

თავი XIX. სპორტი - ზოგადი ნაწილი და სტანდარტები

მუხლი 80. სპორტი - ზოგადი ნაწილი

შესავალი

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი მეტად მნიშვნელოვანია პიროვნების ჰარმონიული განვითარებისთვის. მოზარდმა დაწყებითი კლასებიდანვე უნდა შეიმეცნოს ფიზიკური აქტივობის აუცილებლობა. 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.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე შეძენილი ჯანსაღი ცხოვრებისთვის აუცილებელი უნარ-ჩვევები მოსწავლეებს გაჰყვებათ მთელი ცხოვრების მანძილზე, რაც იქნება მყარი საფუძველი იმისა, რომ ისინი გახდნენ აქტიური და შრომისუნარიანი მოქალაქეები. ჯანმრთელი და შრომისუნარიანი მოსახლეობა კი პოზიტიურ გავლენას ახდენს ქვეყნის თავდაცვის უნარზე, ეკონომიკასა და კეთილდღეობაზე.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ხალისიანმა და შედეგიანმა გაკვეთილებმა უნდა დაარწმუნოს მოსწავლეები საკუთარი ფიზიკური უნარების ამაღლების შესაძლებლობასა და აუცილებლობაში, ხელი შეუწყოს მათ თვითდამკვიდრებას. ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვნება ვაჟებსა და გოგონებს ერთნაირად აძლევს საშუალებას გამოავლინონ და განავითარონ თავიანთი ფიზიკური უნარ-ჩვევები.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის სწავლება ხელს უწყობს 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.

მაგნე ჩვევების პრევენციის თვალსაზრისით, ფიზიკური ვარჯიშები, მოძრავი და 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 თავის პოვნა და თვითდამკვიდრება, თანატოლთა წრესთან იდენტობის განცდა და ა.შ.

სკოლას მოეთხოვება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე და სასკოლო შეჯიბრებებზე სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ჩართვა მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნები და ამოცანები

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის სწავლების მიზანია შეიქმნას პოზიტიური გარემო მოსწავლის ფსიქო-ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარების, მისი პირადი და სოციალური კეთილდღეობის ამაღლებისთვის, ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის გაცნობიერებისა და ისეთი სამოქალაქო უნარ-ჩვევების გამომუშავებისათვის, როგორებიცაა: დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღება, პასუხისმგებლობა, კონსტრუქციული თანამშრომლობა, შემწყნარებლობა.

დაწყებით საფეხურზე (I-VI კლასები) საგნის სწავლების ამოცანებია:

- მოსწავლის ფიზიკურ აქტივობებში ჩაბმა და ამ გზით მისი ფიზიკური განვითარებისათვის ხელის შეწყობა;
- მოძრაობითი ჩვევების დაუფლება და ფიზიკური თვისებების განვითარება;
- ფიზიკური ვარჯიშობისადმი ინტერესის ამაღლება და სიყვარულის გაღვივება;
- ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის გაცნობიერება;
- დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების სტიმულირება და ფორმირება;
- ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების შესწავლა და გამოყენება;
- სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების გამომუშავება.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების ორგანიზება

საგნობრივ ჯგუფში შედის საგანი ფიზიკური აღზრდა და სპორტი.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის სწავლება ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სამივე საფეხურზეა გათვალისწინებული სავალდებულო სახით.

შეფასება ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

შეიძლება შეფასდეს შემდეგი ცოდნა, უნარ-ჩვევები და ფიზიკური თვისებები:

- ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე, კოორდინაცია და სხვ.);
- გუნდური თამაშის ძირითადი ტექნიკური ელემენტები;
- გუნდური მუშაობის უნარი;
- თანამშრომლობა (მეწყვილესთან, ჯგუფის წევრებთან);
- ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობა;
- უსაფრთხოების წესების დაცვის უნარი;
- ორგანიზებულობა;
- სასწავლო აქტივობებში ჩართულობა;
- კითხვებზე ადეკვატური პასუხის გაცემა;
- საკუთარი აზრის დასაბუთებულად წარმოჩენა.

ცოდნა, უნარ-ჩვევები და ფიზიკური თვისებები ფასდება შემდეგი დავალებებით:

- ფიზიკური აქტივობები;
- თამაში;
- სამწყობრო მომზადება;
- პროექტი;
- იმიტირებული სიტუაცია;
- ექსკურსია, ლაშქრობა;
- მასალის მოძიება;
- მსჯელობა/დისკუსია.

შემაჯამებელი დავალების კომპონენტი

შემაჯამებელი დავალების კომპონენტი უკავშირდება სწავლა-სწავლების შედეგს. ამ კომპონენტში უნდა შეფასდეს ერთი სასწავლო მონაკვეთის შესწავლა-დამუშავების შედეგად მიღწეული შედეგები. კონკრეტული სასწავლო ერთეულის დასრულებისას მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკური აღზრდის სტანდარტით განსაზღვრული ცოდნისა და უნარ-ჩვევების წარმოჩენა.

შემაჯამებელ დავალებათა ტიპები:

სტანდარტის მოთხოვნათა დასაფარად რეკომენდირებულია შემაჯამებელ დავალებათა მრავალი ფორმის გამოყენება. ფიზიკურ აღზრდაში შესაძლებელია შემდეგი ტიპის შემაჯამებელი დავალებების გამოყენება:

- ფიზიკური აქტივობები;
- თამაში;
- პროექტი;
- ექსკურსია, ლაშქრობა.

მოთხოვნები, რომელსაც უნდა აკმაყოფილებდეს შემაჯამებელი დავალებები:

- დავალების თითოეულ ტიპს უნდა ახლდეს თავისი შეფასების ზოგადი რუბრიკა;
- ზოგადი რუბრიკა უნდა დაზუსტდეს კონკრეტული დავალების პირობისა და განვლილი მასალის გათვალისწინებით;
- მითითებული უნდა იყოს სტანდარტის ის შედეგები რომელთა შემოწმებასაც ემსახურება შემაჯამებელი დავალება.

მუხლი 81. სპორტის სტანდარტი

ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე

შესავალი

დაწყებით საფეხურზე (I-VI კლასები) ფიზიკური აღზრდის საგნობრივი პროგრამა ითვალისწინებს სამი ასაკობრივი ჯგუფის ბიო-ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს, რომელთაგან ერთი შემოიფარგლება I-II კლასებით (6-7 წელი), მეორე - III-IV კლასებით (8-9 წელი), ხოლო მესამე - V-VI კლასებით (10-11 წელი). ამ საფეხურზე განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვის ზოგად ფიზიკურ მომზადებას და იმ საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების შეძენას, რომლებიც დაეხმარება მას მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში საბაზო და საშუალო საფეხურებზე.

დაწყებით საფეხურზე მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის მთავარი საშუალება ფიზიკური ვარჯიშია, რაც I-VI კლასების საგნობრივ პროგრამაში წარმოდგენილია მოძრავი თამაშების, ტანვარჯიშის, მძლეოსნობის, სპორტული თამაშების (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი და სხვ.) ელემენტების სახით.

საგანი ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე ემსახურება მოსწავლეთა ხასიათისა და პიროვნული თვისებების განვითარებას, ორგანიზებულობის, ნებისყოფის სიმტკიცისა და დისციპლინის გამომუშავებას. დაწყებით საფეხურზე შეძენილი უნარ-ჩვევები შემდგომში მას საშუალებას მისცემს, ჩაებას სპორტის რომელიმე სახეობაში და მიიღოს სათანადო მომზადება.

ფიზიკური აღზრდის დაწყებით საფეხურზე სწავლების მიმართულებებია:

1. ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები ეცნობიან, თუ რა კავშირია ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის, ითავისებენ ჯანმრთელი ცხოვრების წესს, უვითარდებათ უსაფრთხოების წესების დაცვის უნარ-ჩვევები. ყურადღება ექცევა უსაფრთხოების წესების სწავლებას ფიზიკური აქტივობისა და თამაშის დროს, უსაფრთხო ქცევის წესებს სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე, სპორტულ ინვენტართან და სხვა. მოსწავლე სწავლობს პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს, რომელიც კლასიდან კლასში თანდათანობით რთულდება. ყოველ მომდევნო კლასში ყურადღება მახვილდება ცოდნისა და უნარების განვითარება-განმტკიცებაზე.

დასახული მიზნების განსახორციელებლად მასწავლებელი შეარჩევს ისეთ აქტივობებს და მეთოდებს, რომლებიც საშუალებას იძლევა თამაშით, გამომსახველობით აითვისოს ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და ფიზიკური აქტიურობის ძირითადი პრინციპები (მოძრავი თამაშები, ლაშქრობებში მონაწილეობა და სხვ.).

2. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები სწავლობენ ფიზიკურ აქტივობაში (მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა და სხვა) მონაწილეობისათვის აუცილებელ მოძრაობით მოქმედებებს, ფიზიკურ ვარჯიშებს და სხეულის მდგომარეობის თავისებურებებს, მოძრავ თამაშებსა და რიტმულ მოძრაობებს. სახალისო, გასართობი მოძრავი თამაშების საშუალებით ივითარებენ ფიზიკურ თვისებებს, ეუფლებიან სხვადასხვა სახის მოტორულ უნარ-ჩვევებს.

გაკვეთილზე მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა დაეთმოს ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს (სიარული, სირბილი, ხტომა და სხვ.), ვარჯიშებს ტანადობის ჩამოყალიბებისთვის, ტერფის გამაგრებისთვის,

ზურგისა და მუცლის კუნთების განვითარებისთვის, ასევე, ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელთან. ამ ასაკობრივ ჯგუფში აგრეთვე სასურველია სიუჟეტური მოძრავი თამაშების გამოყენება. მოძრავი თამაშის წესები უნდა იყოს მარტივი, გასაგები და ადვილად აღსაქმელი. მოსწავლემ მასწავლებლის მითითებით სწორად უნდა შეძლოს ფიზიკური აქტივობის (ილეთი, ვარჯიში) შესრულება, ადეკვატურად მოახდინოს რეაგირება მასწავლებლის მითითებაზე, გაიგოს და შეასრულოს ინსტრუქცია.

3. აქტიური მონაწილეობა

ამ მიმართულების ფარგლებში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია საკომუნიკაციო უნარების განვითარებაზე ზრუნვა, თანაკლასელებთან ურთიერთობისა და თანამშრომლობის უნარი, სხვისი ინტერესების გათვალისწინება, მიზნის დასახვა. მოსწავლეებს თანდათან უვითარდებათ წყვილებში, გუნდში თამაშისას ურთიერთთანამშრომლობის, ერთობლივი გადაწყვეტილების მიღების უნარები. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას თამაშის წესები, შეასრულოს მასწავლებლის მითითებები, ფიზიკურ აქტივობებში (მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა და სხვა) მონაწილეობისას გამოიყენოს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მიღებული ცოდნა და საჭიროების შემთხვევაში, გაუზიაროს სხვებს. მნიშვნელოვანია მოსწავლეების მონაწილეობა სასკოლო და კლასგარეშე მასობრივ სპორტულ ღონისძიებებში, ლაშქრობებში და სხვა.

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები სწავლობენ მოგებასა და წაგებაზე სათანადო რეაგირებას, თანაგუნდელთა ინტერესების გათვალისწინებას, როგორც საკუთარი, ასევე მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეების პატივისცემას. ეჩვევიან მიზნის დასახვას (მაგ., მინდა ვიყო უფრო სწრაფი და ა.შ.), ეუფლებიან გუნდური მუშაობის მეთოდებს, უვითარდებათ შეფასებისა და თვითშეფასების უნარები, შეუძლიათ შეაფასონ ის ძირითადი ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც აუმჯობესებენ მათ ჯანმრთელობას.

მოსწავლეები ეჩვევიან დისციპლინას, სხვისი აზრის გულისყურით მოსმენას, მონაწილეობენ სხვადასხვა სპორტულ-გამაჯანსაღებელ ღონისძიებაში, რაც ხელს უწყობს პატიოსანი თამაშის წესებისა და ტოლერანტობის უნარ-ჩვევების დამკვიდრებას და აგრეთვე, შემოქმედებითი უნარების განვითარებას.

I-IV კლასების სტანდარტი

ა) მისაღწევი შედეგები IV კლასის ბოლოს ინდექსების განმარტება

დაწყებით საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს; მაგ., **ფ.ა.დაწყ.(I).1.:**

„**ფ.ა.**“ - მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა“;

„**დაწყ.**“ - მიუთითებს დაწყებით საფეხურს;

„**(I)**“ - მიუთითებს, რომ სტანდარტი მოიცავს I-IV კლასებს;

„**1**“ - მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

ფიზიკური აღზრდის სტანდარტი (I-IV კლასები)	
შედეგების ინდექსები	სტანდარტის შედეგები
	1. მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება
ფ.ა.დაწყ.(I).1.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.
	2. მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები
ფ.ა.დაწყ.(I).2.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა.
	3. მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა
ფ.ა.დაწყ.(I).3.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკავებისათვის აუცილებელ ელემენტარულ ფიზიკურ აქტივობებში.
ფ.ა.დაწყ.(I).4.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.
ფ.ა.დაწყ.(I).5.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკური აქტივობის დაკავშირება სხეულის მდგომარეობასთან.

ბ) შინაარსი

1. მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

პირადი ჰიგიენა (ფიზიკური აქტივობის შემდგომ სხეულის მოვლის პროცედურები, ფიზიკური აქტივობისას სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის შერჩევა), ფიზიკური აქტივობის დროს უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე, უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ ინვენტართან მიმართებაში, ექსკურსიისას, ლაშქრობისას უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები, ლაშქრობისთვის საჭირო აღჭურვილობა.

2. მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

სიარული, რბენა, ხტომა, გადაადგილება სწორ ხაზზე, წრიულად, ზიგზაგისებურად და სხვ., მასწავლებლის ნიშანზე მოძრაობების სწრაფი ცვლა და სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილება, წონასწორობის შენარჩუნება, ბურთით თამაში (გდება, დაჭერა, მიზანში სროლა, ხელით ბურთის ტარება ადგილზე და მოძრაობაში, უძრავ და მოძრავ ბურთზე ფეხის დარტყმა, ტარება, კენწვლა და სხვ.), ცეკვის ელემენტები, ინდივიდუალური და ჯგუფური ვარჯიშები.

3. მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

სხეულის მდგომარეობის თავისებურებები, ფიზიკური დატვირთვის გავლენა ორგანიზმზე, ტანადობის ჩამოყალიბებაზე. საგაკვეთილო და კლასგარეშე მასობრივი სპორტული ღონისძიებები, ექსკურსიები, ლაშქრობები, ცეკვა, მოძრავი თამაშები. სხვადასხვა სახის ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობა, თამაშის წესების დაცვა, მასწავლებლის ინსტრუქციების გაგება და შესრულება. მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, თანაკლასელებთან ურთიერთობა, მიზანდასახული მოძრაობითი მოქმედებები და სხვა.

V-VI კლასების სტანდარტი

ა) მისაღწევი შედეგები VI კლასის ბოლოს ინდექსების განმარტება

დაწყებით საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს; მაგ., **ფ.ა.დაწყ.(II).1.**:

- „ფ.ა.“ – მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა“;
- „დაწყ.“ – მიუთითებს დაწყებით საფეხურს;
- „(II)“ – მიუთითებს, რომ სტანდარტი მოიცავს V-VI კლასებს;
- „1“ – მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

ფიზიკური აღზრდა-ის სტანდარტი (V-VI კლასები)	
შედეგების ინდექსები	სტანდარტის შედეგები
	1. მიმართულება: ჯანმრთელობა დაუსაფრთხოება
ფ.ა.დაწყ.(II).1.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ჯანმრთელობის, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთი საწინდარის, განსაზღვრა.
ფ.ა.დაწყ.(II).2.	მოსწავლეს განვითარებული უნდა ჰქონდეს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.
	2. მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები
ფ.ა.დაწყ.(II).3.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა ფიზიკური აქტივობისას.
	3. მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა
ფ.ა.დაწყ.(II).4.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიღება ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც მის ჯანმრთელობას აუმჯობესებს.
ფ.ა.დაწყ.(II).5.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.

ბ) შინაარსი

1. **მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**
 მავნე ჩვევების (თამბაქოს მოწევა, ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის მოხმარება) გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე. მსუბუქი ტრავმის დროს პირველადი სამედიცინო დახმარების ელემენტარული წესები. ბუნებაში უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები.
2. **მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები**
 რბენა, ხტომა, გადახტომა, ჩამოხტომა, ვიწრო საყრდენზე წონასწორობის შენარჩუნება, სხვადასხვა ზომის, ფორმისა და სიმძიმის საგნების დაჭერა, მიზანში ტყორცვა, მანძილის განსაზღვრა. გუნდური თამაშების (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის) ძირითადი ტექნიკური ელემენტები. წინ და უკან კოტრიალი, ხარისხაზე დაყრდნობით გადახტომა.
3. **მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა**
 მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა, გუნდური თამაშის წესების დაცვა.