

Առարկայական ծրագիր սպորտից

1. Ընդհանուր մաս

ա) Ներածություն

Սպորտը և ֆիզիկական կրթությունը անհրաժեշտ պայման են անհատի ներդաշնակ զարգացման համար, ինչը հանդիսանում է տարրական և բազային կրթության հիմնական նպատակը: Պատանու մեջ հենց տարրական դասարաններից պետք է ներարկեք ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցությունը: Նա պետք է ըմբռնի, որ առողջությունը նշանակում է ոչ թե որևէ հիվանդություն չունենալը, այլ այդ հիվանդությունից խուսափելը, ինչը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի պահպանմամբ: Նա պետք է հասկանա, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կյանքը երկարացնելու, սոցիալական և նյութական բարօրության գրավականն է:

Սպորտի ուսումնական պլանի պահանջներն արմատապես պետք է փոխեն աշակերտների վերաբերմունքն այս առարկայի նկատմամբ: Աշակերտների վրա առավել պատասխանատվություն է դրվում մարզական ակտիվությունների ժամանակ, քանզի նրանց հարկ է լինում ինքնուրույն լուծել մրցումների ժամանակ ծագած իրադրական խնդիրները, ընդունել ակնթարթային որոշումներ և սոցիալական ինտերակցիա (փոխգործողություն) հաստատել թիմակիցների հետ: Մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռքբերած առողջ կենսակերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքի ընթացքում, դա այն բանի ամուր հիմքն է, որ նրանք դառնան ակտիվ և աշխատունակ քաղաքացիներ: Իսկ առողջ և աշխատունակ բնակչությունը դրական է ազդում երկրի պաշտպանունակության, տնտեսության և բարօրության վրա:

Սպորտի, որպես առարկայի, դպրոցում ներմուծումը չի նշանակում միայն հաջողակ աշակերտների ընդգրկում մարզական գործունեության մեջ: Պետք է ստեղծվեն պայմաններ, որպեսզի ամեն աշակերտ կարողանա մասնակցություն ունենալ մարզական վարժությանը և մրցումներին: Սպորտի և ֆիզիկական կրթության կենսուրախ և արդյունավետ դասերը պետք է վստահեցնեն աշակերտներին՝ իրենց ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու հնարավորության և անհրաժեշտության մեջ, նպաստեն նրանց ինքնահաստատմանը:

Սպորտ և ֆիզիկական կրթություն առարկայի ուսուցման բարելավումը նպաստում է աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացմանը, առողջ կենսակերպի, որպես արժեքի, հաստատմանը և համապատասխան կարողությունների և հմտությունների մշակմանը: Դրանք են. արդարացի խաղ, թիմային ավյուն, անհատական և թիմային ինքնադրսևորում, փոխօգնություն, ներքին կարգապահություն, միասնական ակտիվությունների պլանավորում,

պատասխանատվության բաշխում և լիդերություն, անբռնազբոս փոխհարաբերություններ, կոլեգիալություն, փոխըմբռնում:

Թմրանյութերի օգտագործման կանխարգելման տեսակետից, մարզական խաղերը նախատեսում են հետևյալ կարողությունների ու հմտությունների և արժեքների ձևավորում. նվաճումների հասնելու պահանջմունքի բավարարում, պարտության պատվավոր ընդունում, առողջ կենսակերպի, որպես արժեքի, ընկալում և կյանքում արմատավորում, սեփական ուժերով հաճույք ստանալ, սեփական տեղը գտնել և ինքնահաստատվել, առողջ թիմի (հասակակիցների շրջանի) հետ նույնականություն վերապրել և այլն:

Սոցիալական ճնշման կանխարգելման տեսակետից, մարզական խաղերը նախատեսում են խտրականությունից զուրկ մոտեցում, այսինքն՝ սոցիալապես անապահով երեխաների (այդ թվում, տարիանվաճ, որբ և կարիքավոր երեխաների) ինտեգրում հասարակությանը՝ սոցիալապես ապահով հասակակիցների հետ միասնական թիմային աշխատանքի և այդ ճանապարհով նրանց միջև օտարացումը հաղթահարելու միջոցով:

Մարզական խաղերը նախատեսում են գենդերային հավասարության ամրապնդում տարբեր սպորտային խաղերում՝ աղջիկների և տղաների իրավահավասար մասնակցության միջոցով:

Դպրոցից պահանջվում է սպորտի դասերի և դպրոցական մրցումների մեջ ընդգրկել սահմանափակ հնարավորություններով աշակերտներին (ֆիզիկական հիմնախնդիրներ ունեցող աշակերտներ, հաշմանդամի սայլակից օգտվող աշակերտներ, մտավոր զարգացման խանգարում ունեցող աշակերտներ, տեսողության և լսողության խանգարվածություն ունեցող աշակերտներ և այլն)՝ նրանց համար մշակված անհատական ուսումնական պլանի հիման վրա:

բ) Առարկայի ուսուցման նպատակները

Սպորտի ուսուցման նպատակն է.

- Ընդգրկել աշակերտին ֆիզիկական ակտիվությունների մեջ և այս ճանապարհով նպաստել նրա ֆիզիկական զարգացմանը:
- Նրան գիտակցել տալ առողջ ապրելակերպի նշանակությունը մարդու կյանքում:
- Նրա մոտ մշակել այնպիսի քաղաքացիական կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են ինքնուրույն որոշումներ կայացնելը, պատասխանատվությունը, գործնական համագործակցությունը, ներողամտությունը և այլն:

գ) Առարկայի դասավանդման աստիճանների բնութագրում

Սպորտը, որպես ուսումնական դիսցիպլին, ունի իր սպեցիֆիկական դպրոցի երեք (տարրական, բազային և միջնակարգ) աստիճաններում:

Տարրական աստիճան (I-VI դասարաններ)

Տարրական աստիճանում առանձնահատուկ նշանակություն է շնորհվում երեխայի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը և այն բազիսային շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերմանը, որոնք օգնելու են նրան՝ ակտիվ մասնակցելու սպորտի տարբեր տեսակներին բազային և միջնակարգ աստիճանում:

Նպատակներ և խնդիրներ.

- Առողջ կենսակերպի հետ ծանոթացում և դրա պահպանում:
- Ինքնուրույն շարժողական գործողությունների խթանում և ձևավորում:
- Պարզ ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի յուրացում:
- Ընդհանուր զարգացման վարժությունների համակարգերի ուսանում և կիրառում:
- Ճիշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների մշակում:

Դպրոցի տարրական աստիճանում աշակերտն ընտելանում է ինքնուրույնությանը: Դրա համար նա պետք է գիտենա.

- *Այս կամ այն վարժության կամ շարժման գործնական նշանակությունը և ֆիզիկական զարգացման համար դրա անհրաժեշտությունը:* Դասը սկսվելուն պես աշակերտներին պետք է հավաստիացնել այն բանում, որ տվյալ վարժությունը կարևոր է: Օր., եթե խոսքը ճկունության մասին է, պետք է խոսեք ճկունության գործնական նշանակության մասին, այսինքն՝ առաջին պլան պետք է մղեք այս կամ այն վարժության նշանակության մտածված մոտիվացիան, սկսած պարզ շարժում սովորելով և ավարտած առողջ կենսակերպով:
- *Շարժման (գործողության) նշանակումը:* Օր., եթե խոսքը ճկունության կամ արագության մասին է, աշակերտը պետք է կարողանա վարժությունների համակարգերում տեսնել որոշակի օրինաչափություններ և ինքնուրույն կատարել, կամ բարդացնել գոյություն ունեցողը:
- *Վարժություններ կատարելու հերթականության պահպանումը դասի ժամանակ:* Աշակերտներին պետք է բացատրեք, թե ինչու են անհրաժեշտ ընդհանուր զարգացման և հատուկ վարժությունները և ինչու պետք է անցկացվեն դրանք դասի սկզբին: Աշակերտները պետք է հասկանան, որ տարածության մեջ կողմնորոշումը զարգացնող վարժությունը (օր., խոչընդոտներով վազք) պետք է նախորդի, ասենք, բասկետբոլի խաղին, տեղում վազքը՝ շարժողական խաղերին և այլն:

Տարրական աստիճանում աշխատանքի մեթոդներ:

I-VI դասարանում չի կարելի պատկերցանել աշակերտների մոտ ստեղծագործական և ֆիզիկական ակտիվությունների զարգացում, եթե դասավանդման գործընթացին պակասում է հուզականությունը: Այդ պատճառով դասի ժամանակ առավելությունը պետք է տրվի խաղերին և խմբերի միջև մրցումներին: Կենսուրախ

մրցումը, թեկուզև պարզ խրախուսման ուղեկցությամբ, լավ խթան է, բոլոր աշակերտներին ուսումնական գործընթացի մեջ ընդգրկելու համար:

Ուսումնական աշխատանքն ուղղված պետք է լինի նրանց ֆիզիկական ցուցանիշների և առողջության բարելավմանը: Աշակերտը, որն անցել է ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական ծրագիրը, պետք է կարողանա ինքնուրույն կիրառել մշակված շարժողական կարողությունները և հմտությունները:

Խաղի, որպես մանկավարժական մեթոդներից մեկի, կիրառական ուսուցումը դառնում է ավելի կենսուրախ և մոտիվացված: V-VI դասարաններում ուրախ խաղերը բարելավում են աշակերտների շարժողական հմտությունները, բարձրացնում են նրանց կողմից իրավիճակը վերլուծելու կարողությունը, զարգացնում են երևակայությունը, ժամանակի և տարածության զգացողությունը:

Բազային աստիճան (VII-IX դասարաններ)

Բազային աստիճանում սպորտի ուսուցման հիմնական նպատակները և խնդիրները.

- աշակերտների առողջության ամրապնդում և համակողմանի ֆիզիկական զարգացում,
- սպորտային ակտիվություններում ինքնուրույնության դրսևորմանը նպաստում և կազմակերպում,
- ընտրած մարզաձևում մարզական տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործման համար անհրաժեշտ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության և հնարավորությունների զարգացում,
- ընտրած մարզաձևում շարժումների և գործողությունների տեխնիկայի ուսումնասիրում և կատարելագործում,
- մարզական վարժանքի հիգիենա և տրավմատիզմի (վնասվածության) կանխարգելում,
- ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնագնահատում,
- ինքնավերահսկման և անվտանգության կանոնների պահպանում:

Բազային աստիճանում աշխատանքի մեթոդներ:

VII-IX դասարաններում սպորտի դասերին ժամանակի բաշխումը տեղի է ունենում վարժանքի կոնկրետ խնդիրներին համապատասխան: Առանձնահատուկ ուշադրություն է հատկացվում ֆիզիկական պատրաստությանը, իսկ տեխնիկական պատրաստությանը՝ մոտավորապես 50%: Առանձնացված է նաև ինտեգրալ պատրաստության նշանակությունը: Դա պայմանավորված է վարժանքի բաղկացուցիչների (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստության) միավորման անհրաժեշտությամբ, խաղային և մրցութային պայմաններում դրանց արդյունավետ կիրառման նպատակով:

Ուսուցման այս փուլում մեծ նշանակություն է ձեռք բերում աշակերտի անձնական և սոցիալական արժեքների ձևավորումը. պարտականության զգացում, համառություն, անձնական պատասխանատվություն, թիմային աշխատանքի կարողություն, մրցման կանոնների պահպանում և սպորտային ոգևորության բորբոքում: Մարզման գործընթացում որոշվում է աշակերտների հոգեբանական

կարգավիճակը: Նրանց մոտ առաջանում է սեփական անձի նկատմամբ հավատ, զարգանում է ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման և ինքնավերահսկման կարողությունը:

Միջնակարգ դպրոց (X-XII դասարաններ)

Միջնակարգ աստիճանում սպորտի դասավանդման հիմնական նպատակները և խնդիրները.

- առողջ ապրելակերպի պահպանում,
- ինքնուրույն մարզական ակտիվության և ստեղծագործական մոտեցման խրախուսում դասի ժամանակ և դասերից հետո,
- ֆիզիկական կատարելագործման ձգտում,
- ընտրած մարզաձևերում տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործում,
- ընտրած խաղային սպորտի տեսակներում յուրաքանչյուր աշակերտի անհատական պատրաստվածությանը համապատասխան գործառույթների որոշում,
- աշակերտների հոգեբանական պատրաստում և վարժանքի արդյունքների վերլուծության կարողության մշակում,
- մրցութային գործընթացում աշակերտների զանգվածային ընդգրկման մոտիվացիայի բորբոքում:

Միջնակարգ դպրոցի աստիճանում աշխատանքի մեթոդներ:

Դասավանդման գործընթացում ուսուցիչը աշակերտների շրջանում ապահովում է հուզականության, կենսուրախության և կայտառության զարգացում, ծանրաբեռնվածությունների կարգավորում, սպորտային մրցումներով աշակերտների շահագրգռում: Մանկավարժը խորհուրդ է տալիս, թե որ մարզաձևում կկարողանա երիտասարդն իր հնարավորություններն առավելագույնս դրսևորել:

Մարզական ակտիվությունը և մրցումներին մասնակցությունը նպաստում են աշակերտների կամքի ամրապնդմանը, նպատակաուղղվածությանը, արդարադատության զգացման մշակմանը, խմբում և կոլեկտիվում հարմարվածությանը և այլն:

Աշակերտների անհատական յուրահատկությունների հաշվառումով, ուսուցիչը պետք է ապահովի մարզական կարողությունների ձևավորում, տակտիկական որոշումների կայացում: Ուսուցիչը պետք է կարողանա վարժանքի գործընթացի նկատմամբ ցուցաբերել գործնական մոտեցում, դասերի ընթացքում համարժեք մեկնաբանություններ անել և հրահանգներ տալ, կատարել ձայնագրություններ աշակերտների մարզական ակտիվությունների մասին, խրախուսման և նախատինքն-պատժի մեթոդների կիրառմամբ պաշտպանել արդարությունը և արդյունավետորեն ներգործել աշակերտների վարժանքի գործընթացի վրա:

Երրորդ աստիճանում դպրոցում սպորտի ուսուցչի հիմնական գործառույթն աշակերտների շարժողական կարողությունների և հմտությունների համալիր զարգացումն է, ինտեգրալ պատրաստությունը, ինչը, հիմնականում, որոշվում է

ստուգողական մրցումներով: Ամեն վարժանքային դաս ուսուցիչը պետք է անցկացնի դրական տրամադրվածությամբ:

դ) Առարկայի դասավանդման կազմակերպում

Հանրակրթական դպրոցում սպորտի դասը նախատեսված է բոլոր երեք աստիճաններում: Յուրաքանչյուր աստիճանում սպորտն ուսուցանվում է որպես պարտադիր առարկա:

Բազային-միջնակարգ աստիճանում տարբեր մարզաձևերի ցանկից դպրոցն ընտրում է առնվազն երեքը (3), ինչը հնարավորություն կտա աղջիկներին և տղաներին համահավասար տիրապետել թիմային կամ անհատական մարզաձևերին:

Յուրաքանչյուր մարզաձևի համար բազային և միջնակարգ աստիճանների ձեռնարկները կգրվեն երեք մակարդակի համաձայն (I, II և III): Ուսուցիչը կոնկրետ դասարանի անհրաժեշտությունների հաշվառումով, կընտրի համապատասխան մակարդակը և այս մակարդակի համաձայն կվարի ուսումնական գործընթացը: Այնպես որ, յուրաքանչյուր մակարդակի կիրառումը հնարավոր է ցանկացած դասարանում: Օրինակ, եթե աշակերտները 10-րդ դասարանում սկսում են բասկետբոլ սովորել, ուսուցիչն ուսուցումը վարում է բասկետբոլի ձեռնարկի առաջին մակարդակի համաձայն:

Սպորտային տեսակների թվարկություն

Խաղային տեսակներ.

1. Ֆուտբոլ
2. Բասկետբոլ
3. Վոլեյբոլ
4. Ձեռքի գնդակ
5. Ռեգբի
6. Թենիս
7. Սեղանի թենիս
8. Բադմինտոն
9. Դաշտի հոկեյ
10. Շախմատ:

Մենամարտային տեսակներ.

11. Վրացական ըմբշամարտ
12. Հունա-հռոմեական ըմբշամարտ
13. Ազատ ըմբշամարտ
14. Ձյուդո
15. Սամբո
16. Արևելյան մենամարտ:

Անհատական տեսակներ.

17. Թեթև ասլետիկա
18. Սպորտային մարմնամարզություն
19. Գեղարվեստական մարմնամարզություն
20. Սպորտային ակրոբատիկա
21. Սպորտային աերոբիկա
22. Լող
23. Դահուկային սպորտ
24. Գեղասահք
25. Սպորտային պարեր (լատինա-ամերիկյան ծրագիր)
26. Ժամանակակից պարեր:

Մարզատեսակն ընտրելիս դպրոցը պետք է հաշվի առնի մասնագետի որակավորումը, առկա ենթակառույցը, տարածաշրջանի յուրահատկությունները և տեղական ավանդույթները: Այն դեպքում, եթե դպրոցը չունի մարզադահլիճ/հրապարակ, ցանկալի է, դպրոցի վարչությունը մտածի գյուղում/բնակավայրում/քաղաքում գոյություն ունեցող մարզական ենթակառույցն օգտագործելու հնարավորությունը:

Սպորտի դասերն ուսուցիչն այնպես պետք է պլանավորի, որ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական պատրաստության հետ միասին աշակերտին հաղորդի գիտելիք առողջ ապրելակերպի մասին:

ե) Առարկայի դասավանդման ուղղությունների նկարագրություն

Սպորտի դասավանդման տարրական աստիճանի ուղղություններն են.

1. **Առողջություն և անվտանգություն:** Աշակերտները ծանոթանում են, թե ինչ կապ կա ֆիզիկական ակտիվության, առողջության և ֆիզիկական զարգացման միջև, յուրացնում են առողջ ապրելակերպը, նրանց մոտ զարգանում են անվտանգության պահպանման կարողությունները և հմտությունները:
2. **Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ:** Աշակերտները յուրացնում են տարբեր տեսակի շարժողական կարողություններ և հմտություններ, կենսուրախ և զվարճալի շարժողական խաղերի միջոցով նրանց մոտ զարգանում են հիմնական ֆիզիկական հատկությունները և տիրապետում են մարզաձևերի տեխնիկայի բազիսային տարրերին:
3. **Ակտիվ մասնակցություն:** Աշակերտներն ընտելանում են կարգապահությանը, ուրիշի կարծիքն անկեղծորեն ունկնդրելուն, պահպանում են սոցիալական միջավայրում հաջող գոյության համար անհրաժեշտ կանոնները:

Սպորտի դասավանդման բազային և միջնակարգ աստիճանների ուղղություններն են.

- 1. Առողջություն և անվտանգություն:** Աշակերտները ծանոթանում են, թե ինչ կապ կա ֆիզիկական ակտիվության, առողջության և ֆիզիկական զարգացման միջև, յուրացնում են առողջ կենսակերպը, նրանց մոտ զարգանում են անվտանգության պահպանման կարողությունները և հմտությունները:
- 2. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ:** Աշակերտները յուրացնում են տարբեր տեսակի շարժողական կարողություններ և հմտություններ, զարգացնում են ֆիզիկական հասկությունները, ընդգրկված են տարբեր մարզաձևերում:
- 3. Ակտիվ մասնակցություն սպորտում:** Ըստ մարզաձևերի յուրացման հնարավորությունների, աշակերտները ծանոթանում են համապատասխան վարժանքային հավաքածուների մոդիֆիկացիային, հիմնական մարզաձևերին (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, թեթև սալետիկա, մարմնամարզություն), ակտիվորեն մասնակցում են դպրոցական, շրջանային և այլ սպորտային մրցումներին, մարզա-առողջարարական արշավների և այլ միջոցառումների պլանավորմանը, ինչը նպաստում է աշակերտների ստեղծագործական և քննադատական մտածողության կարողությունների զարգացմանը, ինքնավերահսկման և այլոց ստուգելու մեխանիզմների մշակմանը, սպորտային խաղի հիմնական կանոնները սովորելուն, պատվավոր խաղի կանոնների և հանդուրժողականության կարողությունների և հմտությունների արմատավորմանը:

Հատուկ կրթական անհրաժեշտություններով աշակերտների ընդգրկվածությունը սպորտի դասերին

Հատուկ կրթական անհրաժեշտություններով աշակերտներին սպորտի առարկայական ծրագրին ընդգրկելու համար պահանջվում է հավելյալ/հատուկ սպասարկում, այդ թվում, աշակերտի հնարավորությունների և կարիքների գնահատում, Ազգային ուսումնական պլանի մոդիֆիկացում, շրջապատին հարմարվածություն, անհատական ուսումնական պլանի կազմում և այլն:

Դպրոցը պարտավոր է ապահովել հատուկ կրթական անհրաժեշտություններով աշակերտների ընդգրկումը մարզական ակտիվություններին և ֆիզիկական կրթության դասերին, անկախ նրանց ֆիզիկական, ճանաչողական, սոցիալական, հուզական կամ այլ բնութագրիչներից:

Անհատական ուսումնական պլանը կազմվում է ուսուցիչ/ուսուցիչների, մասնագետների թիմի և ծնողների ակտիվ մասնակցությամբ, նախնական դիտարկման կամ գնահատման հիման վրա, և նախատեսում է ամբողջական տեղեկություն երեխայի վարքի, հաղորդակցական հմտությունների, հնարավորությունների և նրան պահանջվող սպասարկման մասին: Մահմանափակ հնարավորություններով աշակերտներին պետք է առաջարկվեն ուսումնական ակտիվություններ, որոնք նրանց կտան անհրաժեշտ կարողությունների և հնարավորությունների զարգացման և անհատական ռեսուրսների բացահայտման

հնարավորություն: Անհատական ուսումնական պլանը հիմնվում է Ազգային ուսումնական պլանի վրա և նախատեսում է աշակերտի բոլոր կրթական կարիքները, այս կարիքների բավարարման ուղիները և լրացուցիչ ակտիվությունները, որոնք անհրաժեշտ են պլանով նախատեսված նպատակներին հասնելու համար:

Գլուխ LIV

Առարկայական իրազեկություններ տարրական աստիճանում

I դասարան Սպորտ

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Ուղղություն		
Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p>Սպ.Ի.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնները:</p>	<p>Սպ.Ի.2. Աշակերտն ունի ներուժ ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորելու անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ ցատկոտում, վազք, ձեռնածություն՝ գցել, բռնել, հավասարակշռության պահպանում՝ վրայով թռչել, վերևից թռչել):</p>	<p>Սպ.Ի.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել առողջության պահպանման և կոփման համար անհրաժեշտ կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություններին:</p> <p>Սպ.Ի.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ, աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի</p>

		նախանշումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը, ուրիշի հետաքրքրությունների նախատեսումը:
--	--	---

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Սպ.1.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնները:

- Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝
- Թվարկում է առողջության համար վնասակար սնունդը:
 - Նկարագրում է ատամների և մարմնի խնամքի ընթացակարգերը:
 - Նկարագրում է կենցաղային տեխնիկայի (այդ թվում, էլեկտրատեխնիկայի) անվտանգ շահագործման կանոնները:
 - Խոսում է, թե ինչ պոտենցիալ վտանգ կարելի է սպասել տանը, դպրոցում և շրջապատում (հրդեհ, մարմնի վնասում, արևի անցանկալի ազդեցություն, սննդից թունավորում և այլն):
 - Թվարկում է այն մարդկանց, որոնք կարող են օգնություն ցուցաբերել (հրշեջ, բժիշկ, ոստիկան) և նկարագրում է, թե ինչպես պետք է կապվել նրանց հետ (անվանում է պարեկային ոստիկանության, հրշեջ ծառայության, շտապ օգնության հեռախոսահամարները):
 - Անվանում է խաղի համար անվտանգ (տան, դպրոցի բակ, մարզադահլիճ) և վտանգավոր (գետ, ավտոճանապարհ, աղբի զետեղարան) տեղերը:
 - Խոսում է, թե ինչպես պետք է վարվի անձանոթ մարդկանց հետ հարաբերության ժամանակ:
 - Անվանում է համակարգչի և հեռուստացույցի դրական և բացասական կողմերը:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Սպ.1.2. Աշակերտն ունի ներուժ ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորելու անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ ցատկոտում, վազք, ձեռնածություն՝ զցել, բռնել, հավասարակշռության պահպանում՝ վրայով թռչել, վերևից թռչել):

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Սկսում կամ դադարեցնում է շարժումը (քայլել, վազել, թռչկոտել) ուսուցչի նշանով:
- Ցուցումի համաձայն շարժվում է (գնում է, վազում է, թռչկոտում է) տարբեր ուղղություններով. մենակ, ուրիշների հետ միասին և արագության փոփոխումով:
- Շարժվում է տարբեր հետագծով (ուղիղ գծով, շրջանաձև, զիգզագաձև):
- Մեկ կամ երկու ձեռքով նետում է նշանակետին տարբեր չափի գնդակներ:
- Մեկ կամ երկու ձեռքով բռնում է փոխանցած տարբեր չափի գնդակները:
- Պահպանում է հավասարակշռությունը թռչկոտելու ժամանակ:
- Մեկ ոտքի վրա կանգնած պահպանում է հավասարակշռությունն առանց որևէ հենարանի կամ սարքի:
- Կատարում է ռիթմիկ շարժումներ երաժշտության ուղեկցությամբ:

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն

Սպ.1.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել առողջության պահպանման և կոփման համար անհրաժեշտ կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություններին:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Մասնակցում է ծրագրով նախատեսված ամեն տեսակ ֆիզիկական ակտիվության (մարմնամարզություն, թեթև ատլետիկա, պար, շարժողական խաղեր և մրցումներ):
- Կատարում է ուսուցչի հրահանգները, ուշադրությամբ է վերաբերվում և յուրացնում նոր շարժումները:

Սպ.1.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ, աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը, ուրիշի հետաքրքրություններին նախատեսումը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Պահպանում է խաղի կանոնները:
- Գիտակցում և պահպանում է թիմային խաղի կանոնները:
- Քաղաքավարի է և ձգտում է հաշվի առնել ուրիշի շահերը:
- Խնայողաբար է վերաբերում այլ խաղացողների և մարզական գույքի նկատմամբ:
- Դրսևորում է հանդուրժողական վերաբերմունք առանձնահատուկ կարիք ունեցող հասակակիցների նկատմամբ:

**II դասարան
Սպորտ**

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p>Սպ.II.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնները:</p>	<p>Սպ.II.2. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ վազք, ցածր բարձրությունից ցատկել, ձեռնածություն՝ նետել, բռնել, նշանակետին կրակել, հավասարակշռության պահպանում՝ ուղիղ գծով քայլք, մեկ ոտքի վրա կանգնել):</p>	<p>Սպ.II.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:</p> <p>Սպ.II.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ, աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման ընդունումը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:</p>

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Սպ.II.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնները:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Միստեմատիկաբար մաքրում է ատամները և լվանում է ձեռքերը:
- Նկարագրում է այս կամ այն տեսակի (քաղցր, յուղալի, աղի) սննդի նշանակությունը մարդու առողջության համար:
- Նկարագրում է հիմնական կենցաղային տեխնիկայի անվտանգ շահագործման կանոնները:
- Գիտի, թե ինչ տեսակ տրանսպորտ է հարկավոր իրեն:
- Նկարագրում է փողոցում զբոսնելու և տրանսպորտից օգտվելու կանոնները:
- Անհրաժեշտության դեպքում հեռախոսով կապվում է ծնողի և մերձավորների հետ, պարեկային ոստիկանության, հրշեջ և շտապ օգնության ծառայությունների հետ:
- Գիտի բնական աղետների ժամանակ (երկրաշարժ, սողանք, ձնահյուս, ջրհեղեղ) համապատասխանաբար գործելու կանոնները:
- Անվանում է տան, դպրոցի, մոտ ընկերոջ հասցեները և հեռախոսահամարները:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Մպ.Ու.2. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ վազք, ցածր բարձրությունից թռչել, ձեռնածություն՝ նետել, բռնել, նշանակետին կրակել, հավասարակշռության պահպանում՝ ուղիղ գծով քայլք, մեկ ոտքի վրա կանգնել):

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Հերթազայում է տարբեր շարժումները (փախչել և ցատկել, վազելիս ուղղությունն արագ փոխել, տարբեր ուղղությամբ տեղաշարժվել ուսուցչի նշանով):
- Ոտքով խփում է կանգնած կամ գլորած գնդակին, փոխում է ոտքը, փոխանցում է գնդակն այլ խաղացողի կամ նետում է նշանակետին կարճ կամ միջին տարածությունից:
- Ոտքով տանում է գնդակը կարճ հատվածում:
- Շարժվում և գնդակը տանում է ձեռքով (բասկետբոլիստի շարժում):
- Ցատկոտում է մեկ ոտքի վրա և ցատկելիս փոխում է ոտքն ուսուցչի նշանով:

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն

Մպ.Ու.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ակտիվորեն մասնակցում է անհատական և խմբային վարժություններին, պարերին:

- Խաղալիս պահպանում է ընդունված կանոնները (անհրաժեշտության դեպքում բերում կամ գործածելուց հետո պահում է գույքը, պատրաստ է ընդգրկվել խաղին, հագնում է համապատասխան մարզագգեստ):
- Կատարում է ուսուցչից ստացած համապատասխան հանձնարարությունները, ցուցումները և հրահանգները:

Մպ.Ու.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը,, որոշման ընդունումը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Մարզադահլիճում /դաշտում պահպանում է վարքի կանոնները,
- Պահպանում է խաղի կանոնները:
- Խաղալիս հաշվի է առնում թիմակիցների և ուսուցչի հետաքրքրությունները, անհրաժեշտության դեպքում, օգնում է նրանց:
- Խաղալիս զգուշանում է մյուս խաղացողներին:
- Չի վնասում գույքը:
- Առաջարկում է թիմակիցների մոտ ծագած հիմնախնդիրները լուծելու ուղիները (ինչպես խաղի ժամանակ բաժանեն գործառույթները, ինչպես կարգավորեն խաղացողների միջև ծագած հակամարտությունը և այլն):
- Ցուցաբերում է հանդուրժողական վերաբերմունք առանձնահատուկ կարիք ունեցող հասակակիցների նկատմամբ:

**III դասարան
Սպորտ**

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p>Սպ.ՅԱ.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները:</p>	<p>Սպ.ՅԱ.2. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ փախչել, հետապնդել, ձեռնածություն՝ հարվածել, նշանակետին կրակել, հավասարակշռության պահպանում՝ մարմինը տարբեր ուղղությամբ շարժել, պտտվել):</p>	<p>Սպ.ՅԱ.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:</p> <p>Սպ.ՅԱ.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման ընդունումը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:</p> <p>Սպ.ՅԱ.5. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությունը կապել մարմնի վիճակի հետ:</p>

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Մպ.III.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Թվարկում է, թե ինչ տեսակ սնունդ պետք է ընտրի՝ առողջությունը և ֆիզիկական ակտիվությունը պահպանելու նպատակով:
- Նկարագրում է մարմնի մաքրության և ատամների ամրության նշանակությունը մարդու առողջության համար:
- Նկարագրում է ֆիզիկական ակտիվության դրական ազդեցությունը մարդու առողջության վրա:
- Նկարագրում է, թե ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ ինչպես պետք է պաշտպանի գլուխը թեթև վնասվածքներից:
- Նկարագրում է ճանապարհային անվտանգության պահպանության հիմնական կանոնները (անցում, լուսանշան):
- Նկարագրում է ծխախոտի և ալկոհոլի բացասական ազդեցությունը մարդու ֆիզիկական զարգացման վրա:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Մպ.III.2. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ փախչել, հետապնդել, ձեռնածություն՝ հարվածել, նշանակետին կրակել, հավասարակշռության պահպանում՝ մարմինը տարբեր ուղղությամբ շարժել, պտտվել):

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ միմյանց է համադրում տարբեր շարժումներ, փոխում է արագությունը և ուղղությունը:
- Շարժվում է տարբեր ուղղությամբ, շրջանցում է արգելքները, փախչում է հակառակորդների ձեռքից:
- Տեղաշարժվում է գնդակի հետ միասին (գնդակը խաղացնելով ձեռքով կամ ոտքով):
- Նպատակին հասնելու համար ընտրում է լավագույն արագությունը և ճանապարհը՝ գնդակով կամ առանց դրա:
- Հասցնում է գնդակը նպատակին կամ փոխանցում է տեղում կանգնած ընկերոջը:
- Կատարում է կեղծ շարժումներ գնդակով կամ առանց դրա:

- Թեթև գնդակին (կամ փուչիկին) չի տալիս գետնին իջնելու հնարավորություն (գնդակը խաղացնում է գլխով, ձեռքով, ոտքով, կողքով):
- Կարճ տարածությունից վազքով թռչում է ցածր բարձրությունից:
- Պահպանում է հավասարակշռությունը ձողի վրա:
- Շարժվում է մարմնով տարբեր ուղղությամբ (առանցքի կամ մարմնամարզական պատի վրա վարժության ժամանակ):

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն

Սպ.Յ.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կրթելավեն նրա առողջությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ակտիվորեն մասնակցում է անհատական և խմբային վարժություններին, պարերին և խաղերին:
- Ակտիվորեն միանում է դպրոցի և բակի խաղերին:
- Արձակուրդի ժամանակ կիրառում է սպորտի բնագավառում դպրոցում ստացած գիտելիքը և փոխանցում է մյուսներին:

Սպ.Յ.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Խաղալիս պահպանում է սահմանված կանոնները:
- Հաշվի է առնում թիմակցի շահերը:
- Ունի սեփական պատկերացումներ երեխաների իրավունքների և պարտականությունների մասին:
- Հարգում է ինչպես իր, այնպես էլ հակառակորդ թիմի խաղացողներին և խնամքով է վերաբերվում մարզական գույքին:
- Նախանշում է նպատակ (ուզում եմ սովորել վարժություն և տեխնիկա, ուզում եմ լինել ավելի արագ և այլն) և ուսուցչի հետ միասին պլանավորում է նպատակին հասնելու ուղիները և միջոցները:

Սպ.Յ.5. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությունը կապել մարմնի վիճակի հետ:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Նկարագրում է մարզված մարմնի յուրահատկությունները (գեղեցիկ մարմին, ուժեղ մկաններ, ֆիզիկական ամրություն):

- Նկարագրում է մինչև մարզումը, մարզման ժամանակ և մարզումից հետո իր ֆիզիկական վիճակը (շնչառություն, սրտի զարկ):

IV դասարան
Սպորտ

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն

<p>Մպ.IV.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները:</p>	<p>Մպ.IV.2. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ փախչել, հետապնդել, ձեռնածություն՝ ոտքով հարվածել, բռնել, հավասարակշռության պահպանում՝ մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսի վրա, կամ մի ձեռքից մյուսի վրա):</p>	<p>Մպ.IV.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:</p> <p>Մպ.IV.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ՝ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:</p>
--	--	--

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Մպ.IV.1. Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները:

- Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝
- Նկարագրում է առողջության կարևորությունը մարդու համար և առողջ կենսակերպի առավելությունը:
 - Անվանում է գործոնները, որոնք ազդում են մարմնի կազմվածքի ռացիոնալ զարգացման վրա (սննդակարգ, վարժություն):
 - Տեղափոխվելիս պահպանում է երթևեկության անվտանգության կանոնները:
 - Ճանաչում և կիրառում է գրաֆիկական պայմանական նշանները (պիկտոգրամները), որոնք նպաստում են մարդու ճիշտ և անվտանգ կողմնորոշմանը հասարակական վայրերում:

- Նկարագրում է ծխախոտի կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ներգործությունը ակտիվ և պասսիվ ծխողի առողջական վիճակի վրա:
- Թվարկում է այն գործոնները (հեռուստացույց, գովազդ, միջավայր), որոնք ազդում են մարդու որոշման վրա՝ ծխող լինել, թե՛ ոչ:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Սպ.IV.2. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ փախչել, հետապնդել, ձեռնածություն՝ ոտքով հարվածել, բռնել, հավասարակշռության պահպանում՝ մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսի վրա կամ մի ձեռքից մյուսի վրա):

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ռիթմիկ վարժության ժամանակ միմյանց համապատասխանեցնում է տարբեր տեսակի և արագության շարժումները, երաժշտության ուղեկցությամբ փոխում է ուղիղը:
- Կիրառում է թիմային խաղերի համար (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ձեռքի գնդակ, ռեգբի) անհրաժեշտ հիմնական տարրերը:
- Վազքի ժամանակ տարբեր հեռավորությունից գնդակը նետում է նշանակետին, փոխանցում է այլ խաղացողի:
- Դրիբլինգի ժամանակ կանգնեցնում է գնդակը, ոտքով փոխանցում է այլ խաղացողի:
- Ձեռքերով կպչում է չորսուին, մարմնամարզական պատին և պարանին, բարձրանում, ճոճվում է, փոխում է ձեռքը, տեղաշարժվում է ձեռքերի փոփոխմամբ:
- Պահպանում է հավասարակշռությունը մարմնամարզական աթոռի վրա, խաղաձողով անցնելիս, կատարում է տարբեր տեսակի վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա:
- Ցածր բարձրությունից ցած թռչելիս՝ փոխում է ցատկելու տեղը և ուղղությունը:

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն

Սպ.IV.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Մասնակցում է ծրագրով նախատեսված ֆիզիկական ակտիվություններին:
- Ուսուցչի հետ միասին պլանավորում և կանոնավոր կատարում է իր նպատակներից կամ առողջությունից և մարմնի կառուցվածքից բխող պարտադիր ֆիզիկական վարժությունները:

Սպ.IV.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Պլանավորում է ֆիզիկական ակտիվությունը, որոշում է նպատակը և կազմում է գործնական պլանը (որոշում է՝ ով կարող է օգնել նպատակին հասնելու հարցում, ինչպես պետք է հասկանա, հասել՝ է արդյոք նպատակին):
- Պահպանում է խաղի կանոնները և վարվելակարգը, արժանապատվորեն է ընդունում ինչպես հաղթանակը, այնպես էլ պարտությունը:
- Հարգանքով է վերաբերվում այլ խաղացողներին (գրուցում է սիրալիր, ունկնդրում է ուրիշի կարծիքը, կոռեկտ է վեճի ժամանակ):
- Հաճույքով մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվություններին սահմանափակ ֆիզիկական կարողություններով հասակակիցների, այլ սեռի, ավագ և կրտսեր տարիքի խաղընկերների հետ:
- Քաղաքավարի մերժում է իրեն անցանկալի առաջարկությունները, անվանում է փաստարկներ՝ սեփական դիրքորոշումը հիմնավորելու համար:

V դասարան
Սպորտ

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p>Սպ.V.1. Աշակերտը կարող է առողջությունը սահմանել, որպես հասարակության մեջ հաջող գոյության նախադրյալներից մեկը:</p>	<p>Սպ.V.2. Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ կարող է դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները (տեղափոխություն, ձեռնածություն, հավասարակշռության պահպանում):</p>	<p>Սպ.V.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:</p> <p>Սպ.V.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:</p>

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Սպ.V.1. Աշակերտը կարող է առողջությունը սահմանել, որպես հասարակության մեջ հաջող գոյության նախադրյալներից մեկը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Պարզաբանում է, թե ինչու է իր բարօրությունը կախված առողջությունից և ինչ բացասական հետևանքներ է ունենում թույլ առողջությունը (թույլ կազմվածք, ուսման մեջ հետ մնալը, ցածր սպորտային ցուցանիշներ):
- Պարզաբանում է, թե ինչ է կալորիան, նրա գործառույթը և նշանակությունը:
- Ճանաչում է այն գործոնները (վստահություն, բարեխղճություն, հոգատարություն), որոնք պայմանավորում են առողջ հարաբերությունը ընտանիքի անդամների, ընկերների, ընդհանրապես, մարդկանց միջև:
- Նկարագրում է ակոհոլի կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ներգործությունը օրգանիզմի վրա:
- Նկարագրում է, թե ինչպես պետք է խուսափի (հրաժարվել, համաձայնել) մարդը ճնշումից, երբ նրան առաջարկում են ակոհոլ ընդունել կամ ծխախոտ ծխել:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Սպ.V.2. Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ կարող է դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները (տեղափոխություն, ձեռնածություն, հավասարակշռության պահպանում):

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Միմյանց համադրում է տարբեր տեսակի և արագության շարժումները (վազք, ցատկել, թռչել, նեղ հենարանի վրա հավասարակշռությունը պահպանել, տարբեր չափի, ձևի և ծանրության առարկաները բռնել, նշանակետին նետել, տարածությունը որոշել):
- Կիրառում է տարբեր թիմային խաղերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ձեռքի գնդակ, ռագբի) հիմնական ձևերը, կանոնները, ձայնային ազդանշանները:
- Երաժշտության ուղեկցությամբ կատարում է ռիթմիկ և պարային շարժումներ:
- Տեղափոխվելիս բռնում և ճիշտ փոխանցում է գնդակը թիմակցին:

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն

Սպ.V.3. Աշակերտը կարող է մասնակցել ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կրթելավեն նրա առողջությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Մասնակցում է ծրագրով նախատեսված ֆիզիկական ակտիվություններին:

- Կանոնավոր կերպով կատարում է ֆիզիկական վարժություններ՝ ելնելով անձնական նպատակներից:
- Վարժության կամ ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ պահպանում է անվտանգության կանոնները:
- Ստուգում է ուսումնական տարվա ընթացքում սեփական ձեռքբերումները ժամանակի որոշակի դադարներով:

Սպ.V.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Կատարում է իր պարտականությունը և ստանձնում է պատասխանատվություն թիմային խաղերին մասնակցության ժամանակ:
- Ձգտում է լինել լիդեր թիմում, դրա հետ մեկտեղ հաշվի է առնում խաղին մասնակցողների հետաքրքրությունները:
- Ուշադրություն է ցուցաբերում ուրիշների կողմից ցուցաբերված նախաձեռնության նկատմամբ և արտահայտում է սեփական կարծիքը դրա մասին:
- Հաճույքով մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվություններին սահմանափակ ֆիզիկական կարողություններով հասակակիցների, այլ սեռի, ավագ և կրտսեր տարիքի խաղընկերների հետ:
- Հետաքրքրություն է ցուցաբերում կրտսեր տարիքի երեխաների հիմնախնդիրների նկատմամբ, սովորեցնում է նրանց խաղի տակտիկան:
- Դիմադրում է տնկիների վնասմանը բակում կամ դրանից դուրս, չթույլատրված վայրերում աղբ թափելուն, կենդանիների նկատմամբ խիստ վերաբերմունքին և նման գործողություններին:

**VI դասարան
Սպորտ**

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p>Սպ.VI.1. Աշակերտը կարող է սահմանել առողջությունը, որպես հասարակության մեջ հաջող գոյության նախադրյալներից մեկը:</p> <p>Սպ.VI.2. Աշակերտի մոտ զարգացած է իր և ուրիշների անվտանգության պահպանության և ծայրահեղ իրավիճակներից դուրս գալու կարողությունը:</p>	<p>Սպ.VI.3. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները (տեղափոխություն, ձեռնածություն, հավասարակշռության պահպանում):</p>	<p>Սպ.VI.4. Աշակերտը կարող է մասնակցել ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:</p> <p>Սպ.VI.5. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:</p>

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Սպ.VI.1. Աշակերտը կարող է սահմանել առողջությունը, որպես հասարակության մեջ հաջող գոյության նախադրյալներից մեկը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Կանոնավոր կերպով ընդգրկված է ֆիզիկական ակտիվությունների մեջ:
- Գիտակցում և պարզաբանում է, թե ինչ ազդեցություն է գործում թմրանյութերի օգտագործումը մարդու առողջության վրա:
- Պարզաբանում է, թե ինչ ազդեցություն ունեն լրատվամիջոցները, հասարակությունը և ընտանիքը մարդու ընտրության վրա՝ պահպանելու առողջ կենսակերպ:

Սպ.VI.2. Աշակերտի մոտ զարգացած է սեփական և ուրիշների անվտանգության պահպանության և ծայրահեղ իրավիճակներից դուրս գալու կարողությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Նկարագրում է անվտանգության կանոնները, որոնք պետք է պահպանի արևաշուքի, ծովում կամ գետում լողանալու, դահուկներով սահելու, արշավի կամ լեռներում ճանապարհորդելու ժամանակ:
- Նկարագրում է, թե թեթև վնասվածքի ժամանակ ինչպես պետք է ուրիշներին առաջին օգնություն ցուցաբերի:
- Նկարագրում է, թե ինչպես պետք է արձագանքի դպրոցում, փողոցում կամ այլ վայրերում հանկարծակի ծագած վտանգին և ծայրահեղ իրավիճակներին (ծեծկոտուք, բռնություն, հրդեհ և այլն):

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Սպ.VI.3. Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները (տեղափոխություն, ձեռնածություն, հավասարակշռության պահպանում):

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Կիրառում է թիմային խաղերի համար անհրաժեշտ (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ և այլն) հիմնական տեխնիկական տարրը:
- Կատարում է պարզ ակրոբատիկական ձևեր (թավալ տալ, ձողի վրա հենվելով ցատկեր և այլն),

- Թիմային խաղերի ժամանակ, նպատակին հասնելու համար, կիրառում է տարբեր ռազմավարություններ և դիմում է տարբեր տակտիկական քայլերի:
- Կատարում է ռիթմիկ շարժումներ տարբեր մարզական գույքի օգտագործմամբ (ցատկապարան, գնդակ, օղակ և այլն):
- Խաղալիս ակտիվորեն կիրառում է տարբեր մատչելի առարկաներ (պարան, ձող, գերան և այլն):
- Վազում է տարբեր հեռավորությունների վրա:
- Ակտիվ վարժությամբ բարելավում է նախկինում յուրացրած հիմնական շարժողական կարողությունները և հմտությունները:
- Ակտիվ խաղից առաջ կատարում է նախապատրաստական վարժություններ:

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն

Սպ.VI.4. Աշակերտը կարող է մասնակցել ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Մասնակցում է ծրագրով նախատեսված ֆիզիկական ակտիվություններին:
- Մասնակցում է տարբեր կարգի մրցումների:
- Մասնակցում է սպորտային արշավների:
- Անհատական նպատակներից ելնելով՝ կանոնավոր կերպով կատարում է ֆիզիկական ակտիվությունները:
- Վարժության կամ ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ պահպանում է անվտանգության կանոնները:
- Ժամանակի որոշակի դադարներում ստուգում է սեփական ձեռքբերումները:

Սպ.VI.5. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Հաճույքով մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվություններին սահմանափակ ֆիզիկական կարողություններով հասակակիցների, այլ սեռի, ազգության, դավանանքի, ավագ և կրտսեր տարիքի գործընկերների հետ:
- Թիմային խաղերի ժամանակ պահպանում է կարգապահություն, վերահսկում է սեփական արարքները և հույզերը:
- Ընդհանուր սպորտային նպատակին հասնելու համար՝ գործում է թիմակիցների հետ համաձայնեցված:

- Ակտոիվորեն մասնակցում է շրջապատի բարեկարգմանը, խնամում է տնկիները, հոգում է ընտանի կենդանիների մասին:
- Սպորտային արշավների ժամանակ հոգում է թույլերի և կրտսերների մասին:
- Միստեմատիկաբար լրատվամիջոցներով հետևում է սպորտային լուրերին և տեղեկատվությունը փոխանցում է ուրիշներին, ակտիվորեն քննարկում և վերլուծում է սպորտային նորությունները:

Գլուխ LV

Առարկայական իրազեկություններ բազային աստիճանում

VII - IX դասարան

Սպորտ

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն

<p>Սպ.VII-IX.1. Աշակերտը կարող է յուրացնել առողջ ապրելակերպը, որպես ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության և հասարակության մեջ հաջողության հասնելու կարևորագույն պայմաններից մեկը:</p> <p>Սպ.VII-IX..2. Աշակերտն ունի ներուժ ֆիզիկական ակտիվությունը կապելու սեփական ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման հետ:</p> <p>Սպ.VII-IX..3. Աշակերտը կարող է գիտակցել անվտանգության պահպանման անհրաժեշտությունը և տիրապետել բարդ իրավիճակներից դուրս գալու միջոցներին:</p>	<p>Սպ.VII-IX. 4. Աշակերտը կարող է մարզական ակտիվության ժամանակ դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները:</p>	<p>Սպ.VII-IX.5. Աշակերտը կարող է մասնակցել մարզական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:</p> <p>Սպ.VII-IX.6. Մարզական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:</p>
---	---	--

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Սպ.VII-IX.1. Աշակերտը կարող է յուրացնել առողջ ապրելակերպը, որպես ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության և հասարակությունում հաջողության հասնելու կարևորագույն պայմաններից մեկը:

- Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝
- Սպորտային տեսքը պահպանելու նպատակով՝ ընդգրկված է կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունների մեջ:

- Գիտակցում է սննդի քանակի և որակի ազդեցությունն առողջության և ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի վրա, ըմբռնում է հաշվեկշռված սննդի էությունը (կալորիաների առատություն և պակաս):
- Անվանում է գիրության և առանց բժշկի վերահստողության անցկացված դիետայի (նիհարեցնող դիետա) հնարավոր վտանգները:
- Նկարագրում է, թե ինչ ներգործություն է ունենում հոգեբանական ակտիվ նյութերի՝ թմրանյութերի, ալկոհոլի, հոգեմետ դեղամիջոցների և ծխախոտի օգտագործումը մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության, նրա սոցիալական կարգավիճակի վրա:

Սպ.VII-IX.2. Աշակերտն ունի ներուժ ֆիզիկական ակտիվությունը կապելու սեփական ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման հետ:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Գիտակցում է ֆիզիկական ակտիվության և առողջ կենսակերպի կապը մարմնի (հենա-շարժողական համակարգի) և ներքին օրգանների (սրտանոթային, շնչառական ուղիների, սննդի մարսողական, արտազատման համակարգի) նորմալ գործունեության հետ:
- Դատում է մարդու հոգեբանության վրա առողջության համար վնասաբեր նյութերի ներգործության մասին (ապատիա, ագրեսիա, դեպրեսիա, ուշադրության ցրվածություն, հիշողության ունակության կրճատում և այլն):
- Մարմնի կազմվածքի փոփոխությունը կապում է ֆիզիկական ակտիվության և առողջ կենսակերպի հետ:
- Գիտակցում է սպորտային մրցումների ազդեցությունը և կապը դեռահասի հոգեբանա-ֆիզիոլոգիական կարգավիճակի ձևավորման հետ:

Սպ.VII-IX.3. Աշակերտը կարող է գիտակցել անվտանգության պահպանության անհրաժեշտությունը և տիրապետել բարդ իրավիճակներից դուրս գալու միջոցներին:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Վերլուծում է սպասվելիք վտանգը տարբեր վտանգավոր վայրերում և իրավիճակներում:
- Համապատասխանաբար է արձագանքում դպրոցում, փողոցում կամ այլ վայրերում հանկարծակի առաջացած սպառնալիքին և ծայրահեղ իրավիճակներին (բռնություն, հրդեհ, ավտովթար և այլն) և դիմում է համապատասխան ծառայություններին (ուստիկանություն, շտապ օգնություն, հրշեջ ծառայություն):
- Մերժում է իրեն անցանկալի առաջարկությունները, հիմնավորում և պահպանում է սեփական դիրքորոշումը:
- Արշավի ժամանակ պահպանում է ինչպես անձնական, այնպես էլ թիմակիցների անվտանգությունը և կիրառում է անվտանգության պահպանման համընդհանուր ընդունված կանոնները:

- Խուսափում է վնասվածքների տեսակետից վտանգավոր իրավիճակներից և վայրերից (լեռ, ժայռ, սառույց, գետ և այլն):
- Կիրառում է անտառում կողմնորոշման մեթոդները (կողմնացույցի կիրառում, ազիմուտի և կողմերի որոշում), կարող է ժամանակավոր ապաստան գտնել կամ սարքել և պիտանի սնունդ հավաքել:
- Ուրիշին ցուցաբերում է առաջնային շտապ բժշկական օգնություն՝ համապատասխան բժշկական միջոցների կիրառմամբ:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Սպ.VII-IX. 4. Աշակերտը կարող է մարզական ակտիվության ժամանակ դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ակտիվ վարժություններով բարելավում է ավելի վաղ յուրացրած հիմնական շարժողական կարողությունները և հմտությունները:
- Մասնակցում է թիմային խաղերին, որպես թիմի լիարժեք անդամ:
- Տիրապետում է հիմնական մարզաձևերին և սպորտային խաղերին:
- Ակտիվորեն կիրառում է երաժշտական ուղեկցությունը և պարաձևերը վարժության ժամանակ (աերոբիկա, ռիթմիկա, սպորտային պար):
- Մրցումից և վարժություններից առաջ կատարում է նախապատրաստական վարժություններ:
- Մտավոր աշխատանքով առաջացած հոգնածության դեպքում, վերականգնման նպատակով գերապատվությունը շնորհում է ակտիվ հանգստին (շարժողական խաղեր, կենսուրախ սպորտային խաղեր և այլն):

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն սպորտին

Սպ.VII-IX.5. Աշակերտը կարող է մասնակցել մարզական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Մասնակցում է ծրագրով նախատեսված մարզաձևերին:
- Մասնակցում է տարբեր կարգի սպորտային մրցումների:
- Մասնակցում է տարբեր տևողության և բարդության արշավներին:
- Կանոնավոր կերպով կատարում է ֆիզիկական վարժություններ՝ ելնելով անհատական նպատակներից:
- Ստուգում է սեփական ձեռքբերումները որոշակի ժամանակահատվածում:
- Կատարում է ձայնագրություններ ընթացիկ մարզական ակտիվությունների և, դրանից ելնելով, ֆիզիկական իրավիճակների մասին:

Մպ.VII-IX.6. Մարզական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, որոշման կայացումը, նպատակադրված գործողությունը, հիմնախնդրի լուծումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Կենսուրախ մասնակցում է տարբեր մարզաձևերի՝ սահմանափակ ֆիզիկական կարողություններով հասակակիցների, այլ սեռի, ավագ և կրտսեր տարիքի երեխաների հետ:
- Թիմային խաղերի ժամանակ պահպանում է կարգապահությունը, կարգավորում է սեփական արարմունքները և հույզերը, պրովոկացիայի չի ենթարկվում:
- Համարժեք է ընկալում հաղթանակը և պարտությունը, չափավոր է զգացմունքներ արտահայտելիս:
- Ընդհանուր մարզական նպատակին հասնելու համար՝ գործում է ուրիշների հետ համաձայնեցված:
- Ուշադիր է վերաբերվում ուրիշների կողմից առաջարկված գաղափարներին, ձգտում է արտահայտել սեփական կարծիքը:
- Առաջադրում է նպատակ և ձգտում է այս նպատակի իրականացմանը:
- Ակտիվորեն մասնակցում է շրջակա միջավայրի պահպանությանը, խնամում է տնկիները, հոգում է կենդանիների մասին:
- Տարիքով փոքրերին բացատրում է շրջապատում վարքի կանոնները (աղբ թափել, տնկիները վնասել, կենդանիներին խնամել):
- Սպորտային արշավների ժամանակ հոգ է տանում թույլերի և կրտսերների մասին:
- Ակտիվորեն քննարկում և վերլուծում է սպորտային նորությունները:

Գլուխ LVI

Առարկայական իրազեկություններ միջնակարգ աստիճանում

X - XII դասարան

Մաթրտ

Չափորոշիչ

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.

Առողջություն և անվտանգություն	Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ	Ակտիվ մասնակցություն
<p>Մաթ.X-XII.1. Աշակերտը կարող է գիտակցել սպորտի և առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտությունը՝ որպես ֆիզիկական և հոգևոր առողջության և, դրանից ելնելով, հասարակությունում առողջ ինտեգրման պարտադիր պայման:</p> <p>Մաթ.X-XII .2. Աշակերտը կարող է լրիվությամբ գիտակցել սպասվելիք վտանգը, որն ուղեկցում է հասարակությանն ինտեգրմանը:</p>	<p>Մաթ.X-XII .3.Աշակերտը կարող է ցուցաբերել հետաքրքրություն իր կողմից ընտրված մարզաձևի նկատմամբ:</p> <p>Մաթ.X-XII . 4. Աշակերտը կարող է տիրապետել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողություններին և հմտություններին:</p>	<p>Մաթ.X-XII .5. Աշակերտը կարող է ակտիվորեն մասնակցել հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներին:</p>

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն

Սպ.X-XII.1. Աշակերտը կարող է գիտակցել սպորտի և առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտությունը, որպես ֆիզիկական և հոգևոր առողջության և, դրանից ելնելով, հասարակությունում առողջ ինտեգրման պարտադիր պայման:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ազատ ժամանակի մեծ մասը տրամադրում է մարմնի ֆիզիկական զարգացմանը:
- Տիրապետում է տեղեկությունների սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաների, որպես համաշխարհային հիմնախնդրի մասին, դրանց տարածման, բարդացման, կանխարգելման ուղիների, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի և դրա հետ կապված սոցիալական (ստիգմա-դիսկրիմինացիա) տեսակետների մասին:

Սպ.X-XII .2. Աշակերտը կարող է լրիվությամբ գիտակցել սպասվելիք վտանգը, որն ուղեկցում է հասարակությանն ինտեգրմանը:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Առավելագույնս խուսափում է այնպիսի մարդկանց հետ հարաբերությունից, որոնք նկատվել են թմրանյութեր, թունավոր նյութեր և ակոհոլ օգտագործելու մեջ կամ հակաօրինական գործողություններում:
- Խուսափում է կոնֆլիկտային իրավիճակներից (ծեծկոտոց, գործի պարզաբանում, թաղամասերի կամ ընկերությունների միջև հակամարտություններ):
- Անցանկալի հետևանքներից (վեներական հիվանդություններ, ՁԻԱՀ, անցանկալի հղիություն) խուսափելու նպատակով ձեռնպահ է մնում սեռական հարաբերություններից:

Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ

Սպ.X-XII.3.Աշակերտը կարող է ցուցաբերել հետաքրքրություն իր կողմից ընտրված մարզաձևի նկատմամբ:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ցուցաբերում է առանձնահատուկ հետաքրքրություն սպորտի որևէ տեսակի նկատմամբ:

- Տիրապետում է ընտրած մարզաձևին և հասնում է որոշակի հաջողությունների՝ որակյալ մարզիչի օգնությամբ և սիստեմատիկ մարզումով:
- Մասնակցում է սպորտային մրցումներին:

Սպ.X-XII . 4. Աշակերտը կարող է տիրապետել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողություններին և հմտություններին:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ակտիվ վարժություններով բարելավում է ավելի վաղ յուրացրած հիմնական շարժողական կարողությունները և հմտությունները:
- Մասնակցում է թիմային խաղերին, որպես թիմի լիարժեք անդամ:
- Տիրապետում է հիմնական մարզատեսակներին և սպորտային խաղերին:
- Գիտի ոճով լողալ, դահուկներով սահել, հեծանիվ վարել:
- Վարժության ժամանակ ակտիվորեն կիրառում է երաժշտական ուղեկցությունը և պարաձևերը (աերոբիկա, ռիթմիկա, սպորտային պար):
- Ակտիվ պարից առաջ կատարում է նախապատրաստական վարժություններ:
- Ձեռք բերած շարժողական կարողությունների և հմտությունների բազայի վրա կարողանում է նոր շարժումներ կատարել (սպորտային էքստրապոլացիա):

Ուղղություն. Ակտիվ մասնակցություն սպորտին

Սպ.X-XII .5. Աշակերտը կարող է ակտիվորեն մասնակցել հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներին:

Արդյունքն ակնհայտ է, եթե աշակերտը՝

- Ընդգրկված է տարբեր հասարակական (բնապահպանության, երեխայի իրավունքների պաշտպանության, տարեցների նկատմամբ հոգատարության) միավորումներում:
- Նախաձեռնություն է հանդես բերում դպրոցական կամ թաղամասային, հասարակայնորեն օգտակար սպորտային միջոցառումների կազմակերպման-անցկացմանը:
- Ըմբռնումով է մոտենում ուրիշների կողմից առաջարկված գաղափարներին, փորձում է արտահայտել սեփական կարծիքը:
- Տարիքով կրտսերներին բացատրում է մարզական ակտիվության նշանակությունը և կոչ է անում նրանց մասնակցել սպորտային մրցումներին:
- Անհրաժեշտության դեպքում ակտիվորեն օգնում է ուսուցչին սպորտային միջոցառումների կազմակերպման-անցկացման մեջ:
- Հաճույքով մասնակցում է ֆիզիկական ակտիվություններին սահմանափակ ֆիզիկական կարողություններով հասակակիցների, այլ սեռի, ազգության, դավանանքի, ավագ և կրտսեր տարիքի գործընկերների հետ: