოტო ტექსტს ნაწარმოების დასწავლის დროს;
- ნაწარმოების, მისი ფრაგმენტის გადაწერის დროს არ უშვებს შეცდომებს.

მუს.V.6. მოსწავლე ორგანიზებას უწევს სასწავლო საქმიანობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ცალკეული ამოცანის გადასაჭრელად გეგმავს შესასრულებელი სამუშაოს თანმიმდევრობას;
- აქტიურადაა ჩაბმული გაკვეთილის მსვლელობაში;
- სვამს კითხვებს;
- მონაწილეობს გამოკითხვაში.

მუს.V.7. მოსწავლე თანამშრომლობს სხვებთან.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მუშაობს სხვებთან ერთად პრობლემის გადასაჭრელად;
- საჭიროების შემთხვევაში ითხოვს დახმარებას და ეხმარება სხვებს;
- ანაწილებს სამუშაო ფუნქციებს და მოვალეობებს.

მუს.V.8. მოსწავლე აწყობს კლასის ღონისძიებებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მოიძიებს და ქმნის წარმოდგენისათვის საჭირო რეკვიზიტს;
- მონაწილეობს რესურსის - აფიშის, მოსაწვევის, დეკორაციის, კოსტუმის შექმნაში;
- მონაწილეობს ღონისძიების მუსიკალურ გაფორმებაში;
- რეკლამას უწევს ღონისძიებას (აკრავს აფიშებს, არიგებს მოსაწვევებს).

მიმართულება: კომუნიკაცია და ინტერპრეტაცია

მუს.V.9. მოსწავლე უსმენს და აფასებს მუსიკალურ ნაწარმოებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- გადმოსცემს თავის შთაბეჭდილებას სიტყვიერად, ნახატით;
- ახასიათებს შემსრულებელთა შემადგენლობას;
- მუსიკის მოსმენის, სიმღერის დროს გამოარჩევს ნაცნობ მუსიკალურ ელემენტებს და ახასიათებს მათ;
- იყენებს მუსიკალურ ტერმინებს საუბრის დროს.

მუს.V.10. მოსწავლე მონაწილეობს სხვადასხვა სახის ღონისძიებაში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მონაწილეობს კლასის სპექტაკლში, კარნავალში;
- მონაწილეობს და ესწრება სკოლის საანგარიშო კონცერტს;
- ესწრება შეხვედრა-საღამოებს: კომპოზიტორთან, შემსრულებელთან...;
- თანაკლასელებთან ერთად ესწრება საჯარო კონცერტს, სპექტაკლს;
- დადის ექსკურსიებზე ხელოვანთა სახლ-მუზეუმში;
- მონაწილეობს და წარმართავს ვიქტორინას;
- წარსდგება აუდიტორიის წინაშე შემსრულებლის, ავტორის ან კონფერანსიეს როლში.

მუს.V.11. მოსწავლე კულტურულ ღონისძიებებზე დასწრებისას იცავს ქცევის ნორმებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- არ ხმაურობს წარმოდგენის, კონცერტის, კინოფილმის მსვლელობის დროს, გამოფენაზე, მუზეუმში;
- მიღებული წესების თანახმად გამოხატავს დამოკიდებულებას ნაწარმოების დასრულების შემდეგ;
- კორექტულია აზრის გამოთქმის, ნაწარმოების განხილვის დროს;
- ტოლერანტულია განსხვავებული პოზიციის მიმართ.

მუს.V.12. მოსწავლეს ესმის და წარმოაჩენს, რომ ხელოვნება იდეათა გამოხატვის საშუალებაა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- რამდენიმე შეთავაზებული სათაურიდან შეარჩევს ერთ-ერთს მოსმენილი მუსიაკლური ნაწარმოებისთვის;
- საუბრობს მუსიკალური ნაწარმოების მოსმენით გამოწვეულ შთაბეჭდილებებზე და იმ იდეაზე, რომელსაც გამოხატავს ეს ნაწარმოები;
- იხსენებს ხელოვნების ნაწარმოებებს, სადაც მსგავსი იდეაა გამოხატული.

მიმართულება: მუსიკალური ნაწარმოების აღქმა კონტექსტში

მუს.V.13. მოსწავლე განიხილავს ხელოვნების დარგებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ახასიათებს ხელოვნების დარგებს და მათთან დაკავშირებულ პროფესიას/პროფესიებს;
- ასახელებს ხელოვნების სხვადასხვა დარგის ცნობილ წარმომადგენლებს;
- იხსენებს სპექტაკლს, კონცერტს, გამოფენას, რომელსაც დაესწრო;
- ასახელებს თეატრს, კინოთეატრს, საკონცერტო დარბაზს, საგამოფენო დარბაზს, სასწავლო დაწესებულებას, სადაც ღონისძიებას დაესწრო;
- ჩამოთვლის უმაღლეს სასწავლებლებს, სადაც აღიზრდებიან ხელოვნების ამა თუ იმ დარგის წარმომადგენლები.

მუს.V.14. მოსწავლე განიხილავს მოსმენილ ნაწარმოებებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- განასხვავებს ქართულ ხალხურ და პროფესიულ ნაწარმოებებს;
- საუბრობს ნასწავლი ნაწარმოებების ავტორების შესახებ;
- ადარებს ნასწავლ ნაწარმოებებთან დაკავშირებულ ინფორმაციას – ჟანრი, პროგრამა...

მუს.V.15. მოსწავლე განასხვავებს და აჯგუფებს მუსიკალურ საკრავებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ამოიცნობს საკრავებს როგორც სოლო, ასევე ანსამბლში ჟღერადობის დროს;
- აჯგუფებს საკრავებს ბგერის მიღების წესის, მასალის მიხედვით;
- ხატავს ან ძერწავს საკრავებს.

სარეკომენდაციო შინაარსი

V კლასის სტანდარტში მოცემული შედეგების მიღწევა შესაძლებელია მოცემულ შინაარსზე დაყრდნობით:

იმპროვიზაციული სავარჯიშოები:

- მუსიკალური ელემენტებისა და საკრავების გამოყენებით
- სიმღერის ტექსტის და მუსიკის შეცვლა

სიმღერა:

- ერთხმიანი და ორხმიანი სიმღერების შესრულება გუნდში
- ინდივიდუალურად და ანსამბლში
- თანხლებით და მის გარეშე

ცეკვა:

- ქართული, ისტორიულ- ყოფითი და სხვა ხალხთა ცეკვები
- ცეკვის ნახაზის შესწავლა, შესრულება

კომპოზიცია, სპექტაკლი:

- განწყობილების გადმოცემა -- პანტომიმა
- სცენების გათამაშება

სანოტო სისტემა:

- ნოტების ამოცნობა და ჩაწერა ვიოლინოს, ბანის გასაღებში მცირე, პირველ, მეორე ოქტავაში
- მუსიკალური ფრაგმენტის გადაწერა
- მუსიკალური ჩანაწერის გამოყენება ნაწარმოების დასწავლის დროს

მუსიკალური ნაწარმოებები:

- განსხვავებული ეპოქების ცნობილი ნაწარმოებების მოსმენა, ამოცნობა, შედარება
- ქართული ხალხური მუსიკის მოსმენა, ამოცნობა

ღონისძიებები:

- სკოლის კონცერტი
- კლასის სპექტაკლი, კარნავალი, შეხვედრა - საღამოებიD
- ვიქტორინა
- საჯარო კონცერტზე, სპექტაკლზე დასწრება, ექსკურსია სახლ-მუზეუმში

მუსიკალური ნაწარმოების აღქმა კონტექსტში:

- ინფორმაცია: შექმნის ისტორია, სიუჟეტი, ავტორის პიროვნება...
- განწყობილების ამოცნობა, საუბარი შთაბეჭდილებებზე
- ხელოვნების დარგების კავშირი ხელოვნების სინთეზურ დარგებში: კინო, თეატრი... ამ დარგებთან კონკრეტული პროფესიების, ადამიანების და ნიმუშების დაკავშირება
- ინფორმაცია ნაწარმოების და ავტორის შესახებ – სიუჟეტი (პროგრამა, ლიბრეტო), ჟანრი, ბიოგრაფიული ცნობები...

საგნობრივი პროგრამები სპორტში

1. ზოგადი ნაწილი საგანში სპორტი

შესავალი

სპორტი და ფიზიკური განათლება აუცილებელი პირობაა პიროვნების ჰარმონიული განვითარებისთვის, რაც დაწყებითი და საბაზო განათლების ძირითად მიზანს წარმოადგენს. მოზარდს დაწყებითი კლასებიდანვე უნდა ჩავუნერგოთ ფიზიკური აქტივობის აუცილებლობის შეგნება. მან უნდა გააცნობიეროს, რომ ჯანმრთელობა ნიშნავს არა რომელიმე დაავადების არქონას, არამედ ამ დაავადების თავიდან აცილებას, რაც ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვით არის შესაძლებელი. მას უნდა ესმოდეს, რომ ფიზიკური აქტივობა სიცოცხლის გახანგრძლივების, სოციალური და მატერიალური კეთილდღეობის საწინდარია.

სპორტის სასწავლო გეგმის მოთხოვნებმა რადიკალურად უნდა შეცვალოს მოსწავლეთა დამოკიდებულება ამ საგნის მიმართ. მოსწავლეებს მეტი პასუხისმგებლობა ეკისრებათ სპორტული აქტივობების დროს, რადგან მათ დამოუკიდებლად უწევთ შეჯიბრებების დროს წამოჭრილი სიტუაციური პრობლემების გადაჭრა, მყისიერი გადაწყვეტილებების მიღება და სოციალური ინტერაქციის დამყარება თანაგუნდელებთან. სპორტული სახეობების მრავალფეროვნება ვაჟებს და გოგონებს ერთანაირად აძლევს საშუალებას, გამოავლინონ და განავითარონ თავიანთი ფიზიკური უნარები. სკოლაში შეძენილი ჯანსაღი ცხოვრებისთვის აუცილებელი უნარ-ჩვევები მოსწავლეებს გაჰყვებათ მთელი ცხოვრების მანძილზე, რაც არის მყარი საფუძველი იმისა, რომ ისინი გახდნენ აქტიური და შრომისუნარიანი მოქალაქეები. ჯანმრთელი და შრომისუნარიანი მოსახლეობა კი პოზიტიურ გავლენას ახდენს ქვეყნის თავდაცვის უნარზე, ეკონომიკასა და კეთილდღეობაზე.

სპორტის, როგორც საგნის, შემოღება სკოლებში არ გულისხმობს სპორტულ საქმიანობაში მხოლოდ წარმატებული მოსწავლეების ჩართვას. უნდა შეიქმნას პირობები, რომ ყველა მოსწავლემ შეძლოს მონაწილეობის მიღება სპორტულ ვარჯიშსა და შეჯიბრებებში. სპორტისა და ფიზიკური განათლების ხალისიანმა და შედეგიანმა გაკვეთილებმა უნდა დაარწმუნოს მოსწავლეები საკუთარი ფიზიკური უნარების განვითარების შესაძლებლობაში და აუცილებლობაში, ხელი შეუწყოს მათ თვითდამკვიდრებას.

სპორტი და ფიზიკური განათლების საგნის სწავლების გაუმჯობესება ხელს შეუწყობს მოსწავლეთა ფსიქო-ფიზიკურ განვითარებას, ცხოვრების ჯანსაღი წესის, როგორც ფასეულობის, განმტკიცებას და შესაბამისი უნარ-ჩვევების გამომუშავებას. ესენია: სამართლიანი თამაში, გუნდური სულისკვეთება, ინდივიდუალური და გუნდური თვითგამოხატვა, ურთიერთდახმარება, შინაგანი დისციპლინა, ერთობლივი აქტივობების დაგეგმვა, პასუხისმგებლობის განაწილება და ლიდერობა, არაძალადობრივი ურთიერთქმედება, კოლეგიალობა, ურთიერთგაგება.

ნარკოტიკების მოხმარების პრევენციის თვალსაზრისით სპორტული თამაშები გულისხმობს შემდეგი უნარ-ჩვევებისა და ღირებულებების ჩამოყალიბებას: მიღწევის მოთხოვნილების დაკმაყოფილება, წაგების ღირსეულად მიღება, ჯანსაღი ცხოვრების წესის, როგორც ფასეულობის, აღქმა და ცხოვრებაში დანერგვა, საკუთარი ძალებით სიამოვნების მიღება, საკუთარი თავის პოვნა და თვითდამკვიდრება, ჯანსაღ გუნდთან (თანატოლთა წრესთან) იდენტობის განცდა და ა. შ.

სოციალური მარგინალიზაციის პრევენციის თვალსაზრისით სპორტული თამაშები გულისხმობს არადისკრიმინაციულ მიდგომას, ანუ სოციალურად დაუცველი ბავშვების (მათ შორის, დევნილი, ობოლი და მზრუნველობამოკლებული ბავშვების) ინტეგრირებას საზოგადოებაში სოციალურად

დაცულ თანატოლებთან ერთობლივი გუნდური მუშაობის და ამ გზით მათ შორის გაუცხოების გადალახვის საშუალებით.

სპორტული თამაშები გულისხმობს გენდერული თანასწორობის განმტკიცებას სხვადასხვა სპორტულ თამაშში გოგონებისა და ბიჭების თანასწორუფლებიანი მონაწილეობის გზით.

სკოლას მოეთხოვება სპორტის გაკვეთილებზე და სასკოლო შეჯიბრებებზე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეების ჩართვა *(ფიზიკური პრობლემების მქონე მოსწავლეები, საინვალიდო ეტლით მოსარგებლე მოსწავლეები, გონებრივი განვითარების დარღვევის მქონე მოსწავლეები, მხედველობისა და სმენის დარღვევის მქონე მოსწავლეები და სხვ.)* მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე.

მოსწავლეთა სახალისო თუ საშეჯიბრო სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილეობის მიზანს წარმოადგენს მოსწავლეთა

- ფიზიკური და გონებრივი ჯანმრთელობა;
- "მოძრაობის ოსტატობის" დაუფლება;
- სოციალური კონტაქტი და ინტეგრაცია;
- "სამართლიანი თამაშის" პრინციპების დაცვა.

სპორტის სწავლების მიზანი

სპორტის დანერგვის მიზანია, მოზარდმა გააცნობიეროს, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესის დასაცავად აუცილებელია შემდეგი:

- ფიზიკური განათლება და სპორტი;
- აქტიური შრომა და დასვენება;
- რაციონალური კვება;
- პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენა;
- მავნე ჩვევებზე უარის თქმა;
- ადამიანებთან ურთიერთობა, თანაცხოვრების პრინციპების დაცვა, უმწეოთა მიმართ თანაგრძნობა.

სპორტს, როგორც სასწავლო დისციპლინას, თავისი სპეციფიკა გააჩნია სკოლის სამივე (დაწყებით, საბაზო და საშუალო) საფეხურზე.

დაწყებით საფეხურზე განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვის ზოგად ფიზიკურ განვითარებას და იმ საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების შეძენას, რომლებიც დაეხმარება მათ, აქტიური მონაწილეობა მიიღონ სპორტის სხვადასხვა სახეობაში საბაზო და საშუალო საფეხურზე.

სპორტის სწავლების დაწყებით საფეხურის მიმართულებებია:

1. ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება. მოსწავლეები ეცნობიან, თუ რა კავშირია ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის; ითავისებენ ჯანმრთელი ცხოვრების წესს; უვითარდებათ უსაფრთხოების დაცვის უნარ-ჩვევები.

2. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები. მოსწავლეები ითვისებენ სხვადასხვა სახის მოძრაობებს; იძენენ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს; ჩაბმულნი არიან სპორტის სხვადასხვა სახეობაში.

3. აქტიური მონაწილეობა. მოსწავლეები ეჩვევიან დისციპლინას, სხვისი აზრის გულისყურით მოსმენას; იცავენ სოციალურ გარემოში წარმატებულად არსებობისათვის აუცილებელ წესებს.

სპორტის სწავლების საბაზო და საშუალო საფეხურების მიმართულებებია:

1. ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება. მოსწავლეები ეცნობიან, თუ რა კავშირია ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის; ითავისებენ ჯანმრთელი ცხოვრების წესს; უვითარდებათ უსაფრთხოების დაცვის უნარ-ჩვევები.

2. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები. მოსწავლეები ითვისებენ სხვადასხვა სახის მოძრაობებს, იძენენ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს; ჩაბმულნი არიან სპორტის სხვადასხვა სახეობაში.

3. აქტიური მონაწილეობა სპორტში. სპორტული სახეობების დაუფლების შესაძლებლობის მიხედვით მოსწავლეები ეცნობიან შესაბამისი სავარჯიშო კომპლექსების მოდიფიკაციას, ძირითად სპორტულ სახეობებს (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, მძლეოსნობა, ტანვარჯიში); აქტიურად მონაწილეობენ სასკოლო, რაიონულ და ა.შ. სპორტულ შეჯიბრებებში, სპორტულ-გამაჯანსაღებელი ლაშქრობებისა და სხვა ღონისძიებების დაგეგმვაში, რაც ხელს უწყობს მოსწვლეთა შემოქმედებითი და კრიტიკული აზროვნების უნარების განვითარებას, თვითკონტროლისა და სხვათა კონტროლის მექანიზმების გამომუშავებას, სპორტული თამაშის ძირითადი წესების შესწავლას, პატიოსანი თამაშის წესებისა და ტოლერანტობის უნარ-ჩვევების დამკვიდრებას.

საბაზო-საშუალო საფეხურზე სპორტის სახეობების ჩამონათვალიდან სკოლა ირჩევს მინიმუმ სამს (3), რაც შესაძლებლობებს მისცემს გოგონებსა და ბიჭებს, თანაბრად დაეუფლონ გუნდურ ან ინდივიდუალურ სპორტის სახეობებს.

სპორტის სახეობის არჩევისას სკოლამ უნდა გაითვალისწინოს სპეციალისტის კვალიფიკაცია, არსებული ინფრასტრუქტურა, რეგიონის თავისებურებები და ადგილობრივი ტრადიციები. იმ შემთხვევაში, თუ სკოლას არა აქვს სპორტული დარბაზი/მოედანი, სასურველია, სკოლის ადმინისტრაციამ მოიფიქროს სოფელში/დასახლებაში/ქალაქში არსებული სპორტული ინფრასტქურტურის გამოყენების სქემა.

სპორტისა და ფიზიკური განათლების გაკვეთილები მასწავლებელმა ისე უნდა დაგეგემოს, რომ ფიზიკურ მომზადებასთან ერთად მოსწავლეს მიაწოდოს თეორიული ცოდნა ჯანმრთელ ცხოვრების შესახებ.

სპორტის სახეობების ჩამონათვალი

სათამაშო სახეობები:

1. ფეხბურთი;
2. კალათბურთი;
3. ფრენბურთი;
4. ხელბურთი;
5. რაგბი;
6. ჩოგბურთი;
7. მაგიდის ჩოგბურთი;
8. ბადმინტონი;
9. ბალახის ჰოკეი;
10. ჭადრაკი.

ორთაბრძოლის სახეობები:

11.ჭიდაობა (ქართული, ბერძნულ-რომაული, თავისუფალი);
12.ძიუდო;
13.სამბო;
14.აღმოსავლური ორთაბრძოლები.

ინდივიდუალური სახეობები:

15.მძლეოსნობა;
16.ტანვარჯიში (სპორტული, მხატვრული; აკრობატიკა; აერობიკა);
17.ცურვა;
18.სათხილამურო სპორტი;
19.ფიგურული ციგურაობა;
20.სპორტული ცეკვები (ლათინო-ამერიკული, თანამედროვე).

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ჩართულობა სპორტის გაკვეთილებზე - სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლები სპორტის საგნობრივ პროგრამაში ჩასართავად საჭიროებენ დამატებით/სპეციალურ მომსახურებას, მათ შორის, მოსწავლის შესაძლებლობებისა და საჭიროებების შეფასებას, ეროვნული სასწავლო გეგმის მოდიფიცირებას, გარემოს ადაპტირებას, ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენას და სხვა.
სკოლა ვალდებულია უზრუნველყოფს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეთა ჩართვა სპორტულ აქტივობებსა და ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებში, მიუხედავად მათი ფიზიკური, შემეცნებითი, სოციალური, ემოციური თუ სხვა მახასიათებლებისა.

ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა დგება მასწავლებლის/მასწავლებლების, სპეციალისტთა გუნდისა და მშობლების აქტიური მონაწილეობით წინასწარი დაკვირვებისა თუ შეფასების საფუძველზე და ითვალისწინებს სრულ ინფორმაციას ბავშვის ქცევითი, კომუნიკაციური ჩვევების, შესაძლებლობებისა და მისთვის საჭირო მომსახურების შესახებ. შეზღუდული უნარის მქონე მოსწავლეებს უნდა შევთავაზოთ სასწავლო აქტივობები, რომლებიც მათ საჭირო უნარებისა და შესაძლებლობების განვითარებისა და ინდივიდუალური რესურსების გამოვლენის საშუალებას მისცემს. ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა ეყრდნობა ეროვნულ სასწავლო გეგმას და ითვალისწინებს მოსწავლის ყველა საგანმანათლებლო საჭიროებას, ამ საჭიროების დაკმაყოფილების გზებსა და დამატებით აქტივობებს, რომლებიც აუცილებელია გეგმით გათვალისწინებული მიზნების მისაღწევად.

დღევანდელ პირობებში სკოლების ინვენტარი მწირია, ხოლო სპორტული დარბაზები - არასაკმარისი. მასწავლებლებმა მინიმალური მატერიალური უზრუნველყოფის პირობებში უნდა გამოძებნონ ყველა საშუალება, შეძლონ მათში ფიზიკური უნარიანობის ყოველმხრივი განვითარება, ჯანმრთელობის განმტკიცება, მოძრაობითი შემძლეობის, ესთეტიკური გემოვნების, სხვადასხვა ჰიგიენური ჩვევების გამომუშავება და ჩართონ მოსწავლეები სპორტულ აქტივობაში.

სწავლების საფეხურის დახასიათება

1) დაწყებითი საფეხური (I-VI კლასები)

I-VI კლასებში ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის საჭიროა მოსწავლეებთან შემდეგი თემების დამუშავება:

- ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები;

- მძლეოსნური ვარჯიშები: რბენები, ხტომები, ტყორცნები, როგორც გამაჯანსაღებელი და სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების გამომუშავების საშუალება;
- ტანვარჯიშული ვარჯიშები მოქნილობაზე, წონასწორობაზე;
- მოძრავი თამაშები;
- მხიარული თამაშები.

დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების ფორმირება

მიზანი:
დამოუკიდებლობის სტიმულირება და ხელშეწყობა. მოტორული ფუნქციების გააზრება.

სკოლის დაწყებით საფეხურზე მოსწავლე ეჩვევა დამოუკიდებლობას. ამისათვის საჭიროა მან იცოდეს:

ა) ამა თუ იმ ვარჯიშის ან მოძრაობის პრაქტიკული მნიშვნელობა და ფიზიკური განვითარებისათვის მისი აუცილებლობა. გაკვეთილის დაწყებისას მოსწავლეები უნდა დავარწმუნოთ იმაში, რომ მოცემული ვარჯიში მნიშვნელოვანია. მაგ., თუ საუბარია მოქნილობაზე, უნდა ვისაუბროთ მოქნილობის პრაქტიკულ მნიშვნელობაზე, ე.ი. წინა პლანზე უნდა წამოვწიოთ ამა თუ იმ ვარჯიშის მნიშვნელობის გააზრებული მოტივაცია, დაწყებული მარტივი მოძრაობის შესწავლით და დამთავრებული ცხოვრების ჯანსაღი წესით.

ბ) მოძრაობის აზრი. მაგ., თუ საუბარია მოქნილობაზე ან სისწრაფეზე, მოსწავლემ უნდა შეძლოს ვარჯიშების კომპლექსებში გარკვეული კანონზომიერების დანახვა და დამოუკიდებლად შესრულება, ან არსებულის გართულება.

გ) ვარჯიშების შესრულების რიგითობის კანონზომიერება გაკვეთილზე. მოსწავლეებს უნდა ავუხსნათ, თუ რატომ არის ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური ვარჯიში აუცილებელი და რატომ უნდა ტარდებოდეს ის გაკვეთილის დასაწყისში. ისინი უნდა ხვდებოდნენ, რომ სივრცეში ორიენტაციის გასავითარებელი ვარჯიში (მაგ. დაბრკოლებებს შორის სირბილი) წინ უნდა უსწრებდეს ვთქვათ, კალათბურთის თამაშს, ადგილზე სირბილი - "ორ დროშას" და ა.შ.

დაწყებით საფეხურზე მუშაობის მეთოდები

I-VI კლასებში წარმოუდგენელია მოსწავლეებში შემოქმედებითი და ფიზიკური აქტივობის განვითარება, თუ სწავლების პროცესს აკლია ემოციურობა. ამიტომ, გაკვეთილზე უპირატესობა თამაშობებსა და ჯგუფებს შორის შეჯიბრებებს უნდა დაეთმოს. ხალისიანი შეჯიბრება, თუნდაც მარტივი წახალისების თანხლებით, კარგი სტიმულია ყველა მოსწავლის პროცესში ჩასაბმელად.

სასწავლო მუშაობა მიმართული უნდა იყოს მათი ფიზიკური მაჩვენებლებისა და ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისაკენ. მოსწავლეს, რომელმაც გაიარა ფიზიკური აღზრდის სასწავლო პროგრამა, უნდა შეეძლოს გამომუშავებული მოტორული უნარ-ჩვევების დამოუკიდებლად გამოყენება.

თამაშის, როგორც ერთერთი პედაგოგიური მეთოდის, გამოყენებით სწავლა უფრო სახალისო და მოტივაციური ხდება. V-VI კლასებში მხიარული თამაშები აუმჯობესებს ბავშვების ტექნიკას, ამაღლებს მათ მიერ სიტუაციის გაანალიზების უნარს, ავითარებს ფანტაზიას, დროისა და სივრცის შეგრძნებას, ქმნის ახალ სიტუაციებსა და მოთხოვნებს.

საბაზო საფეხური (VII-IX კლასები)

სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა და ორგანიზება

მიზანი:

- *თითოეულ მოსწავლეში სპორტის სახეების შესაბამისი ფიზიკური თვისებების განვითარება;*
- *ფიზიკური მომზადების თვითშეფასება;*

- მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განმტკიცება და ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება;
- სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფისათვის საჭირო ფიზიკური თვისებებისა და შესაძლებლობების განვითარება;
- სპორტული ტექნიკური ილეთების დაუფლება;
- სპორტის ამორჩეულ სახეობაში მოძრაობებისა და მოქმედებების ტექნიკის შესწავლა და სრულყოფის აუცილებელ დონემდე მიყვანა;

VII-IX კლასებში ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის საჭიროა მოსწავლეებთან შემდეგი თემების დამუშავება:

- სპორტული წვრთნის საფუძვლები;
- ფიზიკური აღზრდის ჰიგიენა და ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა;
- ფიზიკური განვითარების ასაკობრივი თავისებურებანი;
- თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა;
- სპორტული წვრთნის შინაარსი და განმსაზღვრელი ნიშნები;
- სპორტსმენის მომზადების ძირითადი მხარეები წვრთნის პროცესში;
- ზოგადი ფიზიკური მომზადება;
- სპეციალური ფიზიკური მომზადება.

საბაზო საფეხურზე მუშაობის მეთოდები

VII-IX კლასებში სპორტის გაკვეთილებზე სწავლების თავისებურებას წარმოადგენს სტაბილური სპეციალური მომზადება. ამ ეტაპზე მთავარია მასწავლებელმა-მწვრთნელმა მიაღწიოს სასწავლო ჯგუფების შემადგენლობის სტაბილურობას. სწავლების ამ პერიოდში დროის განაწილება ხდება სამწლიანი წვრთნის კონკრეტული ამოცანების შესაბამისად. დიდი ყურადღება ეთმობა ფიზიკურ მომზადებას, ხოლო ტექნიკური მომზადების მოცულობა დაახლოებით 50%-ს შეადგენს. გამოკვეთილია ინტეგრალური მომზადების მნიშვნელობაც. ეს განპირობებულია წვრთნის კომპონენტების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური) მომზადების გაერთიანების აუცილებლობით, სათამაშო და საშეჯიბრო პირობებში მისი გამოყენების მიზნით.

სწავლების ამ ეტაპზე დიდ მნიშვნელობას იძენს მოსწავლის პიროვნულ და სოციალურ ფასეულობათა ჩამოყალიბება: ვალდებულების გრძნობა, შეუპოვრობა, პირადი პასუხისმგებლობა, გუნდური მუშაობის უნარი, სპორტული წესების პატივისცემა, შეჯიბრებების მიმართ პასუხისმგებლობიანი დამოკიდებულება და სპორტული სულისკვეთების გაღვივება. წვრთნის პროცესში განისაზღვრება მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური სტატუსი. მათ უჩნდებათ საკუთარი თავის რწმენა, უვითარდებათ თვითშემეცნების, თვითშეფასებისა და თვითკონტროლის უნარი.

3) საშუალო სკოლა (X-XII კლასები)

დამოუკიდებელი სპორტული აქტივობისა და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ

მიზანი:
ფიზიკური სრულყოფილებისაკენ სწრაფვა, ცხოვრების ჯანსაღი წესის სტიმულირება.

- სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა;
- თითოეული მოსწავლის ინდივიდუალური მომზადების შესაბამისი სათამაშო ფუნქციების განსაზღვრა;
- მოსწავლეებში წვრთნის შედეგების გაანალიზების უნარის გამომუშავება;
- მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასიურად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება;
- შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილების შეძენა.

X-XII კლასებში ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის საჭიროა მოსწავლეებთან შემდეგი თემების დამუშავება:

- ვარჯიშების საერთო დახასიათება;
- ვარჯიშების ცალკეული სახეები: საშეჯიბრო ვარჯიშები, გასართობი ვარჯიშები;
- ტექნიკური მომზადება;
- ტაქტიკური მომზადება;
- ინტეგრალური მომზადება, საკონტროლო თამაშები.

საშუალო სკოლის საფეხურზე მუშაობის მეთოდები

სწავლების პროცესში მასწავლებელი უზრუნველყოფს მოსწავლეებში ემოციურობის, სიხალისისა და სიმხნევის განვითარებას, დატვირთვების რეგულირებას, სპორტული შეჯიბრებებით მოსწავლეთა დაინტერესებას. პედაგოგი ურჩევს, თუ სპორტის რომელ სახეობაში შეძლებს ახალგაზრდა თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენას.

სპორტული აქტივობა და შეჯიბრების მეთოდი ხელს უწყობს მოსწავლეთა ნებისყოფის განმტკიცებას, მიზანსწრაფულობას, სამართლიანობის გრძნობის გამომუშავებას, ჯგუფში და კოლექტივში ადაპტირებას.

მოსწავლეთა ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით მასწავლებელი უნდა უზრუნველყოფდეს სპორტული ჩვევების ჩამოყალიბებას, ტაქტიკური გადაწყვეტილებათა მიღებას. მასწავლებელს უნდა შეეძლოს წვრთნის პროცესისადმი კონსტრუქციული მიდგომა, გაკვეთილების მიმდინარეობისას ადეკვატური კომენტარებისა და ინსტრუქციების მიცემა, ჩანაწერების მომზადება მოსწავლეთა სპორტული აქტივობების შესახებ, დაჯილდოების სისტემისა და გაკიცხვა-დასჯის, წახალისების მეთოდების გამოყენების გზით სამართლიანობის დაცვა და ეფექტური ზეგავლენის მოხდენა მოსწავლეთა წვრთნის პროცესზე.

მესამე ეტაპზე სკოლაში სპორტის მასწავლებლის ძირითადი ფუნქციაა მოსწავლეთა მოტორული უნარების კომპლექსური განვითარება, ინტეგრალური მომზადება, რაც, ძირითადად, საკონტროლო თამაშებითა და შეჯიბრებებით განისაზღვრება. ყოველი საწვრთნო გაკვეთილი მასწავლებელმა უნდა ჩაატაროს პოზიტიური გუნება-განწყობით.

2. სპეციალური ნაწილი საგანში სპორტი

I კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

მიმართულება		
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.I.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები	**სპ.I.2.1.** მოსწავლეს აქვს უნარი წარმოაჩინოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (გადაადგილება - ხტომა, სირბილი; მანიპულირება - გადაგდება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება - გადახტომა, დახტომი).	**სპ.I.3.1.** მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში. **სპ.I.3.2.** ფიზიკურ აქტოვობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგებო და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.I.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები

შედეგი თვალსაჩინოა, როცა მოსწავლე:

- ჩამოთვლის ჯანმრთელობისათვის მავნე საკვებს;
- აღწერს კბილებისა და სხეულის მოვლის პროცედურებს;
- აღწერს საყოფაცხოვრებო ტექნიკის (მათ შორის, ელექტროტექნიკის) უსაფრთხო ექსპლუატაციის წესებს;
- საუბრობს, რა პოტენციური საფრთხე შეიძლება ელოდეს სახლში, სკოლაში და გარემოში (ხანძარი, სხეულის დაზიანება, მზის არასასურველი ზეგავლენა, საკვებით მოწამვლა და ა.შ.);
- ჩამოთვლის იმ ადამიანებს, ვისაც შეუძლია დახმარების გაწევა (მეხანძრე, ექიმი, პოლიციელი) და აღწერს, როგორ უნდა დაუკავშირდეს მათ (ასახელებს საპატრულო პოლიციის, სახანძროს, სასწრაფო დახმარების ტელეფონის ნომრებს);
- ასახელებს თამაშისათვის უსაფრთხო (სახლის, სკოლის ეზო, სპორტული დარბაზი) და საშიშ (მდინარე, სამანქანო გზა, ნაგვის ბუნკერი) ადგილებს;
- აღწერს გზას სახლიდან სკოლამდე;
- სიფრთხილეს იჩენს უცნობ პირებთან ურთიერთობისას;
- ასახელებს კომპიუტერისა და ტელევიზორის დადებით და უარყოფით მხარეებს.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.I.2.1. მოსწავლეს აქვს უნარი წარმოაჩინოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (გადაადგილება - ხტომა, სირბილი; მანიპულირება - გადაგდება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება - გადახტომა, დახტომი).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- იწყებს ან წყვეტს მოძრაობას (სიარული, სირბილი, ხტომა) მასწავლებლის ნიშანზე;
- მითითების თანახმად მოძრაობს (მიდის, მირბის, ხტის) სხვადასხვა მიმართულებით: მარტო, სხვებთან ერთად და სიჩქარის ცვლით;
- მოძრაობს სხვადასხვა ტრაექტორიით (სწორ ხაზზე, წრიულად, ზიგზაგისებურად);
- ერთი ან ორი ხელით ტყორცნის მიზანში სხვადასხვა ზომისა და ფორმის საგნებს;
- ერთი ან ორი ხელით იჭერს მიწოდებულ საგანს (ბურთს);
- ადგილზე ხტის ბურთით ცალ ხელში;
- იცავს წონასწორობას ხტომის დროს;
- ცალ ფეხზე მდგომი იცავს წონასწორობას რაიმე საყრდენის ან აღჭურვილობის გარეშე;
- ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს მუსიკის თანხლებით.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სპ.I.3.1. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ყველა სახის ფიზიკურ აქტივობაში (ტანვარჯიში, მძლეოსნობა, ცეკვა, ჯგუფური თამაშები და შეჯიბრებები);
- ასრულებს მასწავლებლის ინსტრუქციებს, ყურადღებით ეკიდება და ითვისებს ახალ მოძრაობებს.

სპ.I.3.2. ფიზიკურ აქტოვობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- დამოუკიდებლად იღებს გადაწყვეტილებას თამაშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს (რომელ მოთამაშეს გადასცეს ბურთი, საიდან შემოუაროს დაბრკოლებას, რომელი აღჭურვილობა გამოიყენოს და ა.შ.);
- იცავს თამაშის წესებს;
- აცნობიერებს და იცავს გუნდური თამაშის წესებს;
- არის თავაზიანი და ცდილობს გაითვალისწინოს სხვისი ინტერესები;
- ცდილობს გაუფრთხილდეს სხვა მოთამაშეებს და სპორტულ ინვენტარს.

II კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.II.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.	**სპ.II.2.1.** მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: სირბილი, დაბალი სიმაღლიდან ჩამოხტომა; მანიპულირება: ტყორცნა, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: ერთ ხაზზე სვლა, ცალ ფეხზე დგომა).	**სპ.II.3.1.** მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას. **სპ.II.3.2.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.II.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.

შედეგი თვალსაჩინოა, როცა მოსწავლე:

- სისტემატიურად იხეხავს კბილებს და იბანს ხელებს;
- აღწერს ამა თუ იმ სახის (ტკბილი, ცხიმიანი, მლაშე...) საკვების მნიშვნელობას ადამიანის ჯანმრთელობისათვის;
- ირჩევს ჯანმრთელობისათვის უსაფრთხო საკვებს;
- აღწერს ძირითადი საყოფაცხოვრებო ტექნიკის უსაფრთხო გამოყენების წესებს;
- იცის, რა სახის ტრანსპორტი ესაჭიროება;
- აღწერს ქუჩაში სიარულისა და ტრანსპორტით სარგებლობის წესებს;
- საჭიროების შემთხვევაში ტელეფონით უკავშირდება მშობლებს და ახლობლებს, საპატრულო პოლიციას, სახანძროს და სასწრაფო დახმარების სამსახურებს;
- იცის ადეკვატური ქცევის წესები ბუნებრივი კატაკლიზმების დროს (მიწისძვრა, მეწყერი, ზღვავი, წყალდიდობა);
- ასახელებს სახლის, სკოლის, უახლოესი მეგობრის მისამართებსა და ტელეფონის ნომრებს.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.II.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: სირბილი, დაბალი სიმაღლიდან ჩამოხტომა; მანიპულირება: ტყორცნა, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: ერთ ხაზზე სვლა, ცალ ფეხზე დგომა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როცა მოსწავლე:

- ერთმანეთს უნაცვლებს სხვადასხვა მოძრაობებს (გაქცევა და გადახტომა, სირბილისას მიმართულების სწრაფი ცვლა, სხვადასხვა მიმრთულებით გადაადგილება მასწავლებლის ნიშანზე);
- ფეხს არტყამს გაჩერებულ ან გაგორებულ ბურთს, ცვლის ფეხს, აწოდებს ბურთს სხვა მოთამაშეს ან ტყორცნის სამიზნისაკენ მოკლე ან საშუალო მანძილიდან;
- ფეხით ატარებს ბურთს მოკლე დისტანციაზე;
- მოძრაობს და ბურთს ხელით ატარებს (კალათბურთელის მოძრაობა);
- ხტის ცალ ფეხზე და ხტომისას ცვლის ფეხს მასწავლებლის ნიშანზე;
- ატარებს ორთვლიან ველოსიპედს და თვითმგორავს.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სპ.II.3.1. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აქტიურად მონაწილეობს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ვარჯიშებში, ცეკვებში;
- თამაშისას იცავს მიღებულ წესებს (საჭიროებისამებრ მოაქვს ან გამოყენების შემდეგ ინახავს ინვენტარს, მზად არის ჩაერთოს თამაშში, იცვამს შესაბამის სპორტულ ტანსაცმელს);
- ასრულებს მასწავლებლისგან მიღებულ შესაბამის დავალებებს, მითითებებსა და ინსტრუქციებს.

სპ.II.3.2. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- გათვითცნობიერებულია საკუთარი უფლებებსა და მოვალეობებში;
- იცავს თამაშის წესებს;
- თამაშისას ითვალისწინებს თანაგუნდელებისა და მასწავლებლის ინტერესებს, საჭიროების შემთხვევაში, ეხმარება მათ;
- თამაშისას უფრთხილდება სხვა მოთამაშეებს;
- არ აზიანებს ინვენტარს;
- სთავაზობს თანაგუნდელებს წამოჭრილი პრობლემის გადაწყვეტის გზებს (როგორ გაინაწილონ თამაშის დროს ფუნქციები, როგორ დაარეგულირონ მოთამაშეებს შორის წარმოქმნილი კონფლიქტი და სხვა).

III კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.III.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.	**სპ.III.2.1.** მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევნება; მანიპულირება: დარტყმა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობა, ტრიალი).	**სპ.III.3.1.** მოსწავლეს შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას. **სპ.III.3.2.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას ეუფლება სასოცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა). **სპ.III.3.3.** შეუძლია დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა სხეულის მდგომარეობასთან.

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.III.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- ჩამოთვლის, რა სახის საკვები უნდა აირჩიოს ჯანმრთელობისა და ფიზიკური აქტივობის შენარჩუნების მიზნით;
- აღწერს სხეულის სისუფთავისა და კბილების სიჯანსაღის მნიშვნელობას ადამიანის ჯანმრთელობისათვის;
- აღწერს ფიზიკური აქტივობის დადებით გავლენას ადამიანის ჯანმრთელობაზე;
- აღწერს, როგორ უნდა დაიცვას თავი ტრავმებისაგან;
- აღწერს საგზაო უსაფრთხოების დაცვის ძირითად წესებს (გადასასვლელი, შუქნიშანი);
- აღწერს თამბაქოსა და ალკოჰოლის უარყოფით ზეგავლენას ადამიანის ფიზიკურ განვითარებაზე.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.III.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევნება; მანიპულირება: დარტყმა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობა, ტრიალი).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- გადაადგილებისას ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა მოძრაობებს, ცვლის სიჩქარესა და მიმართულებას;
- მოძრაობს სხვადასხვა მიმართულებით, გვერდს უვლის დაბრკოლებებს, ხელიდან უსხლტება მოწინააღმდეგეს;
- გადაადგილდება ბურთთან ერთად (კენწლავს ხელით ან ფეხით);
- ირჩევს ოპტიმალურ სიჩქარეს და გზას მიზნის მისაღწევად ბურთით ან მის გარეშე;
- ახვედრებს ბურთს მიზანში ან აწოდებს ადგილზე მდგომ პარტნიორს;
- აკეთებს ცრუ მოძრაობებს ბურთით ან მის გარეშე;
- მსუბუქი ბურთს (ან ბუშტს) არ აძლევს მიწაზე დაშვების საშუალებას (კენწლავს თავით, ხელით, ფეხით, მხრით);
- მოკლე მანძილიდან გამორბენით გადახტება დაბალ სიმაღლეზე;
- ინარჩუნებს წონასწორობას ხარიხაზე;
- მოძრაობს ტანით სხვადასხვა მიმართულებით (ღერძზე ან ტანვარჯიშულ კედელზე ვარჯიშის დროს).

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სპ.III.3.1. მოსწავლეს შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აქტიურად მონაწილეობს სხვადასხვა ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ვარჯიშებში, ცეკვებსა და თამაშებში;
- აქტიურად ერთვება სკოლისა და ეზოს თამაშებში;
- არდადეგების დროს იყენებს სკოლაში მიღებულ ცოდნას სპორტის დარგში და უზიარებს სხვებს.

სპ.III.3.2. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას ეუფლება სასოცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- თამაშისას იცავს დადგენილ წესებს;
- ითვალისწინებს თანაგუნდელის ინტერესებს;
- ამჟღავნებს ტოლერანტულ დამოკიდებულებას განსაკუთრებული საჭიროების მქონე თანატოლებისადმი;

- აქვს საკუთარი წარმოდგენები ბავშვთა უფლებებსა და მოვალეობებზე;
- პატივს სცემს როგორც საკუთარი, ასევე მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეებს და უფრთხილდება სპორტულ ინვენტარს;
- ისახავს მიზანს (მინდა ვისწავლო ვარჯიში და ტექნიკა, მინდა ვიყო უფრო სწრაფი და ა.შ.) და მასწავლებელთან ერთად გეგმავს მიზნის მიღწევის გზებსა და საშუალებებს.

სპ.III.3.3. შეუძლია დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა სხეულის მდგომარეობასთან.

შედეგი თვალსაჩინოა, როცა მოსწავლე:

- აღწერს გავარჯიშებული სხეულის თავისებურებებს (ლამაზი ტანი, ძლიერი კუნთები, ფიზიკური გამძლეობა);
- აღწერს ვარჯიშამდე, ვარჯიშის დროს და ვარჯიშის შემდეგ საკუთარ ფიზიკურ მდგომარეობას (სუნთქვა, გულისცემა).

IV კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.IV.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.	**სპ.IV.2.1.** მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევნება; მანიპულირება: ფეხით დარტყმა, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე, ან ერთი ხელიდან მეორეზე)	**სპ.IV.3.1.** მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას. **სპ.IV.3.2.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.IV.1.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აღწერს ადამიანისათვის ჯანმრთელობის მნიშვნელობას და ჯანსაღი ცხოვრების წესის უპირატესობას;
- ასახელებს ფაქტორებს, რომლებიც გავლენას ახდენს რაციონალური ტანადობის განვითარებაზე (დიეტა, ვარჯიში);
- ფეხით, თვითმგორავით ან ველოსიპედით გადაადგილებისას იცავს მოძრაობის უსაფრთხოების წესებს;
- ცნობს და იყენებს გრაფიკულ პირობით ნიშნებს (პიქტოგრამებს), რომლებიც ხელს უწყობს ადამიანის სწორ და უსაფრთხო ორიენტირებას საზოგადოებრივ ადგილებში;
- აღწერს თამბაქოს ხანმოკლე და გრძელვადიან ზეგავლენას აქტიური და პასიური მწეველის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე;
- ჩამოთვლის იმ ფაქტორებს (ტელევიზია, რეკლამა, გარემო), რომლებიც გავლენას ახდენს ადამიანის გადაწყვეტილებაზე, იყოს თუ არა თამბაქოს მწეველი.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.IV.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევნება; მანიპულირება: ფეხით დარტყმა, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე, ან ერთი ხელიდან მეორეზე)

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- რიტმული ვარჯიშის დროს ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა სახისა და სისწრაფის მოძრაობებს, მუსიკის თანხლებით ცვლის რიტმს;
- იყენებს გუნდური თამაშებისთვის (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, რაგბი) აუცილებელ ძირითად ელემენტებს;
- რბენის დროს სხვადასხვა მანძილიდან მიზანში ისვრის ბურთს, გადასცემს სხვა მოთამაშეს;
- დრიბლინგისას სწრაფად აჩერებს ბურთს, ფეხით გადასცემს სხვა მოთამაშეს;
- ხელებით ეკიდება ძელზე, ტანვარჯიშულ კედელზე და ბაგირზე, აიწევს, ქანაობს, ცვლის ხელს, გადაადგილდება ხელების მონაცვლეობით;
- ინარჩუნებს წონასწორობას ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე გავლისას, ასრულებს სხვადასხვა სახის ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელზე;
- დაბალი სიმაღლიდან ჩამოხტომისას იცვლის დახტომის ადგილს და მიმართულებას;

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სპ.IV.3.1. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ფიზიკურ აქტივობებში;
- მასწავლებელთან ერთად გეგმავს და რეგულარულად ასრულებს მისი მიზნებიდან ან ჯანმრთელობისა და სხეულის აღნაგობიდან გამომდინარე აუცილებელ ფიზიკურ ვარჯიშებს.

სპ.IV.3.2. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- გეგმავს ფიზიკურ აქტივობას, განსაზღვრავს მიზანს და ადგენს სამოქმედო გეგმას (განსაზღვრავს, ვინ შეიძლება დაეხმაროს მიზნის მიღწევაში, როგორ უნდა გაიგოს, მიაღწია თუ არა მიზანს);
- იცავს თამაშის წესებს და ეტიკეტს; ღირსეულად ხვდება როგორც მოგებას, ისე წაგებას;
- პატივისცემით ეპყრობა სხვა მოთამაშეებს (საუბრობს თავაზიანად, ყურს უგდებს სხვის აზრს, კორექტულია კამათის დროს);
- კორექტულად ამბობს უარს მისთვის არასასურველ შემოთავაზებაზე; ასახელებს არგუმენტებს საკუთარი პოზიციის დასასაბუთებლად.

V კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნა-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.V.1.1. მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთ საწინდარი.	**სპ.V.2.1.** მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობისას შეუძლია წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).	**სპ.V.3.1.** მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას. **სპ.V.3.2.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.V.1.1. მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთ საწინდარი.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- განმარტავს, რატომ არის მისი კეთილდღეობა დამოკიდებული ჯანმრთელობაზე და რა უარყოფითი შედეგები მოაქვს სუსტ ჯანმრთელობას (სუსტი აღნაგობა, სწავლაში ჩამორჩენა, დაბალი სპორტული მაჩვენებლები);
- განმარტავს, რა არის კალორია, მისი ფუნქცია და დანიშნულება;
- ამოიცნობს იმ ფაქტორებს (ნდობა, კეთილსინდისიერება, მზრუნველობა), რომლებიც განაპირობებს ჯანმრთელ ურთიერთობას ოჯახის წევრებს, მეგობრებსა და, ზოგადად, ადამიანებს შორის;
- აღწერს ალკოჰოლის ხანმოკლე და ხანგრძლივ ზემოქმედებას ორგანიზმზე;
- აღწერს, როგორ უნდა აარიდოს თავი (უარის თქმა, წამოსვლა) ადამიანმა ზეწოლას, როდესაც მას სთავაზობენ ალკოჰოლის მიღებას ან თამბაქოს მოწევას.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.V.2.1. მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობისას შეუძლია წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა სახის და სისწრაფის მოძრაობებს (რბენა, გადახტომა, ჩამოხტომა, ვიწრო საყრდენზე წონასწორობის შენარჩუნება, სხადასხვა ზომის, ფორმისა და სიმძიმის საგნების დაჭერა, მიზანში სროლა, მანძილის განსაზღვრა);
- იყენებს სხვადასხვა გუნდური თამაშების (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, რაგბი) ძირითად ილეთებს, წესებს, ხმოვან სიგნალებს;
- მუსიკის თანხლებით ასრულებს რიტმულ და ცეკვით მოძრაობებს;
- გადაადგილებისას იჭერს და ზუსტად გადასცემს ბურთს თანაგუნდელს.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სპ.V.3.1. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ფიზიკურ აქტივობებში;
- რეგულარულად ასრულებს ფიზიკურ ვარჯიშებს ინდივიდუალური მიზნებიდან გამომდინარე;
- ვარჯიშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს იცავს უსაფრთხოების წესებს;
- ამოწმებს საკუთარ მიღწევებს დროის გარკვეულ ინტერვალებში.

სპ.V.3.2. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აყალიბებს გუნდს შეჯიბრში მონაწილეობის მისაღებად;
- ასრულებს თავის ფუნქციას და იღებს პასუხისმგებლობას გუნდურ თამაშებში მონაწილეობის დროს;
- ცდილობს იყოს ლიდერი გუნდში, ამასთანავე, ითვალისწინებს თამაშში მონაწილეთა ინტერესებს;
- ყურადღებას იჩენს სხვების მიერ გამოჩენილი ინიციატივის მიმართ და გამოთქვამს საკუთარ აზრს მის თაობაზე;
- ინტერესს იჩენს უმცროსი ასაკის ბავშვების პრობლემების მიმართ, ასწავლის მათ თამაშის ტექნიკას;
- აპროტესტებს ნარგავების დაზიანებას ეზოში ან მის გარეთ, ნაგვის დაყრას, ცხოველების მიმართ სასტიკ მოპყრობას და წინააღმდეგობას უწევს მსგავს მოქმედებებს.

VI კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნა-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.VI.1.1. მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთ საწინდარი. **სპ.VI.1.2.** მოსწავლეს აქვს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.	**სპ.VI.2.1.** მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).	**სპ.VI.3.1**. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას. **სპ.VI.3.2.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა)

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.VI.1.1. მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთ საწინდარი.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- ჩაბმულია რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში;
- აღწერს, რა ზეგავლენას ახდენს ნარკოტიკების მოხმარება ადამიანის ჯანმრთელობაზე;
- განმარტავს, რა გავლენა აქვს მასმედიას, საზოგადოებასა და ოჯახს ადამიანის არჩევანზე, დაიცვას ჯანსაღი ცხოვრების წესი;

სპ.VI.1.2. მოსწავლეს აქვს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აღწერს უსაფრთხოების წესებს, რომლებიც უნდა დაიცვას მზეზე გარუჯვის, ზღვაში ან მდინარეში ბანაობის, თხილამურებით სრიალის, ლაშქრობის ან მთაში მოგზაურობის დროს;
- აღწერს, როგორ უნდა აღმოუჩინოს სხვებს პირველადი დახმარება სხვადასხვა ტრავმის დროს;
- აღწერს, რა რეაქცია უნდა ჰქონდეს სკოლაში, ქუჩაში თუ სხვა ადგილებში უეცრად წარმოქმნილ საფრთხესა და კრიტიკულ სიტუაციებზე (ჩხუბი, ძალადობა, ხანძარი და სხვა).

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.VI.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- იყენებს ძირითადი გუნდური თამაშებისათვის საჭირო (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, რაგბი) ყველა ტექნიკურ ელემენტს;
- ასრულებს მარტივ აკრობატულ ილეთებს (სხვადასხვა სახის კოტრიალი, ხარიხაზე დაყრდნობით გადახტომა დასხვადასხვა სახის მოძრაობები);
- გუნდური თამაშებისას მიზნის მისაღწევად იყენებს სტრატეგიას და მიმართავს სხვადასხვა ტაქტიკურ სვლებს;
- ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს სხვადასხვა სასპორტო ინვენტარის გამოყენებით (სახტუნაო თოკი, ბურთი, რგოლი და სხვ.);
- თამაშისას აქტიურად იყენებს სხვადასხვა ხელმისაწვდომ საგანს (თოკი, ხარიხა, ძელი და სხვ.);
- დარბის სხვადასხვა დისტანციაზე;
- ფლობს ორთაბრძოლის ელემენტებს;
- აქტიური ვარჯიშობით აუმჯობესებს ადრე ათვისებულ ძირითად მოტორულ ჩვევებს;
- აქტიური თამაშის წინ ასრულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სპ.VI.3.1. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ფიზიკურ აქტივობებში;
- მონაწილეობას იღებს სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში;
- მონაწილეობას იღებს სპორტულ ლაშქრობებში;
- რეგულარულად ასრულებს ფიზიკურ აქტივობებს ინდივიდუალური მიზნებიდან გამომდინარე;
- ვარჯიშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს იცავს უსაფრთხოების წესებს;
- ამოწმებს საკუთარ მიღწევებს დროის გარკვეულ ინტერვალებში.

სპ.VI.3.2. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა)

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, ეროვნების, აღმსარებლობის უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად;

- გუნდური თამაშებისას იცავს დისციპლინას, აკონტრილებს საკუთარ ქცევებს და ემოციებს;
- მოქმედებს თანაგუნდელებთან შეთანხმებულად საერთო სპორტული მიზნის მისაღწევად;
- აქტიურად მონაწილეობს გარემოს დასუფთავებაში, უვლის ნარგავებს, ზრუნავს შინაურ ცხოველებზე;
- სპორტული ლაშქრობების დროს ზრუნავს სუსტებზე და უმცროსებზე;
- სისტემატურად ადევნებს თვალყურს მედიის საშუალებით სპორტის ახალ ამბებს და ინფორმაციას უზიარებს სხვებს; აქტიურად განიხილავს და აანალიზებს სპორტის სიახლეებს.

VII - IX კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნა-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.VII-IX.1.1. მოსწავლეს შეუძლია გაითავისოს ჯანსაღი ცხოვრების წესი, როგორც ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და საზოგადოებაში წარმატების მიღწევის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პირობა. **სპ.VII-IX.1.2.** მოსწავლეს აქვს უნარი დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა საკუთარი სხეულის ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებასთან **სპ.VII-IX.1.3.** მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს უსაფრთხოების დაცვის აუცილებლობა და დაეუფლოს რთული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებებს.	**სპ.VII-IX.2.1.** მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევა.	**სპ.VII-IX..3.1.** მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას. **სპ.VII-IX..3.2.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.VII-IX.1.1. მოსწავლეს შეუძლია გაითავისოს ჯანსაღი ცხოვრების წესი, როგორც ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და საზოგადოებაში წარმატების მიღწევის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პირობა.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- სპორტული ფორმის შენარჩუნების მიზნით ჩაბმულია რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში;
- აცნობიერებს საკვების რაოდენობისა და ხარისხის ზეგავლენას ჯანმრთელობაზე და საერთო ფიზიკურ მდგომარეობაზე, დაბალანსებული კვების არსს (კალორიების სიჭარბე და დეფიციტი);
- იცის ჭარბი წონისა და ექიმის მეთვალყურეობის გარეშე ჩატარებული დიეტის (გასახდომი დიეტის) შესაძლო საფრთხეების შესახებ;
- აღწერს, თუ რა ზეგავლენას ახდენს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების - ნარკოტიკების, ალკოჰოლის, ფსიქოტროპული მედიკამენტებისა და თამბაქოს მოხმარება ადამიანის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, მის სოციალურ სტატუსზე.

სპ.VII-IX.1.2. მოსწავლეს აქვს უნარი დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა საკუთარი სხეულის ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებასთან

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აცნობიერებს ფიზიკური აქტივობისა და ცხოვრების ჯანმრთელი წესის კავშირს სხეულისა (საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის) და შინაგანი ორგანოების (გულსისხლძარღვთა, სასუნთქი გზების, საკვების მომნელებელი, გამომყოფი სისტემა) ნორმალურად ფუნქციონირებასთან;
- აცნობიერებს სხვადასხვა, ჯანმრთელობისათვის მავნე ნივთიერებების ზეგავლენას ადამიანის ფსიქიკაზე (აპათია, აგრესია, დეპრესია, ყურადღების გაფანტვა, მეხსიერების უნარის დაქვეითება და სხვა).
- აკავშირებს სხეულის აღნაგობის ცვლილებას ფიზიკურ აქტივობასთან და ცხოვრების ჯანსაღ წესთან;
- აცნობიერებს სპორტული შეჯიბრებების გავლენას და კავშირს მოზარდის ფსიქო-ფიზიოლოგიური სტატუსის ფორმირებასთან.

სპ.VII-IX.1.3. მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს უსაფრთხოების დაცვის აუცილებლობა და დაეუფლოს რთული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აანალიზებს მოსალოდნელ საფრთხეს სხვადასხვა პოტენციურად საფრთხის შემცველ ადგილებსა და სიტუაციებში; რეაგირებს სკოლაში, ქუჩაში თუ სხვა ადგილებში უეცრად წარმოქმნილ საფრთხესა და კრიტიკულ სიტუაციებზე (ძალადობა, ხანძარი, ავტოავარია და სხვა) და მიმართავს შესაბამის სამსახურებს (პოლიცია, სასწრაფო დახმარება, სახანძრო დაცვა);
- ლაშქრობებზე იცავს როგორც პირად, ასევე თანაგუნდელთა უსაფრთხოებას და იყენებს უსაფრთხოების დაცვის საყოველთაოდ მიღებულ წესებს;
- ერიდება ტრავმატიზმის მხრივ საშიშ სიტუაციებს და ადგილებს (მთა, კლდე, ყინული, მდინარე და სხვა);
- იყენებს ტყეში ორიენტირების მეთოდებს (კომპასის გამოყენება, აზიმუტისა და მხარეების განსაზღვრა), შეუძლია დროებითი თავშესაფრის მოძებნა ან აგება და ვარგისი საკვების მოპოვება;
- აღმოუჩენს სხვას პირველად სასწრაფო სამედიცინო დახმარებას შესაბამისი სამედიცინო საშუალებების გამოყენებით.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.VII-IX.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევა.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აქტიური ვარჯიშობით აუმჯობესებს ადრე ათვისებულ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს;
- მონაწილეობს გუნდურ თამაშებში, როგორც გუნდის სრულუფლებიანი წევრი;

- დაუფლებულია სპორტის ძირითად სახეობებსა დასპორტულ თამაშებს;
- აქტიურად იყენებს მუსიკალურ თანხლებას და ცეკვის ილეთებს ვარჯიშის დროს (აერობიკა, რიტმიკა, სპორტული ცეკვა);
- შეჯიბრისა და ვარჯიშების წინ ასრულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს;
- გონებრივი შრომით განვითარებული დაღლილობის შემთხვევაში, აღდგენის მოზნით უპირეტესობას ანიჭებს აქტიურ დასვენებას (მოძრავი თამაშები, სახალისო სპორტული თამაშები და ა.შ)

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა სპორტში

სპ.VII-IX..3.1. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ყველა ფიზიკურ აქტივობაში;
- მონაწილეობას იღებს სხვადასხვა სახის სპორტულ შეჯიბრებებში;
- მონაწილეობას იღებს სხვადასხვა ხანგრძლივობისა და სირთულის ლაშქრობებში;
- რეგულარულად ასრულებს ფიზიკურ ვარჯიშებს ინდივიდუალური მიზნებიდან გამომდინარე;
- ამოწმებს საკუთარ მიღწევებს დროის გარკვეულ ინტერვალებში;
- აწარმოებს ჩანაწერებს მიმდინარე ფიზიკური აქტივობებისა და აქედან გამომდინარე ფიზიკური მდგომარეობის შესახებ.

სპ.VII-IX..3.2. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე ეუფლება სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად;
- გუნდური თამაშებისას იცავს დისციპლინას, არეგულირებს საკუთარ ქცევებს და ემოციებს, არ ეგება პროვოკაციაზე;
- ადეკვატურად აღიქვამს მოგებას და წაგებას (გაწონასწორებულად გამოხატავს გრძნობებს);
- მოქმედებს სხვებთან შეთანხმებულად საერთო სპორტული მიზნის მისაღწევად;
- გაგებით ეკიდება სხვების მიერ შეთავაზებულ იდეებს, ცდილობს გამოთქვას საკუთარი მოსაზრება;
- ისახავს მიზანს და ცდილობს ამ მიზნის განხორციელებას;
- აქტიურად მონაწილეობს გარემოს დაცვაში, უვლის ნარგავებს, ზრუნავს ცხოველებზე;
- ასაკით უმცროსებს უხსნის გარემოში ქცევის წესებს (ნაგვის დაყრა, ნარგავების დაზიანება, ცხოველებთან სასტიკი მოპყრობა);
- სპორტული ლაშქრობების დროს ზრუნავს სუსტებსა და უმცროსებზე;
- აქტიურად განიხილავს და აანალიზებს სპორტის სიახლეებს.

X - XII კლასის სტანდარტი სპორტში

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნა-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.X-XII.1.1. მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს სპორტისა და ცხოვრების ჯანსაღი წესის აუცილებლობა, როგორც ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობის და, აქედან გამომდინარე, საზოგადოებაში წარმატებული ინტეგრირების აუცილებელი პირობა **სპ.X-XI.1.2.** მოსწავლეს შეუძლია სრულად გააცნობიეროს მოსალოდნელი საფრთხე, რომელიც საზოგადოებაში ინტეგრირებას ახლავს თან.	**სპ.X-XII.2.1.** მოსწავლეს შეუძლია გამოიჩინოს ინტერესი მის მიერ არჩეული სპორტის სახეობის მიმართ **სპ.X-XII..2.2.** მოსწავლეს შუძლია დაეუფლოს ყველა ძირითად და აუცილებელ მოძრაობით უნარ-ჩვევას.	**სპ.X-XII.3.1.** მოსწავლეს შეუძლია აქტიური მონაწილეობა მიიღოს საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში.

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.X-XII.1.1. მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს სპორტისა და ცხოვრების ჯანსაღი წესის აუცილებლობა, როგორც ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობის და, აქედან გამომდინარე, საზოგადოებაში წარმატებული ინტეგრირების აუცილებელი პირობა

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- უთმობს თავისუფალი დროის დიდ ნაწილს სხეულის ფიზიკურ განვითარებას.

სპ.X-XI.1.2. მოსწავლეს შეუძლია სრულად გააცნობიეროს მოსალოდნელი საფრთხე, რომელიც საზოგადოებაში ინტეგრირებას ახლავს თან.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- მაქსიმალურად არიდებს თავს ისეთ ადამიანებთან ურთიერთობას, რომლებიც შემჩნეული ჰყავს ნარკოტიკების, ტოქსიკური ნივთიერებებისა და ალკოჰოლის მოხმარებაში ან კანონსაწინააღმდეგო ქმედებებში;
- თავს არიდებს კონფლიქტურ სიტუაციებს (ჩხუბი, საქმის გარჩევა, უბნებს ან სამეგობროებს შორის კონფლიქტები);
- არასასურველი შედეგების (ვენერიული დაავადებები, შიდსი, არასასურველი ორსულობა) თავიდან აცილების მიზნით თავს იკავებს სექსუალური ურთიერთობებისაგან.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.X-XII.2.1. მოსწავლეს შეუძლია გამოიჩინოს ინტერესი მის მიერ არჩეული სპორტის სახეობის მიმართ

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- გამოხატავს განსაკუთრებულ ინტერესს სპორტის რომელიმე სახეობის მიმართ;
- ეუფლება სპორტის ამორჩეულ სახეობას და აღწევს გარკვეულ წარმატებებს კვალიფიციური მწრთვნელის დახმარებით და სისტემატიური ვარჯიშით;
- მონაწილეობას იღებს სპორტულ შეჯიბრებში.

სპ.X-XII..2.2. მოსწავლეს შუძლია დაეუფლოს ყველა ძირითად და აუცილებელ მოძრაობით უნარ-ჩვევას.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- აქტიური ვარჯიშობით აუმჯობესებს ადრე ათვისებულ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს;
- მონაწილეობს გუნდურ თამაშებში, როგორც გუნდის სრულუფლებიანი წევრი;
- დაუფლებულია ძირითად სპორტის სახეობებსა და სპორტულ თამაშებს;
- იცის სტილით ცურვა, თხილამურებით სრიალი, ველოსიპედის ტარება;
- აქტიურად იყენებს მუსიკალურ თანხლებას და ცეკვის ილეთებს ვარჯიშის დროს (აერობიკა, რიტმიკა, სპორტული ცეკვა);
- აქტიური თამაშის წინ ასრულებს მოთელვით ვარჯიშებს;
- შეძენილი სამოძრაო უნარ-ჩვევების ბაზაზე, შეჯიბრებების დროს შექმნილი რთული სიტუაციების შესაბამისად, ახერხებს ახალი მოძრაობების შესრულებას (სპორტულ ექსტრაპოლაციას).

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა სპორტში

სპ.X-XII.3.1. მოსწავლეს შეუძლია აქტიური მონაწილეობა მიიღოს საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში.

შედეგი თვალსაჩინოა, როდესაც მოსწავლე:

- ჩართულია სხვადასხვა საზოგადოებრივ (გარემოსდაცვით, ბავშვთა უფლებების დაცვის, ხანდაზმულებზე მზუნველობის) გაერთიანებებში;
- ინიციატივას იჩენს სასკოლო ან საუბნო საზოგადოებრივად სასარგებლო სპორტული ღონისძიებების მოწყობა-ჩატარებაში;
- გაგებით ეკიდება სხვების მიერ შეთავაზებულ იდეებს, ცდილობს გამოთქვას საკუთარი მოსაზრება;
- ასაკით უმცროსებს უხსნის სპორტული აქტივობის მნიშვნელობას და მოუწოდებს მათ სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობისაკენ;
- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, ეროვნების, აღმსარებლობის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად.