

თავი XXVI. სპორტი - წლიური პროგრამები კლასების მიხედვით

1. მუხლი 91. სპორტის წლიური პროგრამები

ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე

I-II კლასები

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

ფ.ა.1.1. მოსწავლემ უნდა შეძლოს დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აღწერს ფიზიკური აქტივობის შემდგომ სხეულის მოვლის პროცედურებს;
- აღწერს, თუ როგორი სპორტული ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი უნდა ეცვას ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე წლის სხვადასხვა დროს;
- იცავს უსაფრთხოების წესებს სპორტულ ინვენტართან მიმართებაში;
- იცავს უსაფრთხოების წესებს მოძრავი თამაშების, ტანვარჯიშული და მძლეოსნური ვარჯიშების დროს;
- ასახელებს ფიზიკური აქტივობისა და თამაშისთვის უსაფრთხო და საფრთხის შემცველ ადგილებს;

შინაარსი: ფიზიკური აქტივობის შემდგომ სხეულის მოვლის პროცედურები (ხელების დაბანა, შხაპის მიღება და სხვ.), ფიზიკური აღზრდის სასწავლო გარემო, გაკვეთილზე ქცევის წესები, სასწავლო ობიექტები: სკოლის ეზო, სპორტული დარბაზი და მოედანი. უსაფრთხოების წესების დაცვა ფიზიკური აქტივობისა და თამაშის დროს. უსაფრთხო ქცევის წესები სახლში, სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე. სპორტული ინვენტარი, სპორტული ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი. ფიზიკური აქტივობისა და თამაშისათვის უსაფრთხო (სახლი, სკოლის ეზო, სპორტული დარბაზი) და საფრთხის შემცველი (მდინარე, სამანქანო გზა, ნაგვის ბუნკერი) გარემო.

რეკომენდაცია: ბავშვებსა და მოზარდებში ფიზიკური აქტივობისას დაზიანების რისკი საკმაოდ მაღალია, თუმცა შემთხვევათა 50%-ში შეიძლება მისი თავიდან აცილება, თუ სათანადოდ იქნება დაცული უსაფრთხოების წესები. ნებისმიერ გარემოში ვარჯიშისა და მოძრავი თამაშის დაგეგმვისას მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ ყველა ბავშვს ესაჭიროება ინდივიდუალური სივრცე მოძრაობისთვის, რათა თავიდან იყოს აცილებული ბავშვების ერთმანეთთან, ინვენტართან ან ნებისმიერ სხვა საგანთან შეჯახება და მოსალოდნელი ტრავმა. ვარჯიშობის დროს ბავშვს უნდა ეცვას თავისუფალი სპორტული ტანსაცმელი (სპორტული შარვალი/შორტი და მაისური), რომელიც არ ზღუდავს მოძრაობას. ტანსაცმელი უნდა შეირჩეს გარემოსა და წელიწადის დროის შესაბამისად.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

ფ.ა.1.2. მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების გამოვლენა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იწყებს ან წყვეტს მოძრაობას მასწავლებლის ნიშანზე;
- სირბილის დროს შეუძლია გადალახოს მასწავლებლის მიერ შექმნილი სხვადასხვა წინაღობა;
- ასრულებს სამწყობრო ვარჯიშებს;
- მასწავლებლის ნიშანზე ერთმანეთს უნაცვლებს სხვადასხვა მოძრაობას;
- სხვადასხვა ზომის ბურთებს ერთი ან ორი ხელით ტყორცნის მიზანში და იჭერს ორი ხელით;
- იცავს წონასწორობას ხტომის დროს;
- ცალ ფეხზე დგომში იცავს წონასწორობას რაიმე საყრდენის ან აღჭურვილობის გარეშე;
- მონაცვლეობით ფეხს ურტყამს გაჩერებულ ბურთს, აწვდის სხვა მოთამაშეს ან ახვედრებს სამიზნეს ახლო და საშუალო მანძილიდან;
- ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს მუსიკის თანხლებით.

შინაარსი: სიარული, რბენა, ხტომა, გადაადგილება სწორ ხაზზე, წრიულად, ზიგზაგისებურად და სხვ. წინააღმდეგობების გადალახვა, სამწყობრო ვარჯიშები, მოწყობა, ბრუნები და სხვა.

წონასწორობის შენარჩუნება, ბურთით თამაში (გდება, დაჭერა, მიზანში ტყორცნა, გადაადგილება და სხვ.). მოძრავი თამაშები, ცეკვის ელემენტები.

რეკომენდაცია: I-II კლასებში უნდა გავითვალისწინოთ ბავშვთა ასაკობრივი თავისებურებანი. ამ ასაკში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს რაციონალური ტანადობის ჩამოყალიბებას, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის (ხერხემლისა და ზურგის კუნთების) განვითარებას. ამდენად, ამ ასაკობრივი კატეგორიისათვის რეკომენდებულია უპირატესად ტანვარჯიშული, მძლეოსნური ვარჯიშებისა და მოძრავი თამაშების გამოყენება.

I-II კლასებში მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა დაეთმოს შემდეგ აქტივობებს: ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს (სიარული, სირბილი, ხტომა და სხვ.), ვარჯიშებს ტანადობის ჩამოყალიბებისათვის, ტერფის გამაგრებისათვის, ზურგისა და მუცლის კუნთებისათვის, ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელთან. ამ ასაკობრივ ჯგუფში სასურველია სიუჟეტური მოძრავი თამაშების გამოყენება. მოძრავი თამაშის წესები უნდა იყოს მარტივი, გასაგები და ადვილად აღსაქმელი.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

ფ.ა.1.3. მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ ელემენტარულ ფიზიკურ აქტივობებში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აქტიურად მონაწილეობს დაგეგმილ ფიზიკურ აქტივობებში (მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა, ცეკვა და სხვა);
- თამაშისას იცავს დადგენილ წესებს (საჭიროებისამებრ მოაქვს ან გამოყენების შემდეგ ინახავს ინვენტარს);
- ყურადღებით ეკიდება და ითვისებს ახალ მოძრაობებს, ასრულებს მასწავლებლის ინსტრუქციებს.

შინაარსი: სხვადასხვა სახის ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობა; თამაშის წესების დაცვა; მასწავლებლის ინსტრუქციების გაგება და შესრულება.

რეკომენდაცია: მოსწავლეების ყურადღების განვითარება, რაც საფუძვლად უდევს სწავლებას. ამ ასაკში კარგადაა განვითარებული წარმოსახვის უნარი და ამიტომ ბავშვები ყველაზე უკეთ სწავლობენ თამაშით. შესაბამისად, სიამოვნებით ერთვებიან ახალ-ახალ ფიზიკურ აქტივობებში, როგორებიცაა მოძრავი სიუჟეტური თამაშები. მოსწავლეს შეუძლია შეასრულოს მარტივი და მოკლე ინსტრუქცია, რომელიც შედგება 2-3 თანმიმდევრული საფეხურისგან. ბავშვი ამავე პერიოდში იწყებს სხვებთან ურთიერთობის ჩვევების განვითარებას და თამაშის წესების გაგებას.

ფ.ა.1.4. მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იცავს სპორტულ დარბაზში/მოედანზე ქცევის 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;
- გაგებით ეკიდება როგორც მოგებას, ისე წაგებას.

შინაარსი: ადამიანებთან ურთიერთობა, ტოლერანტობა, სხვისი ინტერესების გათვალისწინება, გუნდური თამაშის წესების დაცვა და სხვა.

რეკომენდაცია: I-II კლასებში მნიშვნელოვანია ისეთი უნარ-ჩვევების განვითარება, როგორებიცაა ტოლერანტობა, სხვისი ინტერესების გათვალისწინება და ა.შ. ამ ასაკში მათ უვითარდებათ ნებისყოფითი თვისებები, სოციალური გრძნობები - მისწრაფება ერთობლივი საქმიანობისაკენ; თუმცა ბავშვს ჯერ კიდევ არა აქვს კარგად გათავისებულებული საზოგადოებრივი წესები და ნორმები. სასწავლო პროცესი მიმართული უნდა იყოს პასუხისმგებლობის გრძნობის გამომუშავებისკენ, რათა მოსწავლე სათანადო ყურადღებით მოეკიდოს თანაკლასელებს და სპორტულ ინვენტარს.

III-IV კლასები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

ფ.ა.1.1. მოსწავლემ უნდა შეძლოს დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აღწერს ჰიგიენის მნიშვნელობას ადამიანის ჯანმრთელობისათვის;
- აღწერს ფიზიკური აქტივობის დადებით გავლენას ადამიანის ჯანმრთელობაზე;
- აღწერს, ფიზიკური აქტივობისას როგორ უნდა დაიცვას თავი მსუბუქი ტრავმებისაგან და იცავს უსაფრთხოების წესებს;
- აღწერს ადამიანისათვის ჯანსაღი ცხოვრების წესის უპირატესობას;
- ასახელებს ფაქტორებს, რომლებიც გავლენას ახდენს რაციონალური ტანადობის განვითარებაზე (სწორი კვება, ვარჯიში და სხვ.);
- ლაშქრობისას, ექსკურსიისას იცავს უსაფრთხოების წესებს და ასახელებს საჭირო აღჭურვილობას.

შინაარსი: ჯანსაღი ცხოვრების წესის ელემენტები: პირადი ჰიგიენა, ფიზიკური აქტივობა, უსაფრთხო გარემო. ლაშქრობისა და ექსკურსიის დროს უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები. ლაშქრობისთვის, ექსკურსიისათვის საჭირო აღჭურვილობა.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

ფ.ა.1.2. მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ფიზიკური აქტივობისას ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა მოძრაობას, ცვლის სიჩქარესა და მიმართულებას;
- გადაადგილდება ბურთთან ერთად (კენწლავს ხელით, მხრით ან ფეხით მსუბუქ ბურთს ან ბუმტს) ირჩევს ოპტიმალურ სიჩქარეს და გზას მიზნის მისაღწევად ბურთით ან მის გარეშე;
- რბენის დროს სხვადასხვა მანძილიდან მიზანში ტყორცნის/ახვედრებს ბურთს, გადასცემს ან აწოდებს ადგილზე მდგომ პარტნიორს;
- მითითების თანახმად მოძრაობს სხვადასხვა მიმართულებით, სიჩქარის ცვლით, მარტო და სხვებთან ერთად;
- ფეხით აჩერებს მიწოდებულ ბურთს, გადასცემს სხვა მოთამაშეს, აკეთებს ცრუ (შემცდენ) მოძრაობებს ბურთით ან მის გარეშე;
- მოკლე მანძილიდან გამორბენით გადახტება დაბალ სიმაღლეზე, ხოლო დახტომისას იცვლის ადგილს და მიმართულებას;
- ინარჩუნებს წონასწორობას ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე და ასრულებს სხვადასხვა სახის ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელზე;
- ხელებით ეკიდება ღერძზე, ტანვარჯიშულ კედელზე და ბაგირზე, ქანაობს, ცვლის ხელს, გადაადგილდება ხელების მონაცვლეობით;

- ასრულებს სამწყობრო ვარჯიშებს;
- მონაცვლეობით ურტყავს ფეხს გაგორებულ ბურთს.

შინაარსი: სიარული, რბენა, ხტომა, სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილება (გაქცევა, გამოდევნება). 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.). მოძრავი თამაშები, ცეკვის ელემენტები. სამწყობრო ვარჯიშები, მოწყობა, ბრუნები და სხვა.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

ფ.ა.1.3. მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაყებისათვის აუცილებელ ელემენტარულ ფიზიკურ აქტივობებში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აქტიურად ერთვება საგაკვეთილო პროცესში, კლასგარეშე და სკოლისგარეშე მასობრივ სპორტულ ღონისძიებებსა, ლაშქრობა, ექსკურსია და თამაშებში;
- აქტიურად და ხალისით მონაწილეობს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ვარჯიშებსა და მოძრავ თამაშებში;
- ფიზიკურ აქტივობებში (მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა და სხვა) მონაწილეობისას იყენებს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მიღებულ ცოდნას და საჭიროების შემთხვევაში უზიარებს სხვებს;
- მასწავლებლის რჩევით, რეგულარულად ასრულებს ჯანმრთელობისათვის აუცილებელ ფიზიკურ ვარჯიშებს;
- აქტიურად მონაწილეობს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ვარჯიშებში, ცეკვებსა და მოძრავ თამაშებში.

შინაარსი: საგაკვეთილო და კლასგარეშე მასობრივი სპორტული ღონისძიებები, ლაშქრობები, ექსკურსიები, ინდივიდუალური და ჯგუფური ვარჯიშები, ცეკვა, მოძრავი თამაშები.

ფ.ა.1.4. მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- თამაშისას იცავს დადგენილ წესებს და ეტიკეტს;
- გაგებით ხვდება როგორც მოგებას, ისე წაგებას;
- ითვალისწინებს თანაგუნდელთა ინტერესებს;
- იცავს სამართლიანი თამაშის წესებს და პატივს სცემს როგორც საკუთარი, ასევე მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეებს;
- ისახავს მიზანს (მინდა უკეთ დავეუფლო მოძრაობებისა და მოქმედებების ტექნიკას, მინდა ვიყო უფრო სწრაფი და ა.შ.) და მასწავლებელთან ერთად გეგმავს მიზნის მიღწევის გზებსა და საშუალებებს;

- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობების მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, უფროსი და უმცროსი ასაკის მოსწავლეებთან.

შინაარსი: III-IV კლასის მოსწავლეებში ვითარდება ისეთი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, თანაკლასელებთან ურთიერთობა, მიზანდასახული მოქმედება და სხვა.

რეკომენდაცია: მნიშვნელოვანია ამ ეტაპზე მოსწავლეს ხელი შეეწყოს, დამოუკიდებლად მიიღოს გადაწყვეტილება, დაისახოს მიზანი, შეარჩიოს, თუ ვინ შეიძლება დაეხმაროს მიზნის მიღწევაში, განსაზღვროს, მიაღწია თუ არა მიზანს და ა.შ.

ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობისთვის აუცილებელია ბავშვების წახალისება. წახალისება ესაჭიროება ყველა ბავშვს, ანუ არა მხოლოდ იმას, ვინც უკეთეს შედეგს აღწევს, არამედ იმასაც, ვინც თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმს აკეთებს. მაგალითად, ბავშვების უმეტესობა ვერასდროს ირბენს ისე სწრაფად, როგორც განსაკუთრებული მონაცემების მქონე რომელიმე მათი თანაკლასელი.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე, აგრეთვე, აუცილებელია ბავშვის ემოციების გათვალისწინება. იგი სწავლობს თანაკლასელების პატივისცემას, მაგ., საუბრობს თავაზიანად, ითვალისწინებს სხვის აზრს, კორექტულია კამათის დროს, მოქმედებს სამართლიანობის წესების დაცვით და გაგებით ეკიდება წაგებას და მოგებას და ა.შ. ამიტომ თუ ბავშვს რომელიმე ფიზიკური აქტივობა ან თამაში არ მოსწონს, ძალდატანება არ შეიძლება, ვინაიდან ეს გამოიწვევს აგრესიას, რომელიც მას ფიზიკური აქტივობისა და სპორტის მიმართ უარყოფითად განაწყოებს.

ფ.ა.1.5. მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკური აქტივობის დაკავშირება სხეულის მდგომარეობასთან.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

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

შინაარსი: სხეულის მდგომარეობის თავისებურებები, ფიზიკური დატვირთვის გავლენა ორგანიზმზე და ტანადობის ჩამოყალიბებაზე.

V-VI კლასები

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

ფ.ა.სტ. II.1. მოსწავლემ უნდა შეძლოს ჯანმრთელობის, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთი საწინდარის, განსაზღვრა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- განმარტავს, რატომ არის მისი კეთილდღეობა ნაწილობრივ დამოკიდებული ჯანმრთელობაზე და რა დადებითი შედეგები მოაქვს ჯანმრთელობას;
- აღწერს თამბაქოს ზეგავლენას მწვევლის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე;
- აღწერს ალკოჰოლის ხანმოკლე და ხანგრძლივ ზემოქმედებას ორგანიზმზე;
- 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.

ფ.ა.სტ.II.2. მოსწავლეს განვითარებული უნდა ჰქონდეს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ვარჯიშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს იცავს უსაფრთხოების წესებს;
- აღწერს უსაფრთხოების წესებს, რომლებიც უნდა დაიცვას მზეზე გარუჯვის, ზღვაში ან მდინარეში ბანაობის, თხილამურებით სრიალის, ლამპრობის, ექსკურსიის 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 და სხვ.).

შინაარსი: 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.

მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

ფ.ა.სტ.II.3. მოსწავლემ უნდა შეძლოს ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა ფიზიკური აქტივობისას.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა სახის და სისწრაფის მოძრაობებს;
- აქტიური თამაშის წინ ასრულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს;
- იყენებს სხვადასხვა გუნდური თამაშის ძირითად ტექნიკურ ელემენტებს;
- ასრულებს მარტივ აკრობატულ ილეთებს;
- დარბის სხვადასხვა დისტანციაზე;
- თამაშისას აქტიურად იყენებს სხვადასხვა ხელმისაწვდომ რესურსს (თოკი, ხარიხა, ბურთები, ღერძი და სხვ.);
- ფიზიკური დატვირთვის წინ ასრულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს;

- ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს სხვადასხვა სპორტული ინვენტარის გამოყენებით (სახტუნაო თოკი, ბურთი, რგოლი და სხვ.);
- ასრულებს სამწყობრო ვარჯიშებს.

შინაარსი: რბენა, ხტომა, გადახტომა, ჩამოხტომა, ვიწრო საყრდენზე წონასწორობის შენარჩუნება, სხვადასხვა ზომის, ფორმისა და სიმძიმის საგნების დაჭერა, მიზანში ტყორცნა, მანძილის განსაზღვრა. გუნდური თამაშების (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის) ძირითადი ტექნიკური ელემენტები, წინ და უკან კოტრიალი, ხარისხზე დაყრდნობით გადახტომა. სამწყობრო ვარჯიშები, მოწყობა, ბრუნები და სხვა.

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

ფ.ა.სტ.II.4. მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიიღება ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც მის ჯანმრთელობას აუმჯობესებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ფიზიკურ აქტივობებში;
- ამოწმებს საკუთარ მიღწევებს სასწავლო წლის განმავლობაში დროის გარკვეული ინტერვალებით;
- მონაწილეობას იღებს ლაშქრობებში, ექსკურსიებში;
- მონაწილეობას იღებს სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

ფ.ა.სტ.II.5. მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- გუნდური თამაშებისას იცავს დისციპლინას, აკონტროლებს საკუთარ ქცევას და ემოციებს;
- მოქმედებს თანაგუნდელებთან შეთანხმებულად საერთო სპორტული მიზნის მისაღწევად;
- ასრულებს თავის ფუნქციას და იღებს პასუხისმგებლობას გუნდურ თამაშებში მონაწილეობის დროს;
- ყურადღებას იჩენს სხვების მიერ გამოჩენილი ინიციატივის მიმართ და გამოთქვამს საკუთარ აზრს მის თაობაზე;
- სპორტული ლაშქრობების, ექსკურსიების დროს ზრუნავს სუსტებზე და უმცროსებზე;
- ხალისით მონაწილეობს ფიზიკურ აქტივობებში შეზღუდული ფიზიკური უნარის მქონე თანატოლებთან, სხვა სქესის, უფროსი და უმცროსი ასაკის პარტნიორებთან ერთად.

შინაარსი: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა, გუნდური თამაშის წესების დაცვა.