

**საგნობრივი პროგრამა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის
მასწავლებლებისთვის**

2022 წ.

საკითხთა ჩამონათვალი	საკითხის დაზუსტება
1. პროფესიული ცოდნა	
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია</p>	<p>ფიზიკური აღზრდის მიზანი, ფიზიკური აღზრდის ამოცანები.</p> <p>მოსწავლის ფსიქო-მოტორული, კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური შესაძლებლობების განვითარება;</p> <p>მოსწავლის ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობა, ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობითვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამომუშავება, რეგულარული ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობისა და საჭიროების გაცნობიერება; ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობა და მნიშვნელობის გაცნობიერება;</p> <p>სამოქალაქო უნარ-ჩვევების გამომუშავება (დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღება, პასუხისმგებლობა, კონსტრუქციული თანამშრომლობა, შემწყნარებლობა);</p> <p>თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის უნარების განვითარება.</p>
	<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ძირითადი ცნებები:</p> <p>ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური განვითარება, ფიზიკური თვისებები, ფიზიკური აქტივობა, სპორტი, ტექნიკური ელემენტები, თვითკონტროლი, ორგანიზებულობა.</p>
	<p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსი: ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები და მათი გავლენა ბავშვის/მოზარდის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე;</p> <p>რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, როგორც ჯანსაღი</p>

	<p>ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპი; რეგულარული ფიზიკური აქტივობის გავლენა მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებაზე; ჯანმრთელობის ხარისხის გაუმჯობესებაზე, ქრონიკული და იფექციური დაავადებების პრევენციაზე, ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა სრულყოფასა და გაკაჟებაზე.</p> <p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია, აქტიური ცხოვრების ხელშეწყობა; საგაკვეთილო და კლასგარეშე მასობრივი სპორტული ღონისძიებები, ექსკურსიები, ლაშქრობები, ცეკვა, მოძრავი თამაშები.</p>
	<p>სხეულის ტანადობის განმსაზღვრელი ფაქტორები (ჩონჩხის აგებულება, ძვლები, კუნთები, შემაერთებელი ქსოვილი, ანატომიურ – ფიზიოლოგიური თავისებურებანი სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე);</p> <p>განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები: განვითარების სფეროები: ფიზიკური, კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური, სწავლისადმი მიდგომა, მეტყველება; ქვესფერო - ფიზიკური განვითარება, მოტორული განვითარება (მსხვილი მოტორიკა, ნატიფი მოტორიკა, სენსორულ-მოტორული განვითარება), ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება;</p>
	<p>ფიზიკური თვისებებისა და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები (მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, კოორდინაციის უნარი, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია, ორიენტაცია სივრცეში, რიტმის გრძნობა). ვარჯიშები და ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც ხელს უწყობს კონკრეტულ ასაკში შესაბამისი თვისების/უნარის განვითარებას.</p> <p>სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზმის განვითარება.</p>
	<p>ფიზიკური აღზრდის პროცესში გოგონებისა და ვაჟების თანასწორობის უზრუნველყოფა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სხვადასხვა საფეხურზე.</p> <p>ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვნების უზრუნველყოფა სქესთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური თავისებურებების</p>

	<p>გათვალისწინებით, რეკომენდებული აქტივობების შერჩევა ვაჟებისა და გოგონების თანაბარი შესაძლებლობების გამოვლენისა და ფსიქო-მოტორული, კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური შესაძლებლობების განავითარებისა და ჯანმრთელობის ხელშეწყობისთვის.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფუნქციები</p>	<p>სპეციფიკური ფუნქციები: საგანმანათლებლო, გამოყენებითი, რეკრეაციული, სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი, სპორტული;</p> <p>ზოგად - კულტურული ფუნქციები: აღმზრდელობითი, ესთეტიკური, ნორმატიული, ინფორმაციული.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდის საშუალებები</p>	
<p>ფიზიკური ვარჯიში</p>	<p>ფიზიკური ვარჯიში, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალება;</p> <p>ვარჯიშის ფორმები, შინაარსი, კლასიფიკაცია. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები, მოძრაობის მახასიათებლები;</p> <p>მიმყვანი ვარჯიშების გამოყენების პრაქტიკული მნიშვნელობა. ინდივიდუალური ვარჯიშები, ჯგუფურ ვარჯიშთა კომპლესები.</p>
<p>გუნდური/ინდივიდუალური სწავლება</p>	<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის (გუნდური და ინდივიდუალური) სწავლების თეორია. სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობის სპეციფიკა.</p>
<p>მულტიდისციპლინარული სპორტული სწავლების მეთოდები და თემატური ბლოკები</p>	
<p>მოძრავი თამაშები</p>	<p>მოძრავი თამაშები ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ჯგუფური, გუნდური, კოლექტიური თამაშები.</p>
<p>ტანვარჯიში</p>	<p>ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების (საგნებით, უსაგნოდ) სწავლების მეთოდები.</p>

მძლეოსნობა	მოკლე და საშუალო მანძილზე რბენის და სპორტული სიარულის სწავლების საფუძვლები. ხტომების, ტყორცების, და თარჯრბენის ტექნიკის სწავლების მეთოდები.
ცეკვა	ცეკვა ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. რიტმის გრძნობის და მოძრაობის გამომსახველობითი უნარების ჩამოყალიბების მეთოდი მუსიკის თანხლებით და მუსიკის გარეშე - ტაშის, დარტყმის, დათვლის და ხმოვანი საშუალებების გამოყენებით.
სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები	ეროვნული სასწავლო გეგმის სტანდარტის თანახმად სხვადასხვა საფეხურისთვის გათვალისწინებული სპორტული სახეობების (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, კარატე) ელემენტები და ტიპური აქტივობები: სპეციალური ვარჯიშები (რბენები), დგომები, გადაადგილება, ბურთის ჩაწოდება, ბურთის მიღება, ბურთის გადაცემები, დარტყმები და სხვ. ტექნიკის სწავლების მეთოდები.
სპორტული ტერმინოლოგია	სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობების, მძლეოსნური, ტანვარჯიშული და სხვ. სახეობების ტერმინოლოგია.
შეფასება დაწყებით, საბაზო და საშუალო საფეხურებზე	განმსაზღვრელი და განმავითარებელი შეფასება, შეფასების ამოცანები, შეფასების ფორმები. შეფასების კომპონენტები: კომპლექსური და ტიპობრივი დავალები, საშინაო დავალება, საკლასო დავალება, შემაჯამებელი დავალება;
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	კავშირი ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის, ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები, უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ დარბაზში და ღია მოედანზე, უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები ექსკურსიაზე და ლაშქრობისას. უსაფრთხოების წესები სპორტულ ინვენტართან და აღჭურვილობასთან მიმართებაში, ლაშქრობისთვის საჭირო აღჭურვილობა.
კვება	კვების რეჟიმი. მრავალფეროვანი და დაბალანსებული კვება, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი ნივთიერებები (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი, ვიტამინები, მინერალები); საკვების ძირითადი ჯგუფები და მათი მნიშვნელობა. წყალი და მისი მნიშვნელობა, ცილით, ნახშირწყლებით, ცხიმებით, A, D ვიტამინით, კალციუმით და რკინით მდიდარი საკვების მნიშვნელობა და

	გავლენა ბავშვის ჯანმრთელობაზე, ფიზიკურ განვითარებასა და აქტივობაზე.
ჰიგიენა	<p>პირადი ჰიგიენის ძირითადი პრინციპები, ჰიგიენის როლი სხვადასხვა დაავადების გადაცემის პრევენციისთვის.</p> <p>ჰიგიენური ფაქტორები, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალება.</p> <p>ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მიზანშეწონილობა ვარჯიშის პროცესში.</p> <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჰიგიენა.</p>
მავნე ჩვევები	თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მავნე ზემოქმედება ადამიანის ჯანმრთელობაზე (სასუთქი, გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები); მავნე ჩვევებით გამოწვეული უარყოფითი შედეგების გააზრება; მავნე ჩვევების პრევენცია.
უსაფრთხოება და ტრავმატიზმის პრევენცია	<p>უსაფრთხოების ძირითადი პრინციპები</p> <p>უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში (შენობაში, ღია ცის ქვეშ);</p> <p>აუცილებელი მოთხოვნები სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის მიმართ. უსაფრთხოების ინდივიდუალური წესების დაცვა;</p> <p>უსაფრთხოების წესები სხვადასხვა სპორტული სახეობის დროს;</p> <p>დეჰიდრაციის (გაუწყლოვება) რისკის შემცირება ვარჯიშისა და სპორტული წვრთნის დროს;</p> <p>უსაფრთხოების წესების დაცვა სხვადასხვა დაავადების დროს (ასთმა, შაქრიანი დიაბეტი, ჰეპატიტი, შიდსი, სიმსუქნე და სხვ.);</p> <p>პირველადი დახმარება სხვადასხვა დაზიანების დროს - სითბური დაკვრა, მზის დაკვრა, გულის წასვლა, მსუბუქი დამწვრობა, უცხო სხეული თვალში, სხვადასხვა ძაბვის დენი და სხვ.;</p> <p>პირველადი დახმარება ტრავმების დროს - ცხვირიდან სისხლდენა, კაპილარული სისხლდენა, ვენური სისხლდენა, არტერიული სისხლდენა, ნაღრმობი, მოტეხილობა, ამოვარდნილობა, დაჟეჟილობა, დაჭიმულობა და სხვ.</p>

2. პროფესიული უნარ-ჩვევები

<p>ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების ეტაპები</p>	<p>სწავლების პროცესის ეტაპების განსაზღვრა (დაწყებითი ეტაპი, გაღრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი).</p>
	<p>მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინება სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები) შერჩევის დროს.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები</p>	<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლა-სწავლების ეფექტური სტრატეგიების განსაზღვრა და პრაქტიკული გამოყენება;</p> <p>ახსნის/სწავლების მეთოდები:</p> <ul style="list-style-type: none"> - თვალსაჩინოების მეთოდი: საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრირება; - ვერბალური მეთოდი: სიტყვიერი ახსნა, განმარტება, მითითება, ბრძანება, ინსტრუქტირება, ძახილი-მიმართვა; - მულტისენსორული მეთოდი; - იდეომოტორული და აუტოგენური მეთოდები - სისტემატურობისა და ინტერაქტიული მეთოდი; - თამაშობითი მეთოდი და სხვ. <p>მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური მომზადება და წვრთნის შედეგების ანალიზის უნარის გამომუშავება.</p>
<p>დატვირთვა</p>	<p>დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური კომპონენტები. სტანდარტული და ცვალებადი დატვირთვა; აქტიური და პასიური დასვენება. დატვირთვის ინტენსივობა, დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება;</p> <p>დატვირთვის ინტენსივობის შერჩევა და რეგულირება მოსწავლის ასაკთან მიმართებაში;</p> <p>ხანგრძლივი და თანაბარზომიერი დატვირთვა. სტანდარტულ-განმეორებითი და უწყვეტი დატვირთვა. სტანდარტულ-ნაკადისებრი, ცვალებადი დატვირთვა;</p> <p>ვარჯიშები სტანდარტულ-ინტერვალური დატვირთვის</p>

	რეჟიმში. ვარჯიშის შენაცვლებითი მეთოდები უწყვეტი და ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში; წრიული წვრთნა.
მოძრაობისა და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობა, სწავლების მეთოდები	<p>საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განვითარების გრძელვადიანი მიზნების განსაზღვრა. ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო (ძირითადი) მოძრაობითი უნარ-ჩვევების (მაგ. დარტყმა, დაჭერა, რბენა და სხვ.) ასაკობრივი განვითარების თავისებურებები.</p>
	<p>ძირითადი მოძრაობითი და მოტორული უნარების განვითარების კანონზომიერებანი და სწავლების პრინციპები. საყრდენ-მამოძრავებელი, არასაყრდენ-მამოძრავებელი, მანიპულაციური, სხეულის მართვის, სივრცეში ორიენტაციის და სხვ. უნარების ძირითადი ელემენტების სწავლებისათვის შესაბამისი აქტივობებისა და ვარჯიშების შერჩევა, სათანადო თანმიმდევრობით და სპორტული აღჭურვილობის გამოყენებით.</p> <p>აერობული, ანაერობული და მოქნილობის ვარჯიშები, მათი მნიშვნელობა ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემის განვითარებისა და ფუნქციონირების ხელშეწყობისთვის.</p> <p>წონასწორობის, რიტმის გრძნობის, კოორდინაციის, ძალის განმავითარებელი აქტივობებისა და ვარჯიშების შესრულების პრინციპების სწავლება.</p> <p>მოთელვითი (გამახურებელი) და დამამშვიდებელი (გამაგრილებელი) ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყენება და შესრულების პრინციპების სწავლება.</p> <p>სამწყობრო მომზადება (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა); ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები (ზედა, ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები); სპეციალური ვარჯიშები (სპორტის სახეობების მიხედვით);</p> <p>სუნთქვის ვარჯიშები, ვარჯიშის დროს სუნთქვის რეგულირების პრინციპები და ტექნიკა.</p>

<p>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება</p>	<p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p> <p>დაზღვევა-დახმარების, თვითდაზღვევისა და უსაფრთხოების წესების (სპორტულ დარბაზში და სპორტულ მოედანზე ვარჯიშისას და ა.შ) შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p> <p>ემოციების მართვა, დისციპლინა, ძირითადი წესების და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა მოსაწვლის ასაკთან მიმართებაში.</p> <p>სხვადასხვა მოქმედების ხერხები, შესაძლო კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებები.</p>
<p>აქტიური მონაწილეობა</p>	<p>კლასგარეშე რეგულარულ ფიზიკური აქტივობების, მასობრივი სპორტული ღონისძიებების, შიდა-სასკოლო და სკოლათაშორის შეჯიბრებების, ინტერდისციპლინარული აქტივობების, ტურისტული ლაშქრობების დაგეგმვა, უსაფრთხოების წესების დაცვა, მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასობრივად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება.</p> <p>სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება;</p> <p>სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა, სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა.</p> <p>ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობის გაცნობიერების ხელშეწყობა.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილი</p>	
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის სტრუქტურა (დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხური)</p>	<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე სასწავლო პროცესის თანმიმდევრობა - მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილი; გაკვეთილის სიმკვრივე, სიმკვრივის ქრონომეტრაჟი.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდისა და</p>	<p>პრობლემების გადაჭრა, დამოუკიდებლად საქმიანობა,</p>

სპორტის საგნის მეთოდური ორიენტირები	კომუნიკაცია, კრიტიკული აზროვნება, შემოქმედებითი აზროვნება.
<p>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე და სასკოლო შეჯიბრებებზე სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ჩართვა მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე.</p>	
	<p>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნები, ამოცანები, მეთოდები და საშუალებები.</p> <p>ადაპტური (სამედიცინო და განსაკუთრებული საჭიროების მქონე მოზარდთა ჯგუფები) განვითარების, განათლებისა და ინკლუზიური სწავლების პრინციპები.</p>
სსსმ მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თავისებურებები.	<p>სსსმ მოსწავლეთა საჭიროებების გათვალისწინებით აქტივობების დროისა და ორგანიზების ფორმების განსაზღვრა (ინდივიდუალური, წყვილური, ჯგუფური), შესაბამისი დამხმარე სპორტული ინვენტარის შერჩევა;</p> <p>აქტივობების შერჩევა: ფიზიკური, ფსიქო-ემოციური და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობის მიზნით. ადაპტური ფიზიკური ვარჯიშებისა და ვარჯიშთა კომპლექსების შერჩევა: წონასწორობის მაკორეგირებელი, კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები და ა.შ.</p>
დაწყებითი საფეხურზე სწავლების მიზნები და ამოცანები:	<p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლება. დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების მასტიმულირებელი მარტივი ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის ათვისება; აქტიური მონაწილეობის ელშეწყობა.</p>

<p>საბაზო და საშუალო საფეხურებზე სწავლების მიზნები და ამოცანები</p>	<p>სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება; თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა. მოსწავლის მომზადების შესაბამისი სპეციფიკის განსაზღვრა და შესაბამისი ვარჯიშის ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა ;</p> <p>ფიზიკურ აქტივობაში დამოუკიდებელი და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება, გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია</p>	<p>ოლიმპიური სპორტის ისტორია - ანტიკური ოლიმპიური თამაშები, თანამედროვე ოლიმპიური თამაშები, ზამთრისა და ზაფხულის ოლიმპიური თამაშები; ოლიმპიური სიმბოლიკა; ოლიმპიური მოძრაობა საქართველოში; საქართველოს სპორტსმენები ზაფხულისა და ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე (1952-2019 წწ.).</p>

ელ-რესურსი:

1. სპორტი - წლიური პროგრამები კლასების მიხედვით (ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე)
<http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/datskebiti-safekhuri-i-vi-klasebi-damtkitsda-2016-tsels>
2. თავი XIX. სპორტი - ზოგადი ნაწილი და სტანდარტები მუხლი 80. სპორტი - ზოგადი ნაწილი (ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე)
<http://ncp.ge/files/ESG/2016-2021/XIX%20tavi%20%20-%20sporti.pdf>
3. საბაზო საფეხურის ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024
<http://ncp.ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/sabazo-safekhuri-vi-ix-klasebi-proeqti-sadjaro-gankhivistvis>