

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ



## ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման պարտադիր պայման է, ինչը տարրական և բազային կրթության հիմնական նպատակն է: Դեռևս տարրական դասարաններում դեռահասի մեջ պետք է արմատավորել ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցում: Նա պետք է իմաստավորի, որ առողջությունը որևէ հիվանդության բացակայություն չէ, այլ հիվանդության կանխում, ինչը հնարավոր է միայն առողջ կենսաձև վարելու դեպքում: Դեռահասը պետք է հասկանա նաև, որ ֆիզիկական ակտիվությունը երկարակեցության, սոցիալական և նյութական բարեկեցության գրավական է:

Այսօրվա պայմաններում, երբ լրիվ ոչնչացված է ֆիզիկական դաստիարակության համար պարտադիր ենթակառուցվածքը, գործնականում բացակայում են մարզական գույքն ու մարզադահլիճները, մանկավարժները պետք է փնտրեն բոլոր միջոցները, որպեսզի նվազագույն նյութական ապահովման պայմաններում, առավելագույնս զարգացնեն ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, ներգրավեն երեխաներին սպորտային խաղերի մեջ:

Մանկավարժները պետք է կարողանան նաև սպորտով հետաքրքրել սահմանափակ ֆիզիկական հնարավորություններով երեխաներին, իսկ ծնողների և բժիշկների հետ խորհրդատվությունից հետո, ներառել նրանց թիմային խաղերի մեջ:

**Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը կայանում է նրանում, որ դեռահասները գիտակցեն, որ առողջ կյանքի հիմնական գործոններն են.**

- ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ,
- ակտիվ աշխատանք և հանգիստ,
- ռացիոնալ սնունդ,
- անձնական և հասարակական հիգիենա,
- վնասակար սովորություններից հրաժարում,
- մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ, համակեցության սկզբունքների պահպանում, կարեկցանք անօգնականների հանդեպ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես ուսումնական դիսցիպլին, դպրոցական ուսուցման բոլոր երեք աստիճաններում (տարրական, բազային և միջնակարգ) ունի իր առանձնահատկությունները:

## Տարրական դպրոց. I - VI դասարաններ

## Ինքնուրույն մտորային գործողությունների ձևավորում

**Նպատակը՝** ինքնուրույնության խթանում և նպաստում, մտորային գործառույթների իմաստավորում:

Դպրոցի տարրական աստիճանում աշակերտը վարժվում է ինքնուրույնության: Դրա համար անհրաժեշտ է, որ նա գիտենա.

ա) Այս կամ այն վարժության կամ շարժման գործնական նշանակությունը և դրա անհրաժեշտությունը ֆիզիկական զարգացման համար: Դրանից պետք է սկսվի դասը, այսինքն՝ մենք պետք է համոզենք աշակերտին, որ տվյալ վարժությունը կարևոր է: Օրինակ՝ եթե խոսքը գնում է ճկունության մասին, պետք է խոսել ճկունության գործնական նշանակության մասին, այսինքն՝ անհրաժեշտ է առաջին պլան առաջ քաշել այս կամ այն ֆիզիկական վարժության նշանակության իմաստավորված շարժառիթները՝ սկսած պարզ վարժություններից և վերջացրած կենսաձևով:

բ) Շարժման իմաստը: Օրինակ, եթե խոսքը գնում է ճկունության կամ արագության մասին, սովորողը պետք է կարողանա վարժությունների համալիրում տեսնել որոշակի օրինաչափություն և անհրաժեշտության դեպքում կարողանա ինքնուրույն հորինել նոր վարժություններ կամ բարդացնել հները:

գ) Դասին վարժության կատարման հաջորդականության օրինաչափությունը: Աշակերտներին պետք է բացատրել, թե ինչու են մերսման վարժությունները հերթականությամբ առաջինը, իսկ հիմնական վարժությունները՝ վերջինը: Նրանք պետք է հասկանան, որ տարածության մեջ կողմնորոշումը, զարգացնող նախապատրաստական վարժությունը (օրինակ՝ վազք խոչընդոտների միջև), պետք է նախորդեն, ասենք, վոլեյբոլ խաղալուն, իսկ վազքը տեղում՝ «երկու դրոշներին» և այլն:

## Աշխատանքի մեթոդներ տարրական աստիճանում

I-VI դասարաններում հնարավոր չէ պատկերացնել աշակերտների ստեղծագործական և ֆիզիկական զարգացումը, եթե ուսումնական գործընթացին պակասում է հուզականությունը: Այդ պատճառով դասերին պետք է նախապատվությունը տալ խաղերին և խմբերի միջև մրցումներին: Թեպետ, մի փոքր խրախուսանքով ուղեկցվող ուրախ մրցակցությունները հիանալի խթան են հանդիսանում բոլոր աշակերտներին գործընթացի մեջ ներգրավելու համար:

Աշակերտների հետ աշխատանքը պետք է ուղղված լինի նրանց ֆիզիկական ցուցանիշների և առողջության բարելավմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացը յուրացրած աշակերտը պետք է կարողանա ինքնուրույն օգտագործել մշակված մտորային հմտություն-կարողությունները:

## Բազային դպրոց. VII - IX դասարաններ

Ինքնուրույնության ցուցաբերման պայմանների ստեղծում և կազմակերպում

7 – 9 դասարաններում ինքնուրույնության բացահայտման և ամրապնդման համար անհրաժեշտ է աշակերտների հետ մշակել հետևյալ թեմաները.

1. Շարժման հիմունքներ:
2. Հենա-շարժողական համակարգի անատոմիական-ֆիզիոլոգիական կառուցվածքը:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա և վնասվածության կանխարգելում:
4. Ֆիզիկական զարգացման աստիճանը:
5. Ինքնավերահսկման և ուրիշների վերահսկման հիմունքներ:

*Նպատակը. յուրաքանչյուր աշակերտի ուժեղ և թույլ կողմերի բացահայտում, ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնագնահատում:*

### Աշխատանքի մեթոդներ բազային աստիճանում

Այդ փուլում աշակերտներին պետք է հնարավորություն տալ ինքնուրույն մոտեցում ցուցաբերել ֆիզիկական վարժությունների հանդեպ: Առավելությունը պետք է տրվի վարժությունների խմբային ձևերին: Խմբերի ստեղծման սկզբունքը տարբեր ձևերում պետք է տարբեր լինի: Ամենապարզն է հանդիսանում փորձված ձևը՝ ուժեղ դեռահասների հավասար բաշխումը խմբերի: Հատկապես այստեղ օգտակար կլինի ինքնավերահսկման զարգացման սկզբունքը՝ յուրաքանչյուր աշակերտ պետք է կարողանա քննադատաբար և անաչառ գնահատել իր հնարավորությունները: Դա հենց ամենասկզբից խմբերի ձևավորման ժամանակ կօգնի խուսափել կոնֆլիկտային իրավիճակներից: Այդ նույն ժամանակ յուրաքանչյուր աշակերտ խմբում ստանում է կոնկրետ, իրեն համապատասխան հանձնարարություն: Բոլոր խմբերին նույնպես պետք է տալ իր՝ սեփական խնդիրը: Թույլատրվում է, որ խմբերն իրենք որոշեն իրենց խնդիրները՝ դա աշակերտին ընտրության իրավունք է տալիս:

## Միջնակարգ դպրոց. X - XII դասարաններ

Ինքնուրույն ակտիվության և ստեղծագործական մոտեցման  
խթանում դասին և դասերից հետո

Նպատակ. *Ֆիզիկական կատարելության ձգտում, առողջ կենսաձևի խթանում:*

Աշխատանքի մեթոդներ միջնակարգ դպրոցի աստիճանում

Այս փուլում, ելնելով տարիքից, դեռահասները կարող են և իրավունք ունեն ինքնուրույնություն ցուցաբերել և ընտրել այս կամ այն մարզաձևը: Եթե կա որակյալ մանկավարժ, նա խորհուրդ է կտա աշակերտին, թե սպորտի որ ձևում երիտասարդը կկարողանա առավելագույնս ցուցաբերել իր հնարավորությունները: Մարզաձևերում կատարելագործվելը, իհարկե, չի հանդիսանում դպրոցի առանձնաշնորհը: Բարեբախտաբար, մեծ քաղաքներում դեռ գոյություն ունեն սպորտային սեկցիաներ, որտեղ դեռահասները կարող են լուրջ, որոշ դեպքերում նաև մասնագիտորեն, ձևավորվել սպորտի այս կամ այն ձևում: Երրորդ փուլում դպրոցում ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի հիմնական գործառույթը պետք է արտահայտվի հիմնական մոտորային կարողությունների համալիր զարգացման մեջ:

## Ֆիզիկական դաստիարակության ուղղություններ

Տարրական և բազային դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունը ծավալվում է երեք ուղղություններով.

1. Առողջություն և անվտանգություն
2. Շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ
3. Ակտիվ մասնակցություն

Ուսուցումը բոլոր ուղղություններով ընթանում է զուգահեռ և իրար հետ սերտ կապի մեջ:

## 1. Առողջություն և անվտանգություն

Այս ուղղության շրջանակներում աշակերտները ծանոթանում են, թե ինչ կապ գոյություն ունի ֆիզիկական ակտիվության և առողջության, ֆիզիկական զարգացման միջև, ծանոթանում և աշխատում են վարել առողջ կենսաձև, զարգացնում են անվտանգության պահպանման հմտություն-կարողություններ:

## 2. Շարժում և մոտորային կարողություններ և ունակություններ

Այս ուղղության շրջանակներում աշակերտները տարբեր տեսակի շարժումներ են յուրացնում, ձեռք են բերում հիմնական մոտորային հմտություն-կարողություններ, տարբեր ձևերի սպորտային խաղեր են խաղում:

## 3. Ակտիվ մասնակցություն

Այս ուղղության շրջանակներում աշակերտները սովորում են կարգապահություն, ուշադիր լսել ուրիշի կարծիքը, սովորում են հասարակության անդամ լինել: Պահպանում են սոցիալական միջավայրում հաջողությամբ գոյություն ունենալու անհրաժեշտ կանոններ:

## I դասարան

Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքներ՝ ըստ ուղղությունների

Ուղղություն.		
Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և մտորային հմտություն-կարողություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p><b>Ֆիզ. դ. I. 1.</b> Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենա և անվտանգության տարրական կանոններ:</p>	<p><b>Ֆիզ. դ. I.2.</b> Աշակերտը ցուցաբերում է ակտիվություններում մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և ունակություններ (տեղաշարժում՝ թռիչք, վազք, ձեռնածություն՝ գցել-բռնել-հավասարակշռության պահպանում՝ վրայով թռչել, թռչկոտել):</p>	<p><b>Ֆիզ. դ. I. 3.</b> Աշակերտը մասնակցում է պարտադիր կանոնավոր ակտիվություններում առողջության պահպանման և կոփման համար:</p> <p><b>Ֆիզ. դ. I.4.</b> Ֆիզիկական ակտիվություններում մասնակցելիս՝ աշակերտը ձեռք է բերում, այսպես կոչված, կենսական հմտություն-կարողություններ (հիմնախնդրի լուծում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ և այլն):</p>

## Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքներ և ստուգիչներ Առողջություն և անվտանգություն

**Ֆիզ.դ. I.1.** Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենա և անվտանգության տարրական կանոններ:

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- թվարկում է առողջության համար վնասակար կերակուրը,
- նկարագրում է ստամոքսը և մարմինը խնամելու ընթացակարգերը,
- պահպանում է հիմնական կենցաղային տեխնիկայից անվտանգ օգտվելու կանոնները,
- տեղեկություններ ունի իրեն անհրաժեշտ տրանսպորտի տեսակի մասին,
- նկարագրում է փողոցներով տեղափոխվելու և տրանսպորտից օգտվելու կանոններ,
- գրուցում է, թե ինչ վտանգ կարող է նրան սպառնալ տանը, դպրոցում և միջավայրում (հրդեհ, մարմնի վնասվածքներ, կերակրից թունավորվել և այլն),
- թվարկում է այն մարդկանց, ով կարող է օգնություն ցուցաբերել (հրշեջ, բժիշկ, ոստիկան) և նկարագրում է, թե ինչպես պետք է կապվի նրանց հետ (ասում է պարեկային ոստիկանության, հրշեջ ծառայության, շտապ օգնության հեռախոսահամարները),
- ճանաչում է տարածված դեղամիջոցները,
- անվանում է խաղի համար անվտանգ (տուն, դպրոցի բակ, մարզադահլիճ) և վտանգավոր (գետ, ավտոճանապարհ, աղբի բունկեր) վայրերը,
- նկարագրում է ճանապարհը տնից մինչև դպրոց:

## Շարժում և մտորային հմտություն-կարողություններ

**Ֆիզ.դ. I.2.** Աշակերտը ցուցաբերում է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (տեղաշարժ՝ թռիչք, վազք, ձեռածություն՝ նետում, բռնելու կարողություն, հավասարակշռության պահպանում՝ վրայով թռչել, թռչկոտել):

Արդյունքն ակներև են, երբ սովորողը.

- ուսուցչի ազդանշանով սկսում է և դադարեցնում շարժումը (քայլել, վազել, թռչկոտել),
- ցուցումի համաձայն՝ շարժվում է տարբեր ուղղություններով (վազում է այն կողմ, գնում է այն կողմ, թռչկոտում), ուրիշների հետ և տարբեր արագությամբ,
- շարժվում է տարբեր հետագծով (ուղիղ գծով, շրջանաձև, զիգզագաձև),

- մեկ կամ երկու ձեռքով նետում է տարբեր չափի և ձևի առարկաներ՝ դեպի մատնանշված նշանակետը,
- մեկ կամ երկու ձեռքով բռնում է նետած առարկան (գնդակը),
- մի ձեռքում գնդակ՝ թռչկոտում է տեղում,
- որևէ բանի վրայով թռչելիս կամ թռչկոտելիս պահպանում է հավասարակշռությունը,
- առանց որևէ հենարանի պահպանում է հավասարակշռությունը,
- կատարում է ռիթմիկ շարժումներ երաժշտության ուղեկցությամբ:

### Ակտիվ մասնակցություն

**Ֆիզ.դ. I.3.** Աշակերտը մասնակցում է իր առողջությունը բարելավող և կոփվելու համար պարտադիր կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություններին:

Արդյունքներն ակներև են, երբ սովորողը.

- մասնակցում է ծրագրով նախատեսած բոլոր տեսակի ֆիզիկական ակտիվություններին (մարզանք, մարմնամարզություն, թեթև ատլետիկա, խմբային խաղեր և մրցումներ),
- կատարում է ուսուցչի հրահանգները, ուշադրությամբ է մոտենում և յուրացնում է նոր ակտիվություններ:

**Ֆիզ.դ. I.4.** Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվությանը, աշակերտը ձեռք է բերում այսպես կոչված, կենսական հմտություն-կարողություններ (հիմնախնդրի վճռում, որոշումների ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ):

Արդյունքներն ակներև են, երբ սովորողը.

- խաղի կամ ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ ինքնուրույն որոշում է ընդունում (որ խաղացողին փոխանցի գնդակը, որտեղից շրջանցի խոչընդոտը, որ հանդերձավորումն օգտագործի և այլն),
- պահպանում է խաղի կանոնները,
- քաղաքավարի է և նկատի է ունենում ուրիշների շահերը,
- աշխատում է զգույշ լինել այլ խաղացողների հանդեպ, չի փչացնում գույքը:



## II դասարան

## Տարեվերջին ձեռքբերվելիք

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p><b>Ֆիզ.դ. II.1.</b> Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենա և անվտանգության տարրական կանոններ:</p>	<p><b>Ֆիզ.դ. II.2.</b> Աշակերտը ցուցաբերում է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (շարժում՝ թռիչք, վազք, թռիչք ներքև ոչ մեծ բարձրությունից. ձեռածություն՝ նետում, բռնելու կարողություն, կրակոց նպատակակետին. հավասարակշռության պահպանում՝ քայլք մեկ գծով, մեկ ոտքի վրա կանգնելու կարողություն):</p>	<p><b>Ֆիզ.դ. II.3.</b> Աշակերտը մասնակցում է այնպիսի հիմնական ֆիզիկական ակտիվությունների, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:</p> <p><b>Ֆիզ.դ. II.4.</b> Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվությանը՝ սովորողը ձեռք է բերում, այսպես կոչված, կենսականորեն անհրաժեշտ հմտություն-կարողություններ (խնդրի լուծում, որոշման ընդունում նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ):</p>

## Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքներ և նրանց ստուգիչներ

## Առողջություն և անվտանգություն

**Ֆիզ.դ. II.1. Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենա և անվտանգության տարրական կանոններ:**

Արդյունքն ակներև է, երբ սովորողը.

- հետևողականորեն մաքրում է ատամները և լվանում է ձեռքերը,
- նկարագրում է այս կամ այն սննդի (քաղցր, յուղոտ, աղի...) նշանակությունը մարդու առողջության համար,
- ընտրում է առողջության համար անվտանգ սնունդ,
- պահպանում է հիմնական կենցաղային տեխնիկայից անվտանգ օգտվելու կանոնները,
- տեղյակ է իրեն անհրաժեշտ տրանսպորտի տեսակի մասին,
- նկարագրում է փողոցներով տեղափոխվելու և տրանսպորտից օգտվելու կանոններ,
- նկարագրում է, թե անհրաժեշտության դեպքում ինչ դեղամիջոցներ ինքը կարող է օգտագործել և ինչ չափաբաժիններով,
- անհրաժեշտության դեպքում կապվում է հեռախոսով ծնողների կամ մերձավորների հետ,
- թվում է տան, դպրոցի, մոտիկ ընկերոջ հասցեն և հեռախոսահամարը:

## Շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ

**Ֆիզ.դ. II.2. Աշակերտը ցուցաբերում է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (տեղաշարժ՝ թռիչքներ, վազք, թռիչք ներքև փոքր բարձրությունից. ձեռածություն՝ նետում, բռնելու կարողություն, կրակոց նպատակակետին. հավասարակշռության պահպանում՝ քայլք մեկ գծով, մեկ ոտքի վրա կանգնելու կարողություն):**

Արդյունքն ակներև է, երբ սովորողը.

- փոփոխակի կերպով կատարում է տարբեր շարժումներ (վազք և թռիչք, վազքի ընթացքում ուղղության արագ փոխում, ուսուցչի ազդանշանով տեղաշարժ տարբեր ուղղություններով),
- ոտքով խփում է անշարժ կամ գլորվող գնդակին, փոխում է հարվածող ոտքը, փոխանցում է գնդակը մյուս խաղացողին կամ զցում է այն նպատակակետին կարճ կամ միջին հեռավորությունից,

- գնդակը ոտքով տանում է կարճ հեռավորության վրա,
- շարժվում է՝ գնդակը ձեռքով տանելով (մասնակելով բասկետբոլին),
- թռչկոտում է մեկ ոտքի վրա և, կատարելով թռիչքներ, փոխում է ոտքը ուսուցչի ազդանշանով,
- քշում է երկանիվ հեծանիվ և ինքնաշարժ հեծանիվ:

### Ակտիվ մասնակցություն

#### Ֆիզ.դ. II.3. Աշակերտը մասնակցում է իր առողջությունը բարելավող ակտիվության հիմնական ձևերին:

Արդյունքն ակներև է, երբ սովորողը.

- ակտիվ մասնակցում է անհատական և խմբային ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը, պարերին,
- խաղի ժամանակ պահպանում է ընդունված կանոններ (անհրաժեշտության դեպքում գույքը բերում կամ պահում է օգտագործումից հետո, հագնում է համապատասխան մարզագգեստ),
- կատարում է ուսուցչի համապատասխան հանձնարարությունները, ցուցումները և հրահանգները:

#### Ֆիզ.դ. II.4. Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվությանը, աշակերտը ձեռք է բերում այսպես կոչված, կենսականորեն կարևոր հմտություն-կարողություններ (հիմնախնդրի լուծում, որոշումների ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ):

Արդյունքն ակներև է, երբ սովորողը.

- պահպանում է խաղի կանոնները,
- խաղի ժամանակ հաշվի է առնում իր թիմի անդամների, հակառակորդի և ուսուցչի շահերը, անհրաժեշտության դեպքում օգնություն է ցուցաբերում,
- խաղի ընթացքում աշխատում է զգույշ լինել այդ խաղացողների հանդեպ,
- չի փչացնում գույքը,
- իր խմբի անդամներին առաջարկում է ծագած հիմնախնդրի լուծման ուղիներ (ինչպես բաշխել գործառույթները խաղի ժամանակ, ինչպես կարգավորել խաղացողների միջև ծագած հակամարտությունը և այլն):



## III դասարան

## Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքները

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p><b>Ֆիզ.դ. III.1.</b> Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոններ:</p>	<p><b>Ֆիզ. դ. III.2.</b> Աշակերտը ցուցաբերում է ակտիվություններում մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (տեղաշարժում՝ թռիչք, վազք, ձեռնածություն՝ գցել-բռնել-հավասարակշռության պահպանում-վրայով թռչել-թռչկոտել):</p>	<p><b>Ֆիզ. դ. III.3.</b> Աշակերտը մասնակցում է այնպիսի հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններում, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:</p>
		<p><b>Ֆիզ. դ. III.4.</b> Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվություններում՝ աշակերտը ձեռք է բերում, այսպես կոչված, կենսական հմտություն-կարողություններ (խնդրի լուծում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ և այլն):</p>
		<p><b>Ֆիզ. դ. III.5.</b> Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվությունը կապում է մարմնի վիճակի հետ:</p>

## Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքներ և ստուգիչներ

## Առողջություն և անվտանգություն

**Ֆիզ. դ. III.1. Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենա և անվտանգության տարրական կանոններ:**

Արդյունքն ակներև է, երբ սովորողը.

- թվարկում է, թե ինչ տիպի սնունդ է անհրաժեշտ ընդունել ֆիզիկական ակտիվության պահպանման նպատակով,
- նկարագրում է մարմնի մաքրության և ստամոքսի առողջության նշանակությունը մարդու առողջության համար,
- նկարագրում է ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը մարդու առողջության վրա,
- նկարագրում է, թե ինչպես պետք է պաշտպանվի հիվանդությունից՝ համաճարակի, արտաքին միջավայրը փոփոխվելու դեպքում,
- նկարագրում է, թե ինչպես պետք է պաշտպանվի վերքերից և վնասվածքներից,
- նկարագրում է ճանապարհային երթևեկության պահպանման հիմնական կանոնները (անցում, լուսակիր),
- նկարագրում է ծխախոտի և ալկոհոլի ազդեցությունը մարդու ֆիզիկական զարգացման վրա:

## Ուղղություն՝ շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ

**Ֆիզ. դ. III. 2. Աշակերտը ցուցաբերում է ֆիզիկական ակտիվություններում մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (տեղաշարժ՝ թռիչք, վազք. ձեռածություն՝ զցել, բռնել. հավասարակշռության պահպանում՝ վրայով թռչել, թռչկոտել):**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- տեղաշարժվելիս միմյանց համապատասխանեցնում է տարբեր շարժումներ, փոխում է արագությունը և ուղղությունը,
- շարժվում է տարբեր ուղղություններով, շրջանցում է խոչընդոտները, փախչում է հակառակորդից,
- տեղաշարժվում է գնդակի հետ (ոտքով կամ ձեռքով խաղացնում է գնդակը),
- ընտրում է լավագույն արագությունը և ճանապարհը նպատակին հասնելու համար՝ գնդակով և առանց դրա,
- գնդակը խփում է նշանակետին կամ փոխանցում է տեղում կանգնած խաղընկերոջը,
- անում է կեղծ շարժումներ գնդակով կամ առանց դրա,
- փուչիկին կամ գնդակին չի տալիս գետին ընկնելու հնարավորություն (խաղում է գլխով, ձեռքով, ոտքով, ուսով),

- կարճ հեռավորությունից վազքով թռչում է ցածր բարձրության խոչընդոտի վրայով,
- պահպանում է հավասարակշռությունը մարմնամարզական զուգափայտերի վրա,
- մարմինը շարժում է տարբեր ուղղություններով (ձողի կամ շվեդական պատի վրա մարզվելիս):

### Ուղղություն՝ ակտիվ մասնակցություն

**Ֆիզ. դ. III.3. Աշակերտը մասնակցում է այնպիսի հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններում, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- ակտիվորեն մասնակցում է ամեն տեսակ անհատական և խմբային ակտիվությունների, պարերի և խաղերի,
- ակտիվորեն ընդգրկվում է դպրոցի և բակի խաղերին,
- արձակուրդների ժամանակ օգտագործում է դպրոցում ստացած գիտելիքը և կիսվում է նրանով ուրիշների հետ:

**Ֆիզ. դ. III.4. Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվություններում՝ աշակերտը ձեռք է բերում, այսպես կոչված, կենսական հմտություն-կարողություններ (խնդրի լուծում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ և այլն):**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- խաղալիս պահպանում է սահմանված կանոնները,
- հաշվի է առնում ուրիշների շահերը,
- խնամքով է վարվում ուրիշ խաղացողների և մարզական գույքի հետ,
- նպատակ է նախանշում (ուզում են սովորել ռիթմիկ վարժություն, ուզում են ավելի արագաշարժ լինել) և ուսուցչի հետ պլանավորում է նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ ակտիվություններ:

**Ֆիզ. դ. III.5. Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվությունը կապում է մարմնի վիճակի հետ:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- նկարագրում է մարզված մարմնի յուրահատկությունները (գեղեցիկ իրան, ուժեղ մկաններ, ֆիզիկական դիմացկունություն),
- նկարագրում է մարզանքի ժամանակ և մարզանքից հետո սեփական ֆիզիկական վիճակը (շնչառություն, սրտի զարկ, ջերմաստիճանի բարձրացում):



IV դասարան  
Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքներ

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ	Ակտիվ մասնակցություն
Ֆիզ. դ. IV.1.1. Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները:	Ֆիզ. դ. IV.2.1. Աշակերտը ցուցաբերում է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (տեղաշարժ՝ փախուստ, հետապնդում, ձեռածություն՝ ոտքով հարվածել, բռնել, հավասարակշռության պահպանում՝ մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին կամ մի ձեռքից մյուսին):	Ֆիզ. դ. IV.3.1. Աշակերտը մասնակցում է այնպիսի հիմնական ֆիզիկական ակտիվությունների, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:
		Ֆիզ. դ. IV.3.2. Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվությունների մասնակցելիս ձեռք է բերում այսպես կոչված կենսական հմտություն-կարողություններ (հիմնախնդրի վճռում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ հարաբերություն):

## Տարեվերջին ձեռքբերվելիք արդյունքները և նրանց ստուգիչները

## Ուղղություն՝ առողջություն և անվտանգություն

**Ֆիզ. դ. IV.1.1. Աշակերտը պահպանում է անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- նկարագրում է առողջության նշանակությունը մարդու համար և առողջ կյանքի առավելությունը,
- նկարագրում է գործոնները, որոնք ազդում են մարմնի ձևի և չափի վրա (սննդակարգ, մարզանք),
- ոտքով, անվիկավոր չմուշկներով կամ հեծանվով տեղափոխվելիս՝ պահպանում է երթևեկության անվտանգության կանոնները,
- նկարագրում է ծխախոտի կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը առաջնային և երկրորդային ծխողների (կամ այն մարդկանց, որոնք իրենք չեն ծխում, սակայն ստիպված են ծխողների շրջապատում լինել) առողջական վիճակի վրա,
- թվարկում է այն գործոնները (հեռուստատեսություն, գովազդ, միջավայր), որոնք ազդում են մարդու վրա այնպիսի որոշում ընդունելիս, ինչպիսին է՝ լինել<sup>՞</sup> արդյոք ծխախոտ ծխող:

## Ուղղություն՝ շարժում և մտորային հմտություն-կարողություններ

**Ֆիզ.դ. IV.2.1. Աշակերտը ցուցաբերում է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար անհրաժեշտ շարժողական հմտություն-կարողություններ (տեղաշարժվել՝ փախչել, հետապնդել, ձեռածություն՝ ոտքով խփել, բռնել, հավասարակշռության պահպանում՝ մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին կամ մի ձեռքից մյուսին):**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- ռիթմիկ վարժության ժամանակ միմյանց է համապատասխանեցնում տարբեր տեսակի և արագության շարժումներ, երաժշտության ուղեկցությամբ փոխում է ռիթմը,
- օգտագործում է թիմային խաղի համար անհրաժեշտ հիմնական տարրերը (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ձեռքի գնդակ),
- վազելիս տարբեր հեռավորությունից գնդակը նետում է նշանակետին, փոխանցում է այլ խաղացողի,
- խաղի ժամանակ արագ կանգնեցնում է գնդակը, ոտքով այն փոխանցում է այլ խաղացողի,

- ձեռքով կախվում է ձողից, բարձրանում է, ճոճվում, փոխում ձեռքը,
- պահպանում է հավասարակշռություն՝ զուգափայտերի վրայով անցնելու ժամանակ, կատարում է տարբեր տեսակ մարզանքներ շվեդական պատի վրա,
- ցածր բարձրությունից թռչելիս փոխում է վայրէջքի տեղը և ուղղությունը,
- լողալիս օգտագործում է տարբեր ոճեր (կրոլ, բրաս, բատերֆլայ):

### Ուղղություն՝ Ակտիվ մասնակցություն

**Ֆիզ. դ. IV.3.1. Աշակերտը մասնակցում է այնպիսի հիմնական ֆիզիկական ակտիվությունների, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- մասնակցում է ծրագրով նախատեսած ֆիզիկական ակտիվություններին,
- ուսուցչի հետ պլանավորում է և կանոնավոր կերպով կատարում իր նպատակներից կամ առողջությունից և մարմնի կազմվածքից բխող պարտադիր ֆիզիկական ակտիվություններ:

**Ֆիզ. դ. IV.3.2. Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվություններում մասնակցելիս ձեռք է բերում այսպես կոչված կենսական հմտություն-կարողություններ (հիմնախնդրի վճռում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ հարաբերություն):**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- նախանշում է ֆիզիկական ակտիվության հետ կապված իրատեսական նպատակ և կազմում է գործողությունների պլան (սահմանում է, թե ով կարող է օգնել նպատակին հասնելու մեջ, ինչպես պետք է իմանա, թե հասել է արդյոք նպատակին),
- պահպանում է խաղի կանոնները և վարվելակարգը (արժանապատվորեն է ընդունում ինչպես հաղթանակն, այնպես էլ պարտությունը),
- հարգանք է ցուցաբերում այլ խաղացողների նկատմամբ (խոսում է քաղաքավարի, լսում է ուրիշի կարծիքը, բանավիճելիս կռռելու է):



## VII - IX դասարաններ

## Աստիճանի ավարտին ձեռքբերվելիք արդյունքներն ըստ ուղղությունների

Ուղղություն.		
Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և մտորային կարողություններ և ունակություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p><b>Ֆիզ.դ. VII-IX.1.1.</b> Աշակերտը գիտակցում է առողջ կենսաձևի անհրաժեշտությունը՝ ֆիզիկական և հոգևոր առողջության և հասարակական կյանքում հաջողությունների հասնելու կարևորագույն պայմաններից մեկը:</p> <p><b>Ֆիզ.դ. VII-IX.1.2.</b> Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվությունը կապում է իր օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման հետ:</p> <p><b>Ֆիզ.դ. VII-IX.1.3.</b> Աշակերտը գիտակցում է անվտանգության պահպանման անհրաժեշտությունը և տիրապետում է ճգնաժամային իրավիճակից ելնելու միջոցներին:</p>	<p><b>Ֆիզ.դ. VII-IX.2.1.</b> Ֆիզիկական ակտիվության գործընթացում աշակերտը ցուցաբերում է բոլոր հիմնական և պարտադիր շարժողական հմտություն-կարողությունները:</p>	<p><b>Ֆիզ.դ. VII-IX.3.1.</b> Աշակերտը մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք բարելավում են իր առողջությունը: <b>Ֆիզ.դ. VII-IX.3.2.</b> Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվություններին՝ աշակերտը ձեռք է բերում, այսպես կոչված, կենսական կարողություններ և ունակություններ (խնդրի լուծում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ):</p>

## Արդյունքներ և ստուգիչներ

### Առողջություն և անվտանգություն

**Ֆիզ.դ. VII-IX. 1. Աշակերտը գիտակցում է առողջ կենսաձևի անհրաժեշտությունը՝ ֆիզիկական և հոգևոր առողջության և հասարակական կյանքում հաջողությունների հասնելու կարևորագույն պայմաններից մեկը:**

Արդյունքն ակներև է, եթե աշակերտը.

- սպորտային և ֆիզիկական վիճակի պահպանման նպատակով ներգրավված է կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության մեջ,
- գիտակցում է սննդամթերքի քանակի և որակի ազդեցությունը առողջության և ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի վրա (սպորտային սննդակարգ, հավասարակշռված սնունդ, սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրերի և վիտամինների ռացիոնալ քանակ),
- նկարագրում է, թե ինչ ազդեցություն է ունենում թմրանյութերի, ալկոհոլի և ծխախոտի օգտագործումը մարդու առողջության և սոցիալական կարգավիճակի վրա:

**Ֆիզ.դ. VII-IX.1.2. Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվությունը կապում է իր օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման հետ:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- գիտակցում է ֆիզիկական ակտիվության և առողջ կենսաձևի կապը մարդու մարմնի (հենա-շարժական սպարատ) և ներքին օրգանների (սրտանոթային համակարգ, շնչառական ուղիներ, մարսողական, արտաթորման համակարգ) նորմալ գործելու հետ,
- կապում է ֆիզիկական ակտիվությունը հոգեկան առողջության հետ և նկարագրում է կապը կենսաձևի և կենտրոնական նյարդային համակարգի վիճակի միջև,
- նկարագրում է օրգանիզմի համար վնասակար տարբեր նյութերի ազդեցությունը մարդու տրամադրության վրա (թուլություն, ագրեսիա, դեպրեսիա, ուշադրության ցրվածություն, հիշողության պակասում և այլն),
- դիտարկում է մարմնի կառուցվածքի փոփոխությունները, տարբեր օրգանիզմների համակարգերի գործելը և կապում է այդ փոփոխությունները ֆիզիկական ակտիվության և առողջ կենսաձևի հետ:

**Ֆիզ.դ. VII-IX.1.3. Աշակերտը գիտակցում է անվտանգության պահպանման անհրաժեշտությունը և տիրապետում է ճգնաժամային իրավիճակից դուրս գալու միջոցներին:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- վերլուծում է հնարավոր վտանգը և խուսափում է հնարավոր վտանգավոր վայրերից (քրեական տարրերի, թմրամոլների և հարբեցողների հավաքատեղի, անմարդաբնակ և մութ վայրեր),
- արշավների ժամանակ պահպանում է անձնական անվտանգությունը, ինչպես նաև համադասարանցիների անվտանգությունը՝ օգտագործելով ընդունված անվտանգության միջոցներ,
- կարող է վրանը ճիշտ խփել, խարույկ վառել, կերակուր եփել,
- կարող է պաշտպանվել մթնոլորտային երևույթներից, ծանոթ է ուտելի բույսերին և դեղաբույսերին, տարբերում է սունկերը, կարող է ձուկ որսալ,
- խուսափում է անծանոթ միջավայրում առանց ուղեկցի տեղափոխվելուց,
- գիտի անտառում կողմնորոշման մեթոդներ (կողմնացույցի օգտագործում, ազիմուտի և աշխարհի կողմերի որոշում), կարող է գտնել և պատրաստել ժամանակավոր կացարան և կերակուր հայթայթել,
- իրեն չի կորցնում ճգնաժամային իրավիճակներում և գտնում է հիմնախնդրի լուծման օպտիմալ ուղիներ,
- կարող է ցույց տալ առաջին շտապ օգնություն,
- գիտի տարբեր տեսակի հիմնական դեղամիջոցների օգտագործման կանոններ,
- արձագանքում է դպրոցում, փողոցում և այլ վայրերում հանկարծակի ծագած վտանգին և ճգնաժամային իրավիճակին (վեճ, բռնություն, հրդեհ, ավտոմեքս և այլն) և դիմում է համապատասխան ծառայություններին (ուստիկանություն, շտապ օգնություն, հրշեջ ծառայություն),
- կանոնավոր բժշկական զննում է (ատամնաբույժ, դիետոլոգ, զննում. էխոսկոպիա և այլն) անցնում:

### Շարժում և մոտորային հմտություն-կարողություններ

**Ֆիզ.դ. VII-IX. 4. Ֆիզիկական ակտիվության գործընթացում սովորողը ցուցաբերում է բոլոր հիմնական և պարտադիր շարժողական հմտություն-կարողությունները:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- ակտիվ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով բարելավում է ավելի վաղ յուրացրած հիմնական մոտորային հմտությունները,
- մասնակցում է բոլոր տեսակի խմբային խաղերին՝ որպես թիմի լիիրավ անդամ,
- տիրապետում է բոլոր հիմնական սպորտային խաղերին և կարգապահությանը,

2009

- կարող է լողալ տարբեր ոճերով, հեծանիվ վարել, սահել դահուկներով, սկեյթբորդով, անվիկավոր չնուշկներով:
- ակտիվ օգտագործում է երաժշտական ուղեկցումը և սպորտային տարրերը՝ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս (աերոբիկա, ռիթմիկա, մարզապարեր),
- ակտիվ խաղերից առաջ կատարում է մերսման վարժություններ:

### Ակտիվ մասնակցություն

**Ֆիզ.դ. VII-IX.3.1. Աշակերտը մասնակցում է իր առողջությունը բարելավող ֆիզիկական ակտիվություններին:**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- մասնակցում է ծրագրով նախատեսված ֆիզիկական ակտիվության բոլոր տեսակներին,
- մասնակցում է տարբեր ձևերի մրցումներին,
- մասնակցում է տարբեր տևողության և բարդության արշավներին,
- ելնելով իր անհատական նպատակներից, կանոնավոր կատարում է ֆիզիկական ակտիվություններ,
- ստուգում է սեփական նվաճումները ժամանակի որոշակի ընդմիջումներով,
- կատարում է գրանցումներ ընթացիկ ֆիզիկական ակտիվությունների և դրանից բխող ֆիզիկական վիճակի մասին:

**Ֆիզ.դ. VII-IX.3.2. Մասնակցելով ֆիզիկական ակտիվություններին, աշակերտը ձեռք է բերում այսպես կոչված, կենսական հմտություն-կարողություններ (հիմնախնդրի լուծում, որոշման ընդունում, նպատակի նախանշում, մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ):**

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- հաճույքով մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվությունների՝ սահմանափակ ֆիզիկական հնարավորություններ ունեցող իր հասակակիցների, ուրիշ սեռի, ազգության, դավանանքի, ավագ և կրտսեր տարիքի դասընկերների հետ,
- խմբային խաղի ընթացքում պահպանում է կարգապահություն, վերահսկում է իր վարքն ու հույզերը, չի ենթարկվում սադրանքների,
- համապատասխանաբար է ընդունում հաղթանակն ու պարտությունը (հավասարակշռված արտահայտում է իր զգացմունքները),
- գործում է մյուսների հետ համաձայնեցված՝ սպորտային նպատակին հասնելու համար,

- ըմբռնումով է մոտենում առաջարկվող այլ գաղափարների, աշխատում է արտահայտել իր կարծիքը,
- դնում է նպատակ (մոտակա և հեռանկարային) և աշխատում է հասնել դրան,
- ակտիվ մասնակցում է գոյության միջավայրի պաշտպանությանը, խնամում է տնկիներ, հոգ է տանում կենդանիների մասին,
- բացատրում է կրտսերներին շրջակա միջավայրում վարքի կանոնները (աղտոտում, տնկիների վնասում, կենդանիների հետ դաժան վերաբերմունք),
- սպորտային արշավների ժամանակ հոգ է տանում կրտսերների մասին,
- ընդգրկված է համաշխարհային սպորտային նորությունների մեջ, ակտիվ դատում և քննարկում է մարզաձևերը,
- սխտեմատիկորեն լրատվամիջոցների միջոցով հետևում է սպորտային նորությունների և կիսվում է տեղեկությամբ մյուսների հետ:



## X-XII դասարաններ

## Աստիճանի ավարտին ձեռքբերվելիք արդյունքներ՝ ըստ ուղղությունների

Ուղղություն .		
Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և մոտորային կարողություններ և ունակություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p><b>Ֆիզ. դ. X-XII.1.1.</b> Աշակերտը լրիվ գիտակցում է սպորտի և առողջ կենսակերպի անհրաժեշտությունը, որպես ֆիզիկական և հոգևոր առողջության պարտադիր պայման, ելնելով դրանից, հասարակության մեջ հաջող ինտեգրման անհրաժեշտությունը:</p> <p><b>Ֆիզ. դ. X-XII.1.2.</b> Աշակերտը լրիվ գիտակցում է այն սպասվելիք վտանգը, որն ուղեկցում է հասարակության մեջ ինտեգրմանը:</p>	<p><b>Ֆիզ. դ. X-XII.2.1.</b> Աշակերտը հետաքրքրություն է ցուցաբերում իր կողմից ընտրված մարզաձևի նկատմամբ:</p> <p><b>Ֆիզ. դ. X-XII.2.2.</b> Աշակերտը տիրապետում է բոլոր հիմնական և պարտադիր շարժողական հմտություն-կարողություններին:</p>	<p><b>Ֆիզ. դ. X-XII.3.1.</b> Աշակերտն ակտիվ մասնակցում է հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում:</p>

## Առողջություն և անվտանգություն

**Ֆիզ. դ. X-XII.1.1.** Աշակերտը լրիվ գիտակցում է սպորտի և առողջ կենսակերպի անհրաժեշտությունը, որպես ֆիզիկական և հոգևոր առողջության պարտադիր պայման, ելնելով դրանից, հասարակության մեջ հաջող ինտեգրման անհրաժեշտությունը:

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը

- ազատ ժամանակի մեծ մասը տրամադրում է իր մարմնի ֆիզիկական զարգացմանը:

**Ֆիզ. դ. X-XII.1.2.** Աշակերտը լրիվ գիտակցում է այն սպասվելիք վտանգը, որն ուղեկցում է հասարակության մեջ ինտեգրմանը:

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- առավելագույնս խուսափում է այնպիսի մարդկանց հետ շփումից, որոնց նկատում է թմրանյութերի, թունավոր նյութերի և ալկոհոլի օգտագործման կամ հակաօրինական գործողությունների մեջ,
- խուսափում է կոնֆլիկտային իրավիճակներից (վեճեր, հաշիվների պարզում, հակամարտություններ շրջանների և եղբայրությունների միջև),
- անցանկալի հետևանքներից խուսափելու նպատակով (վեճերական հիվանդություններ, ՉԻԱՀ, անցանկալի հղիություն)՝ ձեռնպահ է մնում սեռական հարաբերություններից:

## Շարժում և մոտորային կարողություններ և ունակություններ

**Ֆիզ. դ. X-XII.2.1.** Աշակերտը հետաքրքրություն է ցուցաբերում իր կողմից ընտրված մարզաձևի նկատմամբ:

Արդյունքն ակներև է, երբ աշակերտը.

- ցուցաբերում է առանձնահատուկ հետաքրքրություն սպորտի որոշակի ձևի հանդեպ,
- որակյալ մարզչի և սիստեմատիկ վարժությունների օգնությամբ տիրապետում է ընտրված մարզաձևին և հասնում է որոշակի հաջողությունների,
- մասնակցում է սպորտային մրցումներին:

**Ֆիզ. դ. X-XII.2.2. Աշակերտը տիրապետում է բոլոր հիմնական և պարտադիր շարժողական հմտություն-կարողություններին:**

Արդյունքն ակնհայտ է, երբ աշակերտը.

- ակտիվ վարժություններով բարելավում է ավելի վաղ ձեռք բերված հիմնական մոտորային հմտությունները,
- մասնակցում է բոլոր խմբային խաղերին, որպես թիմի լիիրավ անդամ,
- տիրապետում է բոլոր հիմնական սպորտային խաղերին և կարգապահությանը,
- կարող է լողալ տարբեր ոճերով, հեծանիվ քշել, սահել դահուկներով և սկեյթբորդով, անվիկավոր շնուշկներով,
- ակտիվ օգտագործում է երաժշտական ուղեկցումն ու պարի տարրերը, ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս (աերոբիկա, ռիթմիկա, սպորտային պարեր),
- ակտիվ խաղերից առաջ մերսման վարժություններ է կատարում:

**Ակտիվ մասնակցություն**

**Ֆիզ. դաստ. X-XII.3.1. Աշակերտը ակտիվ մասնակցում է հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում:**

Արդյունքն ակնհայտ է, երբ աշակերտը.

- ներգրավված է տարբեր հասարակական միավորումների մեջ (շրջակա միջավայրի պաշտպանության, երեխայի իրավունքների պաշտպանության, տարեցների մասին հոգատարության, առողջ կենսաձևի քարոզչության),
- ցուցաբերում է նախաձեռնություն հասարակական օգտակար միջոցառումների կազմակերպման և անցկացման մեջ դպրոցի և շրջանի մասշտաբներով,
- ըմբռնումով է մոտենում ուրիշների կողմից արտահայտված գաղափարներին, աշխատում է արտահայտել իր կարծիքը,
- բացատրում է կրտսերներին շրջակա միջավայրում վարքի կանոնները (աղտոտում, տնկիների վնասում, կենդանիների հետ դաժան վերաբերմունք),
- հաճույքով մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվություններին սահմանափակ ֆիզիկական հնարավորություններ ունեցող հասակակիցների, այլ սեռի, ազգության, դավանության, ավագ և կրտսեր տարիքի զուգընկերների հետ:

