**Գլուխ LIII**

**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, տարհանված, 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 սպեցիֆիկան 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 նախատինքի-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.**

1. Վրացական ըմբշամարտ
2. Հունա-հռոմեական ըմբշամարտ
3. Ազատ ըմբշամարտ
4. Ձյուդո
5. Սամբո
6. Արևելյան մենամարտ:

**Անհատական տեսակներ.**

1. Թեթև ատլետիկա
2. Սպորտային մարմնամարզություն
3. Գեղարվեստական մարմնամարզություն
4. Սպորտային ակրոբատիկա
5. Սպորտային աէրոբիկա
6. Լող
7. Դահուկային սպորտ
8. Գեղասահք
9. Սպորտային պարեր (լատինա-ամերիկյան ծրագիր)
10. 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 հատկությունները, ընդգրկված են տարբեր մարզաձևերում:
3. **Ակտիվ մասնակցություն սպորտում:** Ըստմարզաձևերի յուրացման հնարավորությունների, աշակերտները ծանոթանում են համապատասխան վարժանքային հավաքածուների մոդիֆիկացիային, հիմնական մարզաձևերին (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, թեթև ատլետիկա, 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 ուսուցչի/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: Սահմանափակ 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** |
| **Սպ.I.1.** Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնները: | **Սպ.I.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): | **Սպ.I.3.** Աշակերտը կարող է մասնակցել առողջության պահպանման և կոփման համար անհրաժեշտ կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություններին:  **Սպ.I.4.** Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ, աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը, ուրիշի հետաքրքրությունների նախատեսումը: |

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

**Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն**

**Սպ.I.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 անծանոթ մարդկանց հետ հարաբերության ժամանակ:
* Անվանում է համակարգչի և հեռուստացույցի դրական և բացասական կողմերը:

**Ուղղություն. Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ**

**Սպ.I.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):**

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.I.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.I.4. Ֆիզիկական ակտիվություններին մասնակցության շնորհիվ, աշակերտն ունի ներուժ դրսևորելու այնպիսի կենսական նշանակության կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են. նպատակի նախանշումը, մարդկանց հետ հարաբերությունը, ուրիշի հետաքրքրությունների 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** |
| **Սպ.II.1.** Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնները: | **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): | **Սպ.II.3.** Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:  **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: |

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՝

* Սիստեմատիկաբար 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**

**Սպ.II.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՝

* Հերթագայում 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**

**Սպ.II.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 մարզազգեստ):
* Կատարում է ուսուցչից ստացած համապատասխան հանձնարարությունները, ցուցումները և հրահանգները:

**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:**

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** |
| **Սպ.III.1.**Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները: | **Սպ.III.2.** Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելու համար դրսևորել անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ (տեղաշարժ՝ փախչել, հետապնդել, ձեռնածություն՝ հարվածել, նշանակետին կրակել,հավասարակշռու  թյան պահպանում՝ մարմինը տարբեր ուղղությամբ շարժել, պտտվել): | **Սպ.III.3.** Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:  **Սպ.III.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:  **Սպ.III.5.** Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվությունը կապել մարմնի վիճակի հետ: |

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

**Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն**

**Սպ.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**

**Սպ.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.III.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 և խաղերին:
* Ակտիվորեն միանում է դպրոցի և բակի խաղերին:
* Արձակուրդի ժամանակ կիրառում է սպորտի բնագավառում դպրոցում ստացած գիտելիքը և փոխանցում է մյուսներին:

**Սպ.III.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.III.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** |
| **Սպ.IV.1.**Աշակերտը կարող է պահպանել անձնական հիգիենայի և անվտանգության կանոնները: | **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): | **Սպ.IV.3.** Աշակերտը կարող է մասնակցել հիմնական ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:  **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: |

Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքները և դրանց ստուգիչները.

**Ուղղություն. Առողջություն և անվտանգություն**

**Սպ.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 լինե՞լ, 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 ռիթմը:
* 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, հասե՞լ է արդյոք նպատակին):
* Պահպանում է խաղի կանոնները և վարվելակարգը, արժանապատվորեն է ընդունում ինչպես հաղթանակը, այնպես էլ պարտությունը:
* Հարգանքով է վերաբերվում այլ խաղացողներին (զրուցում 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** |
| **Սպ.V.1.** Աշակերտը կարող է առողջությունը սահմանել, որպես հասարակության մեջ հաջող գոյության նախադրյալներից մեկը: | **Սպ.V.2.** Աշակերտը ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ կարող է դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները (տեղափոխություն, ձեռնածություն, հավասարակշռության պահպանում): | **Սպ.V.3.** Աշակերտը կարող է մասնակցել ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:  **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: |

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 ալկոհոլի կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ներգործությունը օրգանիզմի վրա:
* Նկարագրում է, թե ինչպես պետք է խուսափի (հրաժարվել, համաձայնել) մարդը ճնշումից, երբ նրան առաջարկում են ալկոհոլ 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 կբարելավեն 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** |
| **Սպ.VI.1.** Աշակերտը կարող է սահմանել առողջությունը, որպես հասարակության մեջ հաջող գոյության նախադրյալներից մեկը:  **Սպ.VI.2.** Աշակերտի մոտ զարգացած է իր և ուրիշների անվտանգության պահպանության և ծայրահեղ իրավիճակներից դուրս գալու կարողությունը: | **Սպ.VI.3.** Աշակերտը կարող է ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները (տեղափոխություն, ձեռնածություն, հավասարակշռության պահպանում): | **Սպ.VI.4.** Աշակերտը կարող է մասնակցել ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք բարելավում են նրա առողջությունը:  **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: |

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 արևառության, 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 (ծեծկռտուք, 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:
* Սիստեմատիկաբար 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** |
| **Սպ.VII-IX.1.** Աշակերտը կարող է յուրացնել առողջ ապրելակերպը, որպես ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության և հասարակության մեջ հաջողության հասնելու կարևորագույն պայմաններից մեկը:  **Սպ.VII-IX..2.** Աշակերտն ունի ներուժ ֆիզիկական ակտիվությունը կապելու սեփական ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման հետ:  **Սպ.VII-IX..3.**Աշակերտը կարող է գիտակցել անվտանգության պահպանման անհրաժեշտությունը և տիրապետել բարդ իրավիճակներից դուրս գալու միջոցներին: | **Սպ.VII-IX. 4.** Աշակերտը կարող է մարզական ակտիվության ժամանակ դրսևորել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները և հմտությունները: | **Սպ.VII-IX.5.** Աշակերտը կարող է մասնակցել մարզական ակտիվություններին, որոնք կբարելավեն նրա առողջությունը:  **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: |

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 վերահսողության 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 (ոստիկանություն, 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 (աէրոբիկա, 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:

**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:**

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**

**Սպորտ**

**Չափորոշիչ**

**Տարեվերջին նվաճվելիք արդյունքներ՝ ուղղությունների համաձայն.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **Առողջություն և անվտանգություն** | **Շարժում և շարժողական կարողություններ և հմտություններ** | **Ակտիվ մասնակցություն** |
| **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:  **Սպ.X-XII .2.** Աշակերտը կարող է լրիվությամբ գիտակցել սպասվելիք վտանգը, որն ուղեկցում է հասարակությանն ինտեգրմանը: | **Սպ.X-XII .3.**Աշակերտը կարող է ցուցաբերել հետաքրքրություն իր կողմից ընտրված մարզաձևի նկատմամբ:  **Սպ.X-XII . 4.** Աշակերտը կարող է տիրապետել բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ շարժողական կարողություններին և հմտություններին: | **Սպ.X-XII .5.** Աշակերտը կարող է ակտիվորեն մասնակցել հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներին: |

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 ալկոհոլ օգտագործելու մեջ կամ հակաօրինական գործողություններում:
* Խուսափում է կոնֆլիկտային իրավիճակներից (ծեծկռտոց, 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 (աէրոբիկա, 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: