

## თავი LIII

### საგნობრივი პროგრამა სპორტში

#### 1. ზოგადი ნაწილი

##### ა) 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 ერთნაირად 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 შესაძლებლობასა 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.

## ბ) საგნის სწავლების მიზნები

სპორტის სწავლების მიზანია:

- ჩააბას მოსწავლე ფიზიკურ აქტივობებში და ამ გზით შეუწყოს ხელი მის ფიზიკურ განვითარებას;
- გააცნობიერებინოს მას ჯანსაღი ცხოვრების მნიშვნელობა ადამიანის ცხოვრებაში;
- გამოუმუშავოს მას ისეთი სამოქალაქო უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა დამოუკიდებლად გადაწყვეტილებების მიღება, პასუხისმგებლობა, კონსტრუქციული თანამშრომლობა, შემწყნარებლობა და სხვ.

## გ) საგნის სწავლების საფეხურების დახასიათება

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

### დაწყებითი საფეხური (I-VI კლასები)

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

მიზნები და ამოცანები:

- ჯანსაღი ცხოვრების წესის გაცნობა და მისი დაცვა;
- დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების სტიმულირება და ფორმირება;
- მარტივი ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის ათვისება;
- ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების შესწავლა და გამოყენება;
- სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების გამომუშავება;

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

- *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 წამოვიწიოთ ამა თუ იმ ვარჯიშის მნიშვნელობის გააზრებული მოტივაცია, დაწყებული მარტივი მოძრაობის შესწავლით და დამთავრებული ცხოვრების ჯანსაღი წესით.

- *მოძრაობის (მოქმედების) დანიშნულება.* მაგ., თუ საუბარია მოქნილობაზე ან სისწრაფეზე, მოსწავლემ უნდა შეძლოს ვარჯიშების კომპლექსებში გარკვეული კანონზომიერების დანახვა და დამოუკიდებლად შესრულება, ან არსებულის გართულება.
- *ვარჯიშების შესრულების რიგითობის დაცვა გაკვეთილზე.* მოსწავლეებს უნდა ავუხსნათ, თუ რატომ არის ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები აუცილებელი და რატომ უნდა ტარდებოდეს ისინი გაკვეთილის დასაწყისში. მოსწავლეები უნდა ხვდებოდნენ, რომ სივრცეში ორიენტაციის გასავითარებელი ვარჯიში (მაგ. დაბრკოლებებს შორის სირბილი) წინ უნდა უსწრებდეს, ვთქვათ, კალათბურთის თამაშს, ადგილზე სირბილი - მოძრავ თამაშებს და ა.შ.

*დაწყებით საფეხურზე მუშაობის მეთოდები.*

I-VI კლასებში წარმოდგენილია მოსწავლეებში შემოქმედებითი და ფიზიკური აქტივობის განვითარება, თუ სწავლების პროცესს აკლია ემოციურობა. ამიტომ, გაკვეთილზე უპირატესობა თამაშებსა და ჯგუფებს შორის შეჯიბრებებს უნდა დაეთმოს. ხალისიანი შეჯიბრება, თუნდაც მარტივი წახალისების თანხლებით, კარგი სტიმულია ყველა მოსწავლის სასწავლო 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 ერთ-ერთი პედაგოგიური მეთოდის, გამოყენებით სწავლა უფრო სახალისო და მოტივაციური ხდება. V-VI კლასებში მხიარული თამაშები აუმჯობესებს მოსწავლეთა მოძრაობით ჩვევებს, ამაღლებს მათ მიერ სიტუაციის გაანალიზების უნარს, უვითარებს ფანტაზიას, დროისა და სივრცის შეგრძნებას.

## **საბაზო საფეხური (VII-IX კლასები)**

საბაზო საფეხურზე სპორტის სწავლების ძირითადი მიზნები და ამოცანებია:

- მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განმტკიცება და ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება;
- სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა და ორგანიზება;
- არჩეული სპორტის სახეობაში სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფისათვის საჭირო სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება;
- სპორტის არჩეულ სახეობაში მოძრაობებისა და მოქმედებების ტექნიკის შესწავლა და სრულყოფა;
- სპორტული წვრთნის ჰიგიენა და ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა;
- ფიზიკური მომზადების თვითშეფასება;
- თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა.

*საბაზო საფეხურზე მუშაობის მეთოდები.*

VII-IX კლასებში სპორტის გაკვეთილებზე დროის განაწილება ხდება წვრთნის კონკრეტული ამოცანების შესაბამისად. განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ფიზიკურ მომზადებას, ხოლო ტექნიკურ მომზადებას - დაახლოებით 50%. გამოკვეთილია ინტეგრალური მომზადების მნიშვნელობაც. ეს განპირობებულია წვრთნის კომპონენტების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური მომზადების) გაერთიანების

აუცილებლობით, სათამაშო და საშეჯიბრო პირობებში მათი ეფექტურად გამოყენების მიზნით.

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

### **საშუალო სკოლა (X-XII კლასები)**

საშუალო საფეხურზე სპორტის სწავლების ძირითადი მიზნები და ამოცანებია:

- ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა;
- დამოუკიდებელი სპორტული აქტივობისა და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ;
- ფიზიკური სრულყოფისაკენ სწრაფვა;
- არჩეულ სპორტის სახეობებში ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა;
- არჩეულ სათამაშო სპორტის სახეობებში თითოეული მოსწავლის ინდივიდუალური მომზადების შესაბამისი ფუნქციების განსაზღვრა;
- მოსწავლეების ფსიქოლოგიური მომზადება და წვრთნის შედეგების ანალიზის უნარის გამომუშავება;
- მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასიურად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება.

#### *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 შეჯიბრებებში მონაწილეობა ხელს უწყობს მოსწავლეთა ნებისყოფის განმტკიცებას, მიზანსწრაფულობას, სამართლიანობის გრძნობის გამომუშავებას, ჯგუფში და კოლექტივში ადაპტირებას და ა.შ.

მოსწავლეთა ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით მასწავლებელი უნდა უზრუნველყოფდეს სპორტული ჩვევების ჩამოყალიბებას, ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღებას. მასწავლებელს უნდა შეეძლოს წვრთნის პროცესისადმი კონსტრუქციული მიდგომა, გაკვეთილების მიმდინარეობისას ადეკვატური კომენტარებისა და ინსტრუქციების მიცემა, ჩანაწერების გაკეთება მოსწავლეთა სპორტული აქტივობების შესახებ, წახალისებისა და გაკიცხვა-დასჯის მეთოდების გამოყენებით სამართლიანობის დაცვა და ეფექტური ზეგავლენის მოხდენა მოსწავლეთა წვრთნის პროცესზე.

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

### **დ) საგნის სწავლების ორგანიზება**

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლაში სპორტის საგანი სამივე საფეხურზეა გათვალისწინებული. ყოველ საფეხურზე სპორტი შეისწავლება როგორც სავალდებულო საგანი.

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

თითოეული სპორტის სახეობისათვის საბაზო და საშუალო საფეხურის სახელმძღვანელოები დაიწერება სამი დონის მიხედვით (I, II და III). მასწავლებელი კონკრეტული კლასის საჭიროებების გათვალისწინებით შეარჩევს შესაბამის დონეს და ამ დონის მიხედვით წარმართავს სასწავლო პროცესს. ასე რომ, თითოეული დონის გამოყენება შესაძლებელია ნებისმიერ კლასში. მაგალითად, თუ მოსწავლეები მე-10 კლასში იწყებენ კალათბურთის სწავლას, მასწავლებელი სწავლებას წარმართავს კალათბურთის სახელმძღვანელოს პირველ დონის მიხედვით.

## **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. ქართული ჭიდაობა
12. ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა;
13. თავისუფალი ჭიდაობა;
14. ძიუდო;
15. სამბო;
16. აღმოსავლური ორთაბრძოლები.

### **ინდივიდუალური სახეობები:**

17. მძლეოსნობა;
18. სპორტული ტანვარჯიში
19. მხატვრული ტანვარჯიში;
20. სპორტული აკრობატიკა;
21. სპორტული აერობიკა;
22. ცურვა;
23. სათხილამურო სპორტი;
24. ფიგურული ციგურაობა;
25. სპორტული ცეკვები (ლათინო-ამერიკული პროგრამა);
26. თანამედროვე ცეკვები.

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 ინფრასტრუქტურის გამოყენების შესაძლებლობა.

სპორტის გაკვეთილები მასწავლებელმა ისე უნდა დაგეგმოს, რომ ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ და ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ერთად მოსწავლეს მიაწოდოს ცოდნა ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ.

## ე) საგნის სწავლების მიმართულებების აღწერა

**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; უვითარდებთ უსაფრთხოების დაცვის უნარ-ჩვევები.
2. **მოდრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები.** მოსწავლეები ითვისებენ სხვადასხვა სახის მოტორულ უნარ-ჩვევებს; სახალისო და გასართობი მოძრავი თამაშების საშუალებით ანვითარებენ ძირითად ფიზიკურ თვისებებსა და ეუფლებიან სპორტის სახეობების ტექნიკის საბაზისო ელემენტებს.
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; უვითარდებთ უსაფრთხოების დაცვის უნარ-ჩვევები.
2. **მოდრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები.** მოსწავლეები ითვისებენ სხვადასხვა სახის მოტორულ უნარ-ჩვევებს; ანვითარებენ ფიზიკურ თვისებებს; 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.

## სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ჩართულობა სპორტის გაკვეთილებზე

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეები 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 სხვ.

სკოლა ვალდებულია უზრუნველყოს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეთა ჩართვა სპორტულ აქტივობებსა და ფიზიკური განათლების 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 შესაძლებლობების 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.

თავი LIV

საგნობრივი კომპეტენციები დაწყებით საფეხურზე

I კლასი  
სპორტი

სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

მიმართულება		
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.ი.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.	სპ.ი.2. მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (გადაადგილება - ხტომა, რბენა; მანიპულირება - გადაადგება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება - გადახტომა, დახტომა).	სპ.ი.3. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში.  სპ.ი.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა, სხვისი ინტერესების გათვალისწინება.

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.ი.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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, რომელთაც შეუძლიათ 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;
- საუბრობს, როგორ უნდა მოიქცეს უცნობ პირებთან ურთიერთობისას;
- ასახელებს კომპიუტერისა და ტელევიზორის დადებით და უარყოფით მხარეებს.

### მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

**სპ.1.2. მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (მაგ., გადაადგილება - ხტომა, რბენა; მანიპულირება - გადაადგება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება - გადახტომა, დახტომა).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იწყებს ან წყვეტს მოძრაობას (სიარული, რბენა, 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 ზომის ბურთებს;
- ერთი ან ორი ხელით იჭერს მიწოდებულ სხვადასხვა ზომის ბურთებს;
- იცავს წონასწორობას ხტომის დროს;
- ცალ ფეხზე მდგომი იცავს წონასწორობას რაიმე საყრდენის ან აღჭურვილობის გარეშე;
- ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს მუსიკის თანხლებით.

### მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

**სპ.1.3. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

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

**სპ.1.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები,**

როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა, სხვისი ინტერესების გათვალისწინება.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იცავს თამაშის წესებს;
- აცნობიერებს და იცავს გუნდური თამაშის წესებს;
- არის თავაზიანი და ცდილობს გაითვალისწინოს სხვისი ინტერესები;
- ცდილობს გაუფრთხილდეს სხვა მოთამაშეებსა და სპორტულ ინვენტარს;
- ამჟღავნებს ტოლერანტულ დამოკიდებულებას განსაკუთრებული საჭიროების მქონე თანატოლებისადმი.

## II კლასი სპორტი

### სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მომრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.II.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.	სპ.II.2. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: რბენა, დაბალი სიმაღლიდან ჩამოხტომა; მანიპულირება: ტყორცნა, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სწორ ხაზზე სიარული, ცალ ფეხზე დგომა).	სპ.II.3. მოსწავლეს შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.  სპ.II.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

**სპ.II.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- სისტემატურად იხეხავს კბილებს და იბანს ხელებს;
- აღწერს ამა თუ იმ სახის (ტკბილი, ცხიმოვანი, მლაშე...) საკვების მნიშვნელობას ადამიანის ჯანმრთელობისათვის;
- 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, ზვავი, წყალდიდობა);
- ასახელებს სახლის, სკოლის, უახლოესი მეგობრის მისამართებსა და ტელეფონის ნომრებს.

**მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები**

**სპ.II.2. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: რბენა, დაბალი სიმაღლიდან ჩამოხტომა; მანიპულირება: ტყორცნა, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სწორ ხაზზე სიარული, ცალ ფეხზე დგომა).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ერთმანეთს უნაცვლებს სხვადასხვა მოძრაობას (გაქცევა და გადახტომა, სირბილისას მიმართულების სწრაფი ცვლა, სხვადასხვა მიმართულებით 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.

**მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა**

**სპ.II.3. მოსწავლეს შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იცავს სპორტულ დარბაზში/მოედანზე ქცევის წესებს;
- 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 სხვ.);
- ამჟღავნებს ტოლერანტულ დამოკიდებულებას განსაკუთრებული საჭიროების მქონე თანატოლებისადმი.

### III კლასი

#### სპორტი

#### სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოდრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.III.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.	სპ.III.2. 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. მოსწავლეს შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.  სპ.III.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

		სპ.III.5. მოსწავლეს შეუძლია დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა სხეულის მდგომარეობასთან.
--	--	--

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

**მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**

**სპ.III.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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, ფიზიკური აქტივობისას როგორ უნდა დაიცვას თავი მსუბუქი ტრავმებისაგან;
- აღწერს საგზაო უსაფრთხოების დაცვის ძირითად წესებს (გადასასვლელი, შექნიშანი);
- აღწერს თამბაქოსა და ალკოჰოლის უარყოფით ზეგავლენას ადამიანის ფიზიკურ განვითარებაზე.

**მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები**

**სპ.III.2. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევნება; მანიპულირება: ფეხით დარტყმა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობა, ტრიალი).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ფიზიკური აქტივობისას ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა მოძრაობას, 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;
- მსუბუქ ბურთს (ან ბუმტს) არ აძლევს მიწაზე დაშვების საშუალებას (კენწლავს თავით, ხელით, ფეხით, მხრით);
- მოკლე მანძილიდან გამორბენით გადახტება დაბალ სიმაღლეზე;
- ინარჩუნებს წონასწორობას ხარისხაზე;
- მოძრაობს ტანით სხვადასხვა მიმართულებით (ღერძზე ან ტანვარჯიშულ კედელზე ვარჯიშის დროს).

## მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

### სპ.III.3. მოსწავლეს შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აქტიურად მონაწილეობს 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.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- თამაშისას იცავს დადგენილ წესებს;
- ითვალისწინებს თანაგუნდელის ინტერესებს;
- აქვს საკუთარი წარმოდგენები ბავშვთა უფლებებსა და მოვალეობებზე;
- პატივს სცემს როგორც საკუთარი, ასევე მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეებს და უფროსებს 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.5. მოსწავლეს შეუძლია დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა სხეულის მდგომარეობასთან.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

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

**IV კლასი**  
**სპორტი**

**სტანდარტი**

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
<p><b>სპ.IV.1.</b> მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.</p>	<p><b>სპ.IV.2.</b> 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).</p>	<p><b>სპ.IV.3.</b> მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.</p> <p><b>სპ.IV.4.</b> ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.</p>

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

**მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**

**სპ.IV.1. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესები.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აღწერს ადამიანისათვის ჯანმრთელობის მნიშვნელობას და ჯანსაღი ცხოვრების წესის უპირატესობას;
- ასახელებს ფაქტორებს, რომლებიც გავლენას ახდენს რაციონალური ტანადობის განვითარებაზე (დიეტა, ვარჯიში);
- 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 მწვევლის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე;
- ჩამოთვლის იმ ფაქტორებს (ტელევიზია, რეკლამა, გარემო), რომლებიც გავლენას ახდენს ადამიანის გადაწყვეტილებაზე, იყოს თუ არა თამბაქოს მწვეველი.

## მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სპ.IV.2. 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, თუ 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 ტყორცის ბურთს, გადასცემს სხვა მოთამაშეს;
- დრიბლინგისას აჩერებს ბურთს, ფეხით გადასცემს სხვა მოთამაშეს;
- ხელებით ეკიდება ძელზე, ტანვარჯიშულ კედელზე და ბაგირზე, აიწვევს, 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. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ძირითად ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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);
- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად;

- კორექტულად ამბობს უარს მისთვის არასასურველ შემოთავაზებაზე; ასახელებს არგუმენტებს საკუთარი პოზიციის დასასაბუთებლად.

## V კლასი

### სპორტი

#### სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოდრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
სპ.V.1. მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთი საწინდარი.	სპ.V.2. მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობისას შეუძლია წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).	სპ.V.3. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობა.  სპ.V.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

#### მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

სპ.V.1. მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთი საწინდარი.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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. მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობისას შეუძლია წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევევა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა სახის და სისწრაფის მოძრაობებს (რბენა, გადახტომა, ჩამოხტომა, ვიწრო საყრდენზე წონასწორობის შენარჩუნება, სხვადასხვა ზომის, ფორმისა და სიმძიმის საგნების დაჭერა, მიზანში ტყორცნა, მანძილის განსაზღვრა);
- იყენებს სხვადასხვა გუნდური თამაშის (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. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ფიზიკურ აქტივობებში;
- რეგულარულად ასრულებს ფიზიკურ ვარჯიშებს, ინდივიდუალური მიზნებიდან გამომდინარე;
- ვარჯიშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს იცავს უსაფრთხოების წესებს;
- ამოწმებს საკუთარ მიღწევებს სასწავლო წლის განმავლობაში დროის გარკვეული ინტერვალებით.

**სპ.V.4. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- 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;

- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად;
- ინტერესს იჩენს უმცროსი ასაკის ბავშვების პრობლემების მიმართ, ასწავლის მათ თამაშის ტექნიკას;
- წინააღმდეგობას უწევს ნარგავების დაზიანებას ეზოში ან მის გარეთ, ნაგვის დაყრას, ცხოველების მიმართ სასტიკ მოპყრობას და მსგავს მოქმედებებს.

**VI კლასი**  
**სპორტი**

**სტანდარტი**

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
<p><b>სპ.VI.1.</b> მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთი საწინდარი.</p> <p><b>სპ.VI.2.</b> მოსწავლეს განვითარებული აქვს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.</p>	<p><b>სპ.VI.3.</b> მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).</p>	<p><b>სპ.VI.4.</b> მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.</p> <p><b>სპ.VI.5.</b> ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.</p>

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

**მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**

**სპ.VI.1.** მოსწავლეს შეუძლია განსაზღვროს ჯანმრთელობა, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთ საწინდარი.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ჩაბმულია რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში;

- აცნობიერებს და განმარტავს, თუ რა ზეგავლენას ახდენს ნარკოტიკების მოხმარება ადამიანის ჯანმრთელობაზე;
- განმარტავს, რა გავლენა აქვს მასმედიას, საზოგადოებასა და ოჯახს ადამიანის არჩევანზე, დაიცვას ჯანსაღი ცხოვრების წესი.

**სპ.VI.2. მოსწავლეს განვითარებული აქვს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

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

**მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები**

**სპ.VI.3. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იყენებს გუნდური თამაშებისათვის საჭირო (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი და სხვ.) ძირითად ტექნიკურ ელემენტს;
- ასრულებს მარტივ აკრობატულ ილეთებს (კოტრიალები, ხარიხაზე დაყრდნობით გადახტომა და სხვ.);
- გუნდური თამაშებისას მიზნის მისაღწევად იყენებს სტრატეგიას და მიმართავს სხვადასხვა ტაქტიკურ სვლას;
- 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;
- აქტიური ვარჯიშით აუმჯობესებს ადრე ათვისებულ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს;
- აქტიური თამაშის წინ ასრულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს.

**მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა**

**სპ.VI.4. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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.5. ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, ეროვნების, აღმსარებლობის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად;
- გუნდური თამაშებისას იცავს დისციპლინას, აკონტროლებს 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.

თავი LV

საგნობრივი კომპეტენციები საბაზო საფეხურზე

VII - IX კლასი  
სპორტი

სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
<p><b>სპ.VII-IX.1.</b> მოსწავლეს შეუძლია გაითავისოს ჯანსაღი ცხოვრების წესი, როგორც ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და საზოგადოებაში წარმატების მიღწევის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პირობა.</p> <p><b>სპ.VII-IX.2.</b> მოსწავლეს აქვს უნარი დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა საკუთარ ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებასთან.</p> <p><b>სპ.VII-IX.3.</b> მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს უსაფრთხოების დაცვის აუცილებლობა და დაეუფლოს რთული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებებს.</p>	<p><b>სპ.VII-IX.4.</b> მოსწავლეს შეუძლია სპორტული აქტივობისას წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევა.</p>	<p><b>სპ.VII-IX.5.</b> მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს სპორტულ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.</p> <p><b>სპ.VII-IX.6.</b> სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.</p>

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

**სპ.VII-IX.1. მოსწავლეს შეუძლია გაითავისოს ჯანსაღი ცხოვრების წესი, როგორც ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და საზოგადოებაში წარმატების მიღწევის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პირობა.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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);
- ასახელებს ჭარბი წონისა და ექიმის მეთვალყურეობის გარეშე ჩატარებული დიეტის (გასახდომი დიეტის) შესაძლო საფრთხეებს;
- 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.2. მოსწავლეს აქვს უნარი დააკავშიროს ფიზიკური აქტივობა საკუთარ ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებასთან.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აცნობიერებს ფიზიკური აქტივობისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის კავშირს სხეულისა (საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის) და შინაგანი ორგანოების (გულსისხლძარღვთა, სასუნთქი გზების, საკვების მომწოდებელი, გამომყოფი სისტემა) ნორმალურად ფუნქციონირებასთან;
- მსჯელობს ადამიანის ფსიქიკაზე ჯანმრთელობისათვის მავნე ნივთიერების ზეგავლენის შესახებ (აპათია, აგრესია, დეპრესია, ყურადღების გაფანტვა, მეხსიერების უნარის დაქვეითება და სხვ.);
- აკავშირებს სხეულის აღნაგობის ცვლილებას ფიზიკურ აქტივობასთან და ჯანსაღი ცხოვრების წესთან;
- აცნობიერებს სპორტული შეჯიბრებების გავლენას და კავშირს მოზარდის ფსიქო-ფიზიოლოგიური სტატუსის ფორმირებასთან.

**სპ.VII-IX.3. მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს უსაფრთხოების დაცვის აუცილებლობა და დაეუფლოს რთული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებებს.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აანალიზებს მოსალოდნელ საფრთხეს სხვადასხვა პოტენციურად საფრთხის შემცველ ადგილებსა და სიტუაციებში;
- ადეკვატურად რეაგირებს სკოლაში, ქუჩაში თუ სხვა ადგილებში უეცრად წარმოქმნილ საფრთხესა და კრიტიკულ სიტუაციებზე (მაღაღობა, ხანძარი, ავტოავარია და სხვ.) და მიმართავს შესაბამის სამსახურებს (პოლიცია, სასწრაფო დახმარება, სახანძრო დაცვა);
- უარს ამბობს მისთვის არასასურველ შემოთავაზებაზე, ასაბუთებს და იცავს საკუთარ პოზიციას;
- 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 სხვ.);
- 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.4. მოსწავლეს შეუძლია სპორტული აქტივობისას წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აქტიური ვარჯიშობით აუმჯობესებს ადრე ათვისებულ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს;
- მონაწილეობს გუნდურ თამაშებში, როგორც გუნდის სრულუფლებიანი წევრი;
- დაუფლებულია სპორტის ძირითად სახეობებსა და სპორტულ თამაშებს;
- აქტიურად იყენებს მუსიკალურ თანხლებას და ცეკვის ილეთებს ვარჯიშის დროს (აერობიკა, რიტმიკა, სპორტული ცეკვა);
- შეჯიბრისა და ვარჯიშების წინ ასრულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს;
- გონებრივი შრომით განვითარებული დადებითობის შემთხვევაში, აღდგენის მიზნით უპირატესობას ანიჭებს აქტიურ დასვენებას (მოძრავი თამაშები, სახალისო სპორტული თამაშები და ა.შ).

#### მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა სპორტში

#### სპ.VII-IX.5. მოსწავლეს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს სპორტულ აქტივობებში, რომლებიც აუმჯობესებს მის ჯანმრთელობას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ სპორტის სახეობებში;
- 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 ინტერვალში;
- აწარმოებს ჩანაწერებს მიმდინარე სპორტული აქტივობებისა და აქედან გამომდინარე ფიზიკური მდგომარეობის შესახებ.

#### სპ.VII-IX.6. სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ხალისით მონაწილეობს სპორტის სხვადასხვა სახეობაში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, უფროსი და უმცროსი ასაკის ბავშვებთან ერთად;
- გუნდური თამაშებისას იცავს დისციპლინას, არეგულირებს საკუთარ ქცევებს და ემოციებს, არ ჰყვება პროვოკაციას;
- ადეკვატურად აღიქვამს მოგებას და წაგებას, ზომიერია გრძობათა გამოხატვისას;
- მოქმედებს სხვებთან შეთანხმებულად საერთო სპორტული მიზნის მისაღწევად;
- გულისხმიერად ეპყრობა 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, ცხოველების მოვლა);
- სპორტული ლაშქრობების დროს ზრუნავს სუსტებსა და უმცროსებზე;
- აქტიურად განიხილავს და ანალიზებს სპორტის სიახლეებს.

## თავი LVI

### საგნობრივი კომპეტენციები საშუალო საფეხურზე

X - XII კლასი

სპორტი

სტანდარტი

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები მიმართულებების მიხედვით

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოდრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
<p><b>სპ.X-XII.1.</b> მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს სპორტისა და ცხოვრების ჯანსაღი წესის აუცილებლობა, როგორც ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობის და, აქედან გამომდინარე, საზოგადოებაში წარმატებული ინტეგრირების აუცილებელი პირობა.</p> <p><b>სპ.X-XI.2.</b> მოსწავლეს შეუძლია სრულად გააცნობიეროს მოსალოდნელი საფრთხე, რომელიც საზოგადოებაში ინტეგრირებას ახლავს თან.</p>	<p><b>სპ.X-XII.3.</b> მოსწავლეს შეუძლია გამოიჩინოს ინტერესი მის მიერ არჩეული სპორტის სახეობის მიმართ.</p> <p><b>სპ.X-XII.4.</b> მოსწავლეს შეუძლია დაეუფლოს ყველა ძირითად და აუცილებელ მოძრაობით უნარ-ჩვევას.</p>	<p><b>სპ.X-XII.5.</b> მოსწავლეს შეუძლია აქტიური მონაწილეობა მიიღოს საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში.</p>

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

**მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**

**სპ.X-XII.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, თუ მოსწავლე:

- თავისუფალი დროის დიდ ნაწილს სხეულის ფიზიკურ განვითარებას უთმობს;

- ფლობს ინფორმაციას სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, როგორც მსოფლიო პრობლემის შესახებ, მათი გავრცელების, გართულების, პრევენციის გზებზე; აივ/შიდსზე და მასთან დაკავშირებულ სოციალურ (სტიგმა-დისკრიმინაცია) ასპექტებზე.

**სპ.X-XI.2. მოსწავლეს შეუძლია სრულად გააცნობიეროს მოსალოდნელი საფრთხე, რომელიც საზოგადოებაში ინტეგრირებას ახლავს თან.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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.3. მოსწავლეს შეუძლია გამოიჩინოს ინტერესი მის მიერ არჩეული სპორტის სახეობის მიმართ.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- გამოხატავს განსაკუთრებულ ინტერესს სპორტის რომელიმე სახეობის მიმართ;
- ეუფლება სპორტის ამორჩეულ სახეობას და აღწევს გარკვეულ წარმატებებს კვალიფიციური მწვრთნელის დახმარებით და სისტემატური ვარჯიშით;
- მონაწილეობას იღებს სპორტულ შეჯიბრებებში.

**სპ.X-XII.4. მოსწავლეს შეუძლია დაეუფლოს ყველა ძირითად და აუცილებელ მოძრაობით უნარ-ჩვევას.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ 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;
- შექმნილი სამოდრო უნარ-ჩვევების ბაზაზე, შეჯიბრებების დროს შექმნილი რთული სიტუაციების შესაბამისად, ახერხებს ახალი მოძრაობების შესრულებას (სპორტულ ექსტრაპოლაციას).

სპ.X-XII.5 . მოსწავლეს შეუძლია აქტიური მონაწილეობა მიიღოს საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ჩართულია სხვადასხვა საზოგადოებრივ (გარემოს დაცვის, ბავშვთა უფლებების დაცვის, ხანდაზმულებზე მზრუნველობის) გაერთიანებაში;
- 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;
- საჭიროების შემთხვევაში აქტიურად ეხმარება მასწავლებელს სპორტული ღონისძიებების ორგანიზაცია-ჩატარებაში;
- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, ეროვნების, აღმსარებლობის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად.