

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги
Кыргыз билим берүү академиясы



Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарынын
5-9-класстар үчүн «Дене тарбия» боюнча предметтик стандарт

Жетекчиси: д.п.н., профессор Мамытов А.М
Түзүүчүлөр: к.п.н., доцент Иманалиев Т.Т.
Учитель ФК., мастер спорта Судоргин Е.П.

Бишкек – 2015

**Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарынын
5-9-класстар үчүн «Дене тарбия» боюнча предметтик стандарт**

Мазмуну

1- бөлүм. Жалпы жоболор

- 1.1. Документтин статусу жана түзүмү
- 1.2. Жалпы билим берүүчү уюмдар үчүн негизги ченемдик документтердин системасы
- 1.3. Негизги түшүнүктөр жана терминдер

2- бөлүм. Предметтин концепциясы

- 2.1. Предметтин максаттары менен милдеттери
- 2.2. Предметтин методологиялык негиздери
- 2.3. Предметтик компетенттүүлүктөр
- 2.4. Өзөктүү жана предметтик компетенттүүлүктөрдүн байланышы
- 2.5. Мазмундук тилкелер. Окуу материалын мазмундук тилкелер жана класстар боюнча бөлүштүрүү.
- 2.6. Предмет аралык байланыштар. Өтмө тематикалык тилкелер.

3- бөлүм. Билим берүүчүлүк натыйжалар жана баалоо

- 3.1. Окуучуларды окутуудан күтүлүүчү натыйжалар (баскычтар жана класстар боюнча)
- 3.2. Окуучулардын жетишкендиктерин баалоонун негизги стратегиялары

4- бөлүм. Билим берүү процессин уюштурууга коюлуучу талаптар

- 4.1. Ресурстук камсыздоого коюлуучу талаптар
- 4.2. Жүйөлөөчү окуу чөйрөсүн түзүү

1- бөлүм. Жалпы жоболор

1.1 Документтин статусу жана түзүмү;

Орто мектептин 5-9-класстары үчүн “Дене тарбия” предмети боюнча стандарт – билим алып жаткан жаш муундарды физикалык жактан тарбиялоо процессин жөнгө салуучу окутууну пландоонун жаңы документи болуп саналат. Предметтик стандарт 4 бөлүмдөн турат: 1-Бөлүм. “Жалпы жоболор”, 2-Бөлүм. “Предметтин концепциясы”, 3-Бөлүм. “Билим берүүнүн натыйжасы жана баалоо”. 4-Бөлүм. “Билим берүү процессин уюштурууга коюлуучу талаптар”, ошондой эле “Колдонулган адабияттар” жана “Тиркемелер”.

1.2. Жалпы билим берүүчү уюмдар үчүн негизги нормативдик документтердин системасы.

Бул стандарт төмөнкү нормативдик документтердин негизинде түзүлгөн:

- Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндөгү» мыйзамы. - Бишкек, 2003-ж.
- «Кыргыз Республикасынын мектептеринде жалпы орто билим берүүнүн мамлекеттик стандартын бекитүү жөнүндөгү» Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2014-жылдын 21-июлундагы №403 токтому;
- КР Билим берүү жана Илим министрлиги тарабынын иштелип чыккан жана бекитилген, билим берүүнүн мамлекеттик стандартына туура келген, Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептери үчүн 2015-2016-окуу жылындагы базистик окуу планы;
- Кыргыз Республикасындагы 2020-жылга чейинки билим берүүнүн өнүгүүсүнүн концепциясы.

1.3. Негизги түшүнүктөр жана терминдер

Предметтик стандарт – окуу процессин уюштурууга багытталган жөнгө салуучу документ. Мамлекеттик стандартта белгиленген билим берүүнүн максаттары менен принциптерин ишке ашырат, окуучулардын билим берүү натыйжаларын, аларга жетүү жана предметтин чегинде баалоо ыкмаларын жөнгө салат.

Компетенттүүлүк (лат. *competere* – ээ болуу, ылайык келүү, туура келүү) - кандайдыр бир кырдаалда (окуу, инсандык, кесиптик иштеги) билимдин, ыктын жана жөндөмдүүлүктүн ар кандай элементтерин өз алдынча колдонуудагы адамдын интеграцияланган жөндөмү;

Өзөктүү компетенттүүлүктөр – билим берүүнүн ченелүүчү жыйынтыктары, алар социалдык, мамлекеттик, кесиптик буйрутмага ылайык

аныкталып, көп функциялуу жана предметтен жогору болот, окуу предметтеринин базасында ишке ашат жана окуучулардын социалдык тажрыйбаларына негизделет.

Аталган компетенттүүлүктөр төмөнкүдөй мүмкүнчүлүктөрдү берет:

- өз алдынча жана рефлексивдик түрдө иш –аракет кылууга
- ар түрдүү каражаттарды интерактивдүү колдонуу;
- социалдык жактан ар түрдүү топторго кирип, алардын ичинде өз ара аракттешүү процессине катышуу.

Өзөктүү компетенттүүлүктөр окуучулага өздөштүргөн билимдери менен ишмердүүлүк ыкмаларын ар кыл теориялык жана практикалык маселелерди чечүүдө колдоно билүүлөрү үчүн шарт түзөт.

Предметтик компетенттүүлүктөр- негизги компетенттүүлүккө карагана жекече мааниге ээ болгон компетенттүүлүк. Предмет боюнча предметтин окуу материалдары жана үйрөнүлгөн спорттун түрлөрү аркылуу аныкталат;

Билим, билгичтик жана көндүмдөр (ББК)- окуучулар билим алуу процессинде өздөштүрүүсү керек болгон компетенттүүлүктөрдүн калыптануусунда негиз катары кызмат кылган илимий билимдер, практикалык билгичтиктер менен көндүмдөрдүн системасы.

Билим –дене тарбия предметинде өздөштүрүлгөн, физикалык жактан тарбиялоонун социалдык, медициналык жана биологиялык, жеке педагогикалык жана уюштуруучулук аспектилерине кирген адистештирилген маалыматтардын топтому жана системасы. Билимдин деңгээли толуктук, жалпылык, системалуулук, таасирдүүлүк жана туруктуулук сыяктуу критерийлер аркылуу аныкталат.

Билгичтик – адамдын ар кандай татаалдыктагы тике жана кыйыр прикладдык маселелерди чечүүдө өзүнүн физикалык мүмкүнчүлүктөрүн аң сезимдүү падалануу жөндөмдүүлүгү. Адамдын билгичтигинин түпкү көрсөткүчү катары, анын кыймылдык иш-аракетинин максатка ылайыктуулугу жана натыйжалуулугу саналат.

Көндүм – бул бир нече жолу кайталоонун натыйжасында пайда болгон жана автоматташкан компонентке ээ кыймылдык иш-аракеттер. Кыймылдык көндүмдөр бышык, вариативдүү жана кишинин физикалык жана психикалык мүмкүнчүлүктөрүн кыймылга келтирүүчү касиетте болуусу керек.

Баа берүү — окуучуларда предметтик стандарттарда бекитилген компетенциялардын калыптангандык даражасын сапаттык жактан аныктоо;

Баалоо – окуучулардын окуу жана таанып-билүү ишмердүүлүгүн байкоо, ошондой эле билим берүүнүн сапатын жогорулатуу максатында маалыматты сыпаттоо, жыйноо, каттоо жана интерпретациялоо процесси.

Баалоонун үч түрү бар:

Диагностикалык баалоо – окуучулардын билимдери менен билгичтиктеринин актуалдуу деңгээлине баа берүү. Дене тарбия сабагынын башталышында (физикалык көнүгүүлөрдүн жаңы түрүн үйрөнүүнүн алдында)

окуучулардын буга чейин билгендери тууралуу жана аларды эмнелер кызыктырары тууралуу түшүнүктөргө ээ болуу үчүн жүргүзүлөт.

Формативдик баалоо - окутуунун орто алалык натыйжасын билдирет жана дене тарбия мугалиминин көнүгүү түрлөрүн үйрөнүүнүн аягында (чуркоодо, секирүүдө, топту шакекчеге ыргытуу) баалоо боюнча ой-пикиринде туюнтулган күнүмдүк баа түрүндө ишке ашырылат.

Суммативдик баалоо –көнүгүүлөрдүн ар бир түрү үйрөтүлүп бүткөндөн кийин берилүүчү натыйжа.

Жыйынтык баа берүү - жалпы Дене тарбия предметин өздөштүрүлүшүнүн натыйжасына берилген баа жана суммативдик баалоонун натыйжалары боюнча коюлат.

Дене тарбия – коом маданиятынын бир бөлүгү катары, белгилүү бир иш-аракетке адамдын физикалык даярдыгынын, физикалык абалын оптимизациялоонун спецификалык факторлору сыпатында коомдо жаралган, пайда болуп жаткан жана кызмат аткарган, аталгандардын негизинде кишинин жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүгө багытталган баалуулуктардын бардыгын камтыйт.

Денени тарбиялоо – руханий байлык жана моралдык тазалыктын бирдиги менен байкалган физикалык жактан өрчүүгө багытталган атайы уюштурулган педагогикалык процесс. Социалдык багытталуусуна карай аталган процесс окуучуларды эмгекке жана коргонуу ишмердүүлүгүнө даярдайт.

Физикалык жактан өнүгүү (педагогикалык түшүнүк катары) – тарбия жана башка шарттардын таасири аркылуу адамдын дене жагынан жөндөмдүүлүктөрүнүн өнүгүүсү , организмдин формалары менен функцияларын мыктылоо.

Физикалык жактан даярдык – окуучулардын белгилүү бир ишмердүүлүккө: спорттук, оюн, эмгек, аскердик даярдыгын аныктайт. Даярдык деңгээли баштапкы көрсөткүч, аткарылган окуу-машыктыруу иштеринин көлөмү, аткаруу шарттары, өткөрүлгөн сабактардын сапаты жана башка факторлор менен байланыштуу болот.

Дене тарбиялык билим берүү – дене тарбия менен байланышкан ишмердүүлүккө тиешелүү болуп, ага даярдыктын өзгөчө тараптарын мүнөздөгөн билим, билгичтик жана көндүмдөрдү өздөштүрүү процесси.

2- бөлүм. Предметтин концепциясы

«Дене тарбия» предметинин мазмуну окуучулардын ден-соолугун чыңдоого, алардын физикалык жактан өнүгүүсүнө жана физикалык жактан даярдыгына көмөкчү боло турган адамзат маданиятынын элементтерин калыптандырууга багытталып, инсандын жогорку темп менен өзгөрүп жаткан социалдык, экономикалык жана технологиялык шарттарга ыңгайлашуусуна көмөк көрсөткөн интеллектуалдык жана кыймылдык маданияттын жаңы сапаттуу

денгээли менен камсыздоону, жашоодо өзүн-өзү өнүктүрүү жана өзүн-өзү окутууга болгон ички муктаждыкты пайда кылууну максат кылат.

2.1. Окутуунун максаттары жана милдеттери

Дене тарбиянын негизги максаты – физикалык саламаттык, руханий байлык жана моралдык тазалык менен камсыздоо аркылуу окуучулардын гармониялуу өнүгүүсүнө көмөк көрсөтүү. Максаттын ишке ашырылышы «билим берүү», «ден-соолукту чыңдоо», «тарбиялоо» деп аталган үч топко кирген милдеттерди аткаруу менен байланыштуу.

Билим берүү боюнча, окуучулар төмөнкүлөрдү өздөштүрүүлөрү зарыл:

- үйрөнүп жаткан спорттун түрлөрүнүн жана Олимпиадалык оюндардын тарыхын, предметтин терминологиясын, дене тарбия сабактарында коопсуздук техникасынын негиздерин, күндүн режимин, окуп жаткан спорт түрлөрү боюнча мелдештердин эрежелерин билүү;
- физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу техникасынын негиздери боюнча билимге ээ болуу;
- физикалык даярдыгын жана ден-соолугунун абалын өз алдынча текшерип туруунун ыкмаларын билүү;
- кыймылдоо боюнча билгичтик жана көндүмдөргө ээ болуу.

Ден соолукту чыңдоо боюнча окуучулар төмөнкүлөрдү өздөштүрүүлөрү зарыл

- окуучулардын физикалык жактан өнүгүүсүнө, дене түзүлүшүнүн жана келбетинин туура формада калыптанышына көмөк көрсөтүү;
- окуучулардын ден соолугун чыңдоо жана организмдин чыйралтуу;
- өз алдынча физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу менен байланышкан көндүмдөрдү калыптандыруу;
- негизги физикалык сапаттарды өнүктүрүү жана мунун негизинде ар тараптуу физикалык даярдоону ишке ашыруу;
- окуучуларды физикалык көнүгүүлөрдү дайыма аткарып турууга жана сергек жашоо образына үйрөтүү.

Тарбия менен байланыштуу окуучулар төмөнкүлөрдү өздөштүрүүлөрү зарыл:

- топтун жана команданын ичинде өз ара аракеттешүү көндүмүн калыптандыруу;
- толеранттуулукка тарбиялоо (башкалардын пикирин угат, башка улуттун, маданияттын жана диндин өкүлдөрүнө сый мамиле жасайт);
- жогорку деңгээлдеги адеп-ахлактык, этикалык маданиятка тарбиялоо;
- эмгекчилдикке, өз алдынча чечим чыгарууга үйрөтүү;
- билим алууга, өмүр бою өзүн-өзү жетилтүүгө умтулууну үйрөтүү.

2.2. Предметтин түзүлүш методологиясы

Предметтик стандартта өсүп келе жаткан муунду физикалык жактан тарбиялоонун (инсандын гармониялык өнүгүүсү, иш-аракеттердин ден соолукту чыңдоого багытталышы, алардын жашоо практикасы менен байланышы) негизги принциптеринин талаптарын аткаруу боюнча керектүү чаралар алынышы каралган. Окутуунун методикалык принциптеринин (активдүүлүк, аң сезимдүүлүк, туруктуулук, жеткиликтүүлүк, системалуулук жана индивидуализация) сакталышы да негизги мааниге ээ. Өтүлүп жаткан сабактар комплекстүү мүнөзгө ээ болуп, сабактарда колдонулган каражаттардын, денени тарбиялоо ыкмаларынын, окутуу, физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу жана сабакты уюштуруу формаларынын ар түрдүүлүгү камсыз кылынышы керек.

Предметтик стандарт боюнча окуу жылы бою бир жумада эки саат дене тарбия сабагы өтүлүүгө тийиш. Сабакты өткөрүү үчүн керек болгон жабдуулар менен инвентарлар, ошондой эле программанын өзүнчө бөлүмдөрүн ишке ашырууга убакыттын бөлүштүрүлүшү окуучулардын муктаждыктарына жана иш аткаруунун конкреттүү шарттарына байланыштуу өзгөрүшү мүмкүн.

2.3. Өзөктүү компетенттүүлүктөр жана алардын предметтик компетенттүүлүктөр менен байланышы

Предметтик стандарттын негизги максаттарынын бири болуп, окуучуларда дене тарбия предмети боюнча өзөктүү жана предметтик компетенттүүлүктөрдү калыптандыруу эсептелет. Өзөктүү компетенттүүлүктөрдүн (маалыматтык, социалдык жана коммуникативдик, өзүн-өзү уюштуруу жана проблемаларды чечүү боюнча компетенттүүлүктөр) калыптанышы окуучулардын билим алуу процессинин башынан аягына чейин жүргүзүлөт жана төмөнкүдөй мазмундар менен толукталат:

Маалыматтык компетенттүүлүктөр:

- физикалык көнүгүүлөрдүн ден соолукка, организмдин негизги органдары менен системаларына тийгизген таасири жөнүндө билимге ээ болуу;
- мамлекеттик программага киргизилген физикалык көнүгүүлөрдүн техникалык негиздерин, аларды колдонуу менен өткөрүлгөн мелдештердин эрежелерин билүү;
- физикалык көнүгүүлөрдү жасап же оюндарды ойноп жатканда коопсуздук ыктарын жана жардам көрсөтүү ыкмаларын билүү;
- өз алдынча машыгуу үчүн көнүгүүлөрдү жана аларды аткарууну билүү;
- Олимпиадалык оюндардын тарыхын, Кыргыз Республикасынын белгилүү спортчулары менен олимпиадалардын катышуучуларын билүү;

- Гигиена жана өзүн-өзү текшерүү ыкмалары тууралуу маалыматка ээ болуу.

Социалдык жана коммуникативдик компетенттүүлүктөр:

- спорт оюндарынын техникаларын өздөштүрүү жана аларды топ же команданын ичиндеги башка оюнчулар менен бирге колдонууну билүү;
- чуркоо, секирүү, ыргытуу техникаларын өздөштүрүү, аларды өзгөрүлгөн шарттарга жана башка катышуучулардын иш-аракеттерине жараша колдонууну билүү;
- гимнастикалык, акробатикалык көнүгүүлөрдүн техникаларын өздөштүрүү, аларды өзгөрүлгөн шарттарга жараша колдонууну билүү;
- Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептеринин 5-9-класстары үчүн дене тарбия боюнча окуу программасында (2013-ж.) аныкталган физикалык жактан даярдыктын тийиштүү деңгээлине жетүү;
- мугалим тарабынан берилген командаларды аткарууну билүү, жарышууга багытталган иш-аракет учурунда мелдештин эрежелерин сактоо.

Өзүн-өзү уюштуруу жана проблемаларды чечүү боюнча компетенттүүлүктөр:

- алган билимдерин жашоодо колдоно билүү;
- сергек жашоо образынын маанисин түшүнүү;
- өзүн-өзү текшерүү көндүмдөрүн өздөштүрүү;
- өздүк портфолиосун түзүүнү билүү.

Предметтик компетенттүүлүктөр мамлекеттик программада аныкталган конкреттүү нормативдик талаптарды аткаруу түрүндө белгиленген (60 жана 1500м.аралыкка чуркоо; челноктук чуркоо 4x9м.; ордуна узундукка секирүү; эркек балдар – турникке тартылуу, кыз балдар – чалкасынан жатып тулку боюн көтөрүү; турган абалында алдыны көздөй эңкейүү; топту тегерекчеге ыргытуу – баскетбол; топту торчодон берүү).

Тогузунчу класстын окуучулары окуу жылынын аягында дене тарбия боюнча зачет тапшырышат (60 жана 1500 м чуркоо, «эркек балдар» жана «кыз балдар», турникке тартылуу “эркек балдар”, чалкасынан жатып тулку боюн көтөрүү “кыз балдар”).

2.4. Мазмундук тилкелер

Кыймыл-аракеттик билгичтиктер менен көндүмдөрдү өздөштүрүү жана физикалык сапаттарды өнүктүрүү – предметтик стандарттагы мазмундук тилкелер үчүн уңгу катары кызмат кылып, негизги гимнастика, акробатикалык көнүгүүлөр, жеңил атлетика, спорттук жана кыймылдык оюндар, кросско даярдык сыяктуу иш-аракеттердин элементтерине негизделет.

Окуу-тарбия процессин уюштурууда кыймылдык аракеттерди үйрөтүү принциптерине карата коюлган методикалык талаптар аткарылышы керек.

Өзгөчө, практикалык сабактарда окуучулардын үйрөтүлүп жаткан көнүгүү техникасынын элементтери менен деталдарын (тийиштүү көнүгүүнү аткаруунун зарылчылыгы, анын дененин өнүгүүсүнө карата тасири) жакшылап түшүнүүсүнө басым жасалышы - **аң сезимдүүлүк** принцибин ишке ашырууда өтө маанилүү. Окуучуларга аң сезимдүүлүк принцибинин толугураак ишке ашырылышын камсыздай турган, педагогикалык жактан тастыкталган жүйөнү калыптандыруу боюнча керектүү чаралар көрүлүшү керек. Мунун негизинде, дене тарбия сабагынын алдында турган билим берүү, ден соолукту чыңдоо, тарбиялоо боюнча маселелердин системалары аныкталып, такталышы зарыл.

Активдүүлүк принцибин ишке ашырууда сабакта окуучулардын жөн гана байкоочу сыпатындагы активдүүлүгүнүн үстөмдүгүнө жол берилбеши керек. Тескерисинче, окуучуларга чыгармачыл мамиле менен тапшырманы аткарууга, физикалык көнүгүүлөрдү аткарууда колдо бар мүмкүнчүлүктөрдү максатка ылайык колдонуу үчүн керектүү шарттарды түзүп берүү зарыл (окуучуларга башкалар аткарып жаткан көнүгүү техникаларына баа берүүнү, көнүгүүлөрдү жана инвентарларды өз алдынча тандоону сунуштоо).

Көрсөтмөлүүлүк принцибин ишке ашырууда, кыймылдык аракеттердин техникалары менен тактикалары туурасында түшүнүктөрдүн туура, так жана тийиштүү формада көрсөтүлүшүнүн, сабаттуу, түшүнүктүү жана туура терминологияга негизделген оозеки ыкманын, физикалык көнүгүүнү аткаруу техникасынын өзгөчөлүктөрүн сездирүүгө (окуучуларга көнүгүүнү аткаруунун жол-жоболорун, техникасын баштан-аягына чейин элестетип көрүүнү сунуштоо) багытталган чаралардын көрүлүшү талап кылынат.

Системалуулук принцибин ишке ашырууда мугалимдин аткарыла турган тапшырмалардын көлөмү менен ырааттуулугун рационалдуу түрдө пландоо боюнча керектүү иш-чараларды көрүүсү, окуучулардын физикалык даярдыктарына жараша физикалык иш аткаруу менен эс алуунун көлөмүн аныктоосу талап кылынат. Булар менен бирге, окуучуларга дене тарбия сабагы боюнча окуу программасында берилген талаптарды ишке ашыруу максатында сабакка системалуу катышуунун маанилүү экендиги тууралуу маалымат берүү зарыл.

Туруктуулук принцибин ишке ашыруу үчүн үйрөнүлгөн көнүгүүлөрдү рационалдуу түрдө кайталоо жана аларды ар түрдү өзгөрмөлүү шарттарда аткаруу боюнча керектүү чаралар көрүлөт. Өтүлгөндөрдү, үйрөнүлгөндөрдү бышыктоо бир гана дене тарбия сабагында эмес, үй тапшырмаларын аткарууда да ишке ашырылышы талап кылынат. Бул принцип окуу материалын өздөштүрүүнүн натыйжаларынын туруктуулугун камсыз кылат.

Жеткиликтүүлүк принцибин ишке ашыруу үчүн окуучулардын өзгөчөлүктөрү тууралуу билимин үзгүлтүксүз анализдеп жана тереңдетип туруу, “жеңилден оорго карай”, “белгилүүдөн белгисизге карай”, “жөнөкөйдөн татаалга карай” сыяктуу эрежелер аркылуу тапшырмалардын түрлөрүн жана аларды аткарууга коюлуучу талаптарды өзгөртүп туруу керек.

Булардын биринчиси физикалык аракеттердин деңгээлин аныктоодо, экинчиси – атайы маалыматты даярдоодо жана колдонууда, үчүнчүсү – үйрөтүлгөн көнүгүүлөрдүн техникалык параметрлерин анализдеп, баалоодо колдонулат. Аталган принциптин мааниси берилген тапшырмалардын окуучулардын алына жараша болушу керек экендигинде.

2.5. Окуу материалын мазмундук тилкелер жана класстар боюнча бөлүштүрүү

Окууга бөлүнгөн сааттардын дене тарбия сабагы боюнча окуу материалдарынын түрлөрүнө болжолдуу бөлүштүрүлүшү (сааттардын торчосу).

Программанын материалдары	Класстар				
	5	6	7	8	9
Милдеттүү бөлүк:	48	48	48	48	48
Билимдердин негиздери	Сабак өтүү процессинде				
Физикалык сапаттар:	24	24	24	24	24
Күч	5	5	6	6	7
Ылдамдуулук	5	5	5	5	5
Чыдамкайлык	5	5	6	6	7
Ийилгичтик	6	6	5	5	6
Кыймыл аракеттик билгичтиктер жана көндүмдөр	24	24	24	24	24
Вариативдик бөлүк	20	20	20	20	20
Жергиликтүү билим берүү органдары тарабынан аныкталган программанын материалы определяемый местными органами образования.	10	10	10	10	10
Окуу жайы тарабынан аныкталган программанын материалы	10	10	10	10	10

Вариативдик бөлүктүн мазмуну дене тарбия мугалими тарабынан милдеттүү бөлүктүн материалдарынын өтүлүшүн эсепке алуу менен иштелип чыгат жана дене тарбия сабактарына улуттук маданият менен байланыштуу оюндарды да камтыган ар түрдүү популярдуу оюндар киргизилет. Мисалы, сууда сүзүү боюнча сабактарды өткөрсө болот. Мында окуучуларды суу чөйрөсүн өздөштүрүүгө багытталган атайы көнүгүүлөр үйрөтүлөт. Мини-футбол ойнотууга болот. Окуучулар футбол оюнунун негиздерин өздөштүрүшөт; улуттук кыймылдуу оюндарды ойнотууга мүмкүн, окуучулар улуттук маданият боюнча билимдерин тереңдетип, физикалык жактан мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүшөт.

Стандартта берилген өзөктүү жана предметтик компетенттүүлүктөрдүн системасынын негизги максаты – орто класстарды бүтүрүп жатканда

окуучулардын социалдык, маалыматтык жана таанып билүүчүлүк, өзүн-өзү уюштуруу жана проблемаларды чечүү боюнча компетенттүүлүктөрдү өздөштүрүүлөрүн, ошондой эле мамлекеттик программада белгиленген физикалык жактан даярдыгы боюнча ченемдик талаптарды аткаруу жөндөмдүүлүгүнө ээ болууларын камсыздоо болуп саналат.

Преметтик стандарттын билим берүү формасына жана окуу жайынын тибине карабастан, бардык билим берүүчү уюмдар тарабынан милдеттүү түрдө аткарылышы керек экендигин белгилеп кетүү зарыл. .

**Дене тарбия боюнча сабактарды өтүү программасынын материалы.
(Милдеттүү бөлүк: «Кыймыл аракеттик билгичтиктер жана көндүмдөр»).**

Мазмундук тилкелер	5-класс	6 -класс	7- класс	8 -класс	9- класс
1	2	3	4	5	6
I	МААЛЫМАТТЫК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮК				
Билимдин негиздери	Сергек жашоо образынын (СЖО) негизги нормаларын жана турмуш-тиричилик коопсуздугунун негиздеринин (ТТКН) эрежелерин билүү жана аткаруу. Көнүгүүлөрдүн, мелдештик жөнөкөй эрежелердин аталыштарын билүү. Туура келбет, дене түзүлүшү үчүн көнүгүүлөрдү билүү.	Денени жазууга арналган көнүгүүлөрдүн маанисин жана үйрөнүлүп жаткан түрлөрдүөгү терминдерди билүү. СЖО жана ТТКН негиздерин билүү. Денени жазууга арналган көнүгүүлөрдү жасоо. Оюндардын эрежелерин билүү.	Коопсуздук ыкмаларын билүү жана аткаруу. СЖО жүргүзүү, ТТКН сактоо, сабак учурунда классташына жардам берүү, өз алдынча иштөө көнүгүүлөрүн билүү, Олимпиадалык оюндар тууралуу маалыматка ээ болуу.	СЖО негизги нормаларын, ТТКН эрежелерин, өзүн-өзү текшерүү ыкмаларын билүү жана аткаруу. Олимпиадалык оюндар тууралуу маалыматка ээ болуу.	Жеке гигиенаны, эмгек жана эс алуу гигиеналарын билүү жана аларды сактоо, өзүн-өзү текшерүү ыкмаларын, ТТК негиздерин, өзгөчө кырдаалдарда (ӨК) жүрүш-туруш эрежелерин билүү. Пьер де Кубертен – Олимпиадалык оюндардын кайра жаралуусунун демилгечиси, Кыргызстандан чыккан олимпиадалык оюндардын катышуучулары
II	Социалдык жана коммуникативдик компетенттүүлүк				

	Өзү менен тең курактуулар менен топтун ичинде өз ара аракеттешүүнү, өз алдынча, топтун ичинде жана жуп түрүндө иш-аракет аткарууну билүү, буйрук жана командаларды түшүнүү жана алар боюнча аракет кылуу.				
БАСКЕТБОЛ	1-БӨЛҮМ. КЫЙМЫЛДАРГА ҮЙРӨТҮҮ				
	Стойка (эки колу менен таянып туруу), жылуу, токтоо техникаларын өздөштүрүү				
	Стойка менен тобу жок, багытты өзгөртүп жылуу, токтоо, бурулуу. Оюндар, эстафеталар, баскетболдун элементтери бар оюндар, челноктук чуркоо (4 x 9м).	Бурулуулар: топ менен, тобу жок. Бир орундан экинчи орунга баруу, токтоо, бурулуунун өздөштүрүлгөн элементтеринен турган комбинациялар (эки колу менен таянып басуу, токтоо, ылдамдануу), челноктук чуркоо (4x9м).	Стойка менен тобу жок, багытты өзгөртүп жылуу, токтоо, бурулуу. Оюндар, эстафеталар, баскетболдун элементтери бар оюндар, челноктук чуркоо (4 x 9м).	Стойка менен тобу жок жана топ менен багытты, ылдамдыкты өзгөртүп жылуу. Токтоо техникасы (эки кадам менен жана секирик менен). Челноктук чуркоо (4 x 9м).	Стойка менен кошумча кадамдар менен, капталынан, арты менен жылуу. Эки кадам жана секирик менен токтоо. Топ менен бурулуулар; техниканын негизги элементтеринен турган комбинациялар; ар түрдүү абалдардан топту берүү, топту башкаруу жана ыргытуу боюнча эстафета, челноктук чуркоо 4x9 м.

Топту башкаруу техникасын өздөштүрүү

2	3	4	5	6
Топту ордунда туруп же түз бара жатып жапыз, орто жана бийик аралыкка секиртүү, багытты жана ылдамдыкты өзгөртүү.	Топту коргоочунун каршылыгы жок башкаруу, коргоочунун пассивдүү каршылыгы менен башкаруу.	Топту кыймыл-аракеттин багытын, ордунда туруп же бара жатып секириктин бийиктигин өзгөртүп, коргоочунун каршылыгы жок же коргоочунун пассивдүү каршылыгы менен башкаруу.	Топту коргоочунун каршылыгы жок же жуп, үч, топ коргоочунун пассивдүү каршылыгы менен башкаруу.	Топту ылдамдыкты, секириктин бийиктигин, багытты өзгөртүү менен коргоочунун пассивдүү жана активдүү каршылыгы менен башкаруу.
Топту ыргытуу техникасын өздөштүрүү				

	<p>Топту ыргытуу техникасын өздөштүрүү.</p> <p>Топту бир кол менен же эки колдоп, ордунан же бара жатып ыргытуу. Шакекчеге топту 3 метр алыстыктан ыргытуу: 5 жолу ыргытуудан 3 жолу шакекченин ичине кирсе – “5”, 2 жолу кирсе – “4”, 1 жолу кирсе – “3” деген баа берилет.</p>	<p>Топту бир колу менен ийинден жана эки колдоп көкүрөктөн, ордунда туруп же бара жатып ыргытуу. Шакекчеге топту 4 метр алыстыктан ыргытуу: 5 жолу ыргытуудан 3 жолу шакекченин ичине кирсе – “5”, 2 жолу кирсе – “4”, 1 жолу кирсе – “3” деген баа берилет.</p>	<p>Топту туруп же бара жатып эки колдоп көкүрөктөн шакекчеге ыргытуу, бир кол менен ийинден берүү . топту коргоочунун каршылыгы менен жана каршылыгы жок тосуп алуу, берүү. Шакекчеге топту 5 метр алыстыктан ыргытуу: 5 жолу ыргытуудан 3 жолу шакекченин ичине кирсе – “5”, 2 жолу кирсе – “4”, 1 жолу кирсе – “3” деген баа берилет.</p>	<p>Топту бир же эки колдоп тосуп алуу, ыргытуу. Бир же эки колдоп секирип ыргытуу. Шакекчеге топту 5,5 метр алыстыктан ыргытуу: 5 жолу ыргытуудан 3 жолу шакекченин ичине кирсе – “5”, 2 жолу кирсе – “4”, 1 жолу кирсе – “3” деген баа берилет.</p>	<p>Топту бир же эки колдоп секирип ыргытуу. Шакекчеге топту 6 метр алыстыктан ыргытуу: 5 жолу ыргытуудан 3 жолу шакекченин ичине кирсе – “5”, 2 жолу кирсе – “4”, 1 жолу кирсе – “3” деген баа берилет.</p>
	Жекече коргоо техникасын өздөштүрүү				
	<p>Топту жулуп алуу жана уруп түшүрүү. Кыймылдуу оюн: Ашкабак талашмай ж.б.</p>	<p>Топту алып алуу. Кыймылдуу оюн: Он жолу берүү, капитанга топ ж.б.</p>	<p>Топту алып алуу. Кыймылдуу оюн: Он жолу берүү, капитанга топ ж.б.</p>	<p>Топту жулуп алуу жана уруп түшүрүү. Топту алып алуу.</p>	<p>Ылдыйдан жана өйдөдөн берилген топту алып алуу.</p>

Оюндун тактикасын өздөштүрүү

<p>Мурун үйрөнүлгөн элементтерден турган комбинациялар, топту кармап алуу, берүү, башкаруу, ыргытуу.</p>	<p>Мурун үйрөнүлгөн элементтерден турган комбинациялар, топту кармап алуу, берүү, башкаруу, ыргытуу.</p>	<p>Өздөштүрүлгөн Элементтерден турган комбинациялар (топту кармап алуу, берүү, башкаруу, ыргытуу). Топту шакекчеге 3-4 м алыстыктан ыргытуу.</p>	<p>Эки оюнчунун “заслондон” качырып кирүү жана коргоодо өз ара аракеттешүүсү. Үч оюнчунун өз ара аракеттешүүсү (үчтүк жана сегиздик).</p>
--	--	--	---

Баскетбол ойноо жана физикалык сапаттарды комплекстүү тарбиялоо

<p>Баскетболдун элементтери бар кыймылдуу оюндарды колдонуу: «Бештиктер качырып кирет», «Капитанга топ», «Топ үчүн салгылашуу». Мини-баскетболдун жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелери боюнча оюндар. Оюн жана оюн</p>	<p>Тез ылдамдыктагы жиреп кирүү оюнунун тактикасын үйрөнүү (1:0; 2:1), эки же андан көп оюнчунун катышуусу. Мини-баскетболдун жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелери боюнча оюндар.</p>	<p>Тез ылдамдыктагы жиреп кирүү оюнунун тактикасын үйрөнүү (1:0; 2:1), позициялык качырып келүү. Мини-баскетболдун жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелери боюнча оюндар. Топту шакекчеге 5 м алыстыктан ыргытуу.</p>	<p>Позициялык качырып келүү жана жеке коргоо (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) тоже 3:2. Мини-баскетболдун жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелери боюнча оюндар. Топту шакекчеге 5,5 м алыстыктан ыргытуу.</p>	<p>Жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелер боюнча эки тараптуу оюн. Топту шакекчеге 6 м алыстыктан ыргытуу.</p>
--	---	--	--	---

	сабактар: 2 x 3, 2 x 1, 3 x 2, 3 x 3	Оюн жана оюн сабактар: 2 x 3, 2 x 1, 3 x 2, 3 x 3. Топту шакекчеге 3-4 м алыстыктан ыргытуу.			
1	2	3	4	5	6
Волейбол	Стойкалар, жылуулар жана бурулуулардын техникасын өздөштүрүү				
	Оюнчунун стойкасы (турушу) - жапыз, орто, бийик Стойка менен жылуу: Кошумча кадамдар менен, капталынан, артынан, алдынан, басып же чуркап.	Стойка менен жылуу: Кошумча кадамдар менен, капталынан, артынан, алдынан, чуркап же секирип.	Стойка менен жылуу: Кошумча кадамдар менен, капталынан, алдынан, артынан, секирип.	Стойка менен жылуу: Кошумча кадамдар менен, капталынан, алдынан, артынан, басып же чуркап	Стойка менен жылуу: Кошумча кадамдар менен, капталынан, алдынан, артынан, басып же чуркап.
	Топту тосуп алуу жана берүү техникаларын өздөштүрүү				
Топту өйдөдөн жана ылдыйдан эки колдоп ыргытып берүү жана тосуп алуу. Ордунан жана бара жатып. Аталган техниканы тор аркылуу аткаруу.	Топту өйдөдөн ордунда туруп же алдыга жылган соң эки колдоп ыргытып берүү жана тосуп алуу. Аталган техниканы ылдыйдан эки колдоп аткаруу.	Топту өйдөдөн ордунда туруп, эки колдоп, тордон ыргытып берүү жана тосуп алуу. Аталган техниканы ылдыйдан эки колдоп аткаруу. Топту каршы колонналарда берүү.	Топту өзүнүн үстүнөн, каршы колонналарда берүү жана тосуп алуу. Топту тордон муштуму менен уруп түшүрүү.	Топту тордон муштуму менен уруп түшүрүү, топту тордун жанынан өйдөдөн, ылдыйдан жана өзү аркылуу берүү.	

		Бара жатып топту өзүнүн үстүнөн берүү.			
Топту ылдыйдан түз берүү жана ордуна же бара жатып капталынан берүү техникасын өздөштүрүү					
Тордон 3-4 м алыстыкта ылдыйдан түз берүү. Ошондой эле капталдан берүү. Топту тордон 3-4 м алыстыкта берүү: 5 жолудан 3 берүү тордун үстүнөн берилсе – “5”, 2 жолу берилсе – “4”, 1 жолу берилсе “3” деген баа коюлат.	Жуп менен 4-5 м алыстыкта ылдыйдан түз берүү. Ошондой эле тордун үстүнөн берүү. Топту тордон 4-5 м алыстыкта берүү: 5 жолудан 3 берүү тордун үстүнөн берилсе – “5”, 2 жолу берилсе – “4”, 1 жолу берилсе “3” деген баа коюлат.	Тордон 6-7 м алыстыкта ылдыйдан түз берүү. Ошондой эле капталдан берүү. Топту тордон 6-7 м алыстыкта берүү: 5 жолудан 3 берүү тордун үстүнөн берилсе – “5”, 2 жолу берилсе – “4”, 1 жолу берилсе “3” деген баа коюлат.	Тордон 7-8 м алыстыкта ылдыйдан түз берүү. Ошондой эле капталдан берүү. Топту тордон 7-8 м алыстыкта берүү: 5 жолудан 3 берүү тордун үстүнөн берилсе – “5”, 2 жолу берилсе – “4”, 1 жолу берилсе “3” деген баа коюлат.	Топту тордун үстүнөн түз берүү, ошондой эле белгиленген зоналарга. Торго тийип кайра артка келген топту тосуп алуу, берүү. Топту тордон 8-9 м алыстыкта берүү: 5 жолудан 3 берүү тордун үстүнөн берилсе – “5”, 2 жолу берилсе – “4”, 1 жолу берилсе “3” деген баа коюлат.	
Топту качыруучу түз уруу техникасын өздөштүрүү					
Топту шериги ыргытып берген соң, качыруучу түз уруу.	Топту шериги ыргытып берген соң, качыруучу түз уруу.	Топту шериги ыргытып берген соң жана каршы берүүлөрдө	Топту каршы берүүдө качыруучу түз уруу.	Топту тордун үстүнөн чүлүктөн берүү.	

			качыруучу түз уруу.		
1	2	3	4	5	6
Жеңил атлетика	Спринтердик чуркоо техникасын өздөштүрүү				
	Жогорку старт, 10-15 метрлик аралыктарга чуркоо (старттык жүгүрүү, 30-40 м аралыкка ылдамдануу менен чуркоо, фиништөө, 10-15 м аралыкка энкейип ылдамдануу менен чуркоо, 60 м аралыкка натыйжага чуркоо. (нормативдердин таблицасында берилген).	Төмөнкү старт: 30-40м, 30-50м аралыкка жогорку старттагыдай эле чуркоо 60м.аралыкка чуркоо (нормативдердин таблицасын карагыла).	Төмөнкү старт: 30-40м, 30-50м аралыкка жогорку старттагыдай эле чуркоо 60м.аралыкка чуркоо (нормативдердин таблицасын карагыла).	Төмөнкү старт: 30 м чейинки аралыктарга чуркоо. 60 м аралыкка натыйжага чуркоо.	Ылдамдануу менен 30метрден 90 метрге чейинки аралыктарга чуркоо. Төмөнкү старттан 100 м аралыкка чуркоо. 60 м аралыкка натыйжага чуркоо.
	Узун аралыкка чуркоо техникасын өздөштүрүү				
Орточо ылдамдык менен 10 мүнөт чуркоо. 1000 -1500 м. багытты жана кыймылдын темпин өзгөртүү менен	Орточо ылдамдык менен 15 мүнөткө чейин чуркоо. 1500 м аралыкка баага чуркоо (нормативдердин	Тоону көздөй жана тоодон бери карай чуркоо: -багытты өзгөртүү менен чуркоо; -адырлуу жерлерден	Бирдей темп менен 10-15 мүнөткө чейин чуркоо. Алмашма чуркоо. 1500 м аралыкка натыйжага чуркоо	30-90 м аралыктарда кайталанма чуркоо. Алмашма чуркоо: 1мин.жай x 2мин. орточо x	

	адырлуу жерлерде чуркоо. 1500 м аралыкка баага чуркоо (нормативдердин таблицасын карагыла)	таблицасын карагыла)	чуркоо; -орточо ылдамдык менен чуркоо (балдар - 20 мүн.чейин, кыздар 15 мүн.чейин). 1500 м аралыкка чуркоо (нормативдердин таблицасын карагыла)	(нормативдердин таблицасын карагыла).	10сек. тез. 3 жолу кайталоо. 1500 м аралыкка натыйжага чуркоо (нормативдердин таблицасын карагыла).
“Буттарды бүгүп” ыкмасы менен узундукка секирүү техникасын өздөштүрүү					
	7-9 кадам жүгүрүү, түртүлүү, учуу, жерге конуу. Ордунан узундукка секирүү (норм.табл.)	Ордунан узундукка секирүү -7-9 кадам жүгүрүү менен секирүү; - 10-15 кадам жүгүрүү менен секирүү; Ордунан узундукка секирүү (норм.табл.)	9-11 кадам жүгүрүү менен ордунан узундукка секирүү, түртүлүү, учуу, жерге конуу. Ордунан узундукка секирүү (норм.табл.)	10-15 кадам жүгүрүү менен узундукка секирүү, Ордунан узундукка натыйжага секирүү (норм.табл.)	11-13 кадам жүгүрүү менен узундукка секирүү, Ордунан узундукка натыйжага секирүү (норм.табл.)
“Аттоо” ыкмасы менен бийиктикке секирүү техникасын өздөштүрүү					
1	2	3	4	5	6
	3-5 кадамдан бийиктикке секирүү. Жүгүрүү, түртүлүү, планкадан өтүү,	5-7 кадамдан бийиктикке секирүү.	5-7 кадамдан бийиктикке секирүү.	7 жана андан көп кадамдан бийиктикке секирүү.	

	жерге конуу.				
	Кичине топту бутага жана алыстыкка ыргытуу техникасын өздөштүрүү				
Кичине топту бутага жана алыстыкка ыргытуу техникасын өздөштүрүү.	Топту кармоо, колду багыттоо, ыргытуучу кадамдар, акыркы аракет жана ыргытуу. Кичине топту тигинен жана узатасынан кетке буталарга 7-10 м алыстыктан ыргытуу. Кичине топту үч кадам жүгүрүү менен алыстыкка ыргытуу.	Кичине топту үч кадам жүгүрүү менен алыстыкка ыргытуу. Кичине топту тигинен жана узатасынан кетке буталарга 8-10 м алыстыктан ыргытуу.	Кичине топту ордунан жана 5-6 кадам жүгүрүү менен алыстыкка ыргытуу. Кичине топту 10-14 м, 8-9 м алыстыктан бутага ыргытуу. Бутанын диаметри 1 м.	Кичине топту 15-16 м, 10 м алыстыктан бутага ыргытуу. Бутанын диаметри 1 м.	Топту кармоо, колду багыттоо, ыргытуучу кадамдар, акыркы аракет жана ыргытуу. Кичине топту 17 м жана андан көп, 10 м алыстыктан бутага ыргытуу. Кичине топторду жана башка предметтерди 3-6 кадам жүгүрүү менен алыстыкка ыргытуу.
	Тизилүү боюнча көнүгүүлөрдү үйрөнүү				
Гимнастика	Колоннадан экиден жана төрттөн болуп өзүнчө колоннага тизилүү. Ордунан бөлүнүү, биригүү, кошулуу, ажыроо менен.		“Оңго, солго жарым айлан”, “кадамды кыска, кенен жаса”, “кыймылда айлан” сыяктуу командаларды	Ордунан кадам жасап, колонна же шеренгада басуу, ордунда туруп же кыймыл аракетте колоннадан бирден шеренгага үчтөрн, төрттөн болуп тизилүү, кайра кайтуу.	

			аткаруу.		
Асылуу жана тирелүүлөр (висы, упоры) боюнча көнүгүүлөр.Эркек балдар (турник)					
Жапыз турник				Бийик турник	
Ийилип жана эңкейип тартылуу, буттарын көтөрүү. Баага тартылуу (норм.табл.).	Бир колун жаңсап, экинчиси менен көтөрүлүп, тирелет. Артка ыргып түшүү, ыргып чыгуу. Буттары эки жакты көздөй ачуу, жамбаштын деңгээлинде көтөрүү, айлануу менен ыргып түшүү. Баага тартылуу (норм. табл.)	Эки колу менен түртүп тирелүү, артка ыргып түшүү, турниктен колдору менен жылуу. Баага тартылуу (норм. табл.)	Күч менен турниктен тартылып, айлануу. Баага тартылуу (норм. табл.)	Тирелип айлануу, буттарын ачып, алдыга тартылуу, жамбаштын деңгээлинде көтөрүү, айлануу менен ыргып түшүү. Баага тартылуу (норм. табл.)	
1	2	3	4	5	6
Кыздар (ар кандай бийиктиктеги туура жыгачтар же жапыз турник)					

Гимнастика	Ар кандай чабак жыгачтар (виса): аспаптан жатып алып тартылуу	Алдыңкы чабак жыгачка түртүлүү менен секирип чыгуу (1-1.20 м.); - ийилүү менен күүлөнүү; - жатып алып асылуу; - айлануу менен түшүү.	Алдыңкы чабак жыгачка бир колун күүлөп, экинчи колу менен түртүп тирелүү.	Ылдыйкы чабак жыгачка эңкейип, буту менен өйдөкү чабак чыгачка таянып асылуу.	Ылдыйкы чабак жыгачка эңкейип, буту менен өйдөкү чабак чыгачка таянып асылуу. Астыңкы чабак жыгачка тирелүү.
	Таяныч менен секирүү техникасын өздөштүрүү				
	Тирелип отуруу менен секирип чыгуу (энине «эшек», бийиктиги 80-100 см.)	Буттарын эки жакка ажыратып секирүү (энине «эшек», бийиктиги 1-1.10м. балдар). Тирелип отуруу менен секирип чыгуу энине «эшек», бийиктиги 1м.- кыздар).	Буттарын бүгүп секирүү (энине «эшек», бийиктиги 110-115см-балдар). Буттарын эки жакка ажыратып секирүү (энине «эшек», бийиктиги 105-110см-кыздар).	Балдар: Буттарын бүгүп секирүү (узундукка «эшек»115см.). Кыздар: колдору менен таянып, 90 градуска бурулуу менен секирүү (энине «эшек»110 см.).	Балдар: Буттарын бүгүп секирүү (узундукка «эшек»115см.). Кыздар: колдору менен таянып, 90 градуска бурулуу менен секирүү (энине «эшек»110 см.).
	Акробатикалык көнүгүүлөрдүн техникасын өздөштүрүү. Балдар				
Алдыга жана артка тоңкочук атуу, далысын жерге	Алдыга жана артка тоңкочук атуу, далысын жерге	Алдыга тоңкочук атып, далысын жерге тийгизген стойкага	Артка тоңкочук атып, буттарын эки жакка ажыратып,	Тирелип күч менен отуруп, баш менен жана колдору	

	тийгизген стойка.	тийгизген стойка. Чалкасынан жатып, “көпүрө” абалын жасоо.	келүү; буттарын бүгүп, башын жерге тийгизген стойка.	тирелүү; алдыга жана артка тоңкочук атуу, баш менен жана колдору менен турган стойка.	менен турган стойка.3 кадам жүгүрүү менен алдыга узун тоңкочук атуу.
Акробатикалык көнүгүүлөрдүн техникасын өздөштүрүү. Кыздар					
	Алдыга жана артка тоңкочук атуу, далысын жерге тийгизген стойка.	Алдыга эки тоңкочукту бириктирип атуу жана далысын жерге тийгизген стойка. Чалкасынан жатып, “көпүрө” абалын жасоо.	Алдыга тоңкочук атып, далысын жерге тийгизген стойкага келүү; Артка тоңкочук атып, жарым шпагат абалына келүү.	«Көпүрө», бир бутунда туруп тирелүү менен айлануу, алдыга жана артка тоңкочук атуу.	Бир буттап тең салмакты кармоо, алдыга умтулуп, алдыга тоңкочук атуу.
2-БӨЛҮМ. ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРДЫ ӨНҮКТҮРҮҮ					
1	2	3	4	5	6
КҮЧ	Бирден үч килограммга чейинки предметтер менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, турникке тартылуу (м), асылма жана тирелмелерде	Аркан, гимнастикалык дубал га чыгуу, асылмаларда тартылуу, тирелмелерде колдорду бүгүү	Аркан, гимнастикалык дубал га чыгуу; тулку боюн көтөрүү, асылма менен тирелмелерде көнүгүүлөрдү аткаруу, гантелдер	Арканга чыгуу, өзүнүн салмагы менен күч көнүгүүлөрү, 5-7 кг чейинки предметтер менен көнүгүүлөр. Тоого	7 кг чейинки предметтер менен көнүгүүлөр атлетик алык гимнастиканын комплекстери, эки-экиден болуп күч

	көнүгүүлөр, чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (д). Нормативдердин табл.кара.	жана түзөтүү. Натыйжага чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (д).	менен, 4 кг чейинки шыкап толтурулган топтор менен көнүгүүлөр.	чуркоо. Оордук менен отуруп туруу.	сыноо боюнча күрөшүү көнүгүүлөрү. Натыйжага турникке тартылуу (балдар), чалкасынын жатып, тулку боюн көтөрүү (кыздар).
Тездик	Ылдамдануу менен чуркоо, 30-60 м аралыкка максималдуу ылдамдык менен чуркоо. Ылдамдыкты өзгөртүп чуркоо, 15-25 м аралыкка ылдамдануу менен чуркоо. Эстафеталар.	Эстафеталар, -ылдамдануу менен чуркоо, белги боюнча максималдуу ылдамдык менен чуркоо, ар кандай баштапкы позициялардан чуркоо, 30-60м чуркоо	Эстафеталар, --кыска аралыктарга ылдамдануу менен, максималдуу ылдамдык менен чуркоо, кыймылдуу оюндар, секириктер менен коштолгон чуркоо, көп секириктер.	Эстафеталар, --кыска аралыктарга ылдамдануу менен, максималдуу ылдамдык менен чуркоо, ар кандай баштапкы позициялардан ылдамдануу менен чуркоо, предметтер менен эстафеталар, 60 м. чуркоо	Белгиленген аралыктарга ылдамдануу менен чуркоо, эстафеталык чуркоо, шыкалып толтурулган топтор менен жана секирик, топ ыргытуу, көп секириктер ж.б. коштогон оюн көнүгүүлөрү. Бутага жана алыстыкка ыргытуу.

Чыдамкайлык	9 минутага чейинки бирдей ылдамдыкта чуркоо, 30-50 м аралыктарга 3-4 жолудан кайталанма чуркоо.	9 минутага чейинки бирдей ылдамдыкта чуркоо, 30-50 м аралыктарга 3-4 жолудан кайталанма чуркоо. 1500 м аралыкка чуркоо.	2000 м аралыкка бирдей ылдамдык менен чуркоо. 150 м чейинки аралыктарга 3-5 жолудан кайталанма чуркоо.	Балдар 3000 м аралыкка, кыздар 2000 м аралыкка бирдей ылдамдык менен чуркоо.	150 м чейинки аралыктарга 3-5 жолудан кайталанма чуркоо. Балдар 3000 м аралыкка, кыздар 2000 м аралыкка бирдей ылдамдык менен чуркоо.
1	2	3	4	5	6
Ийилгичтик	Жогорку амплитудадагы, пружиналык, шилтеме кыймылдар менен предметтер менен жана аларсыз жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, Ийилгичтик боюнча баага норматив. (Норм. табл.)	Жогорку амплитудадагы кыймылдарда предметтер менен жана аларсыз көнүгүүлөр. Ийилгичтик боюнча баага норматив. (Норм. табл.)	Муундарга, омурткага жогорку амплитудадагы жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Ийилгичтик боюнча баага норматив. (Норм. табл.)	Шерик менен көнүгүүлөр, акробатикалык көнүгүүлөр, денени чоюу, кыймылдатуу, предметтер менен көнүгүүлөр. Ийилгичтик боюнча баага норматив. (Норм. табл.)	Муундарга, омурткага жогорку амплитудадагы кыймыл менен, предметтер менен, шерик менен, гимнастикалык жабдыктарда жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр.
III	Өзүн-өзү уюштуруу жана проблемаларды чечүү боюнча компетенттүүлүктөр Жеке күн тартибин түзүп, аткарганды билүү; эртең мененки гимнастиканын комплексин түзүп, аны аткаруу,				

	денени чыйралтуу боюнча процедураларды аткаруу, тамактануу режимин туура сактоо, тамак жештин эрежелерин билүү, туура келбетти калыптандырууну билүү жана ишке ашыруу.				
	3-Бөлүм. Жеке жана социалдык жоопкерчилик				
Билимдин негиздери	Күн тартиби тууралуу маалымат. Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын, келбеттин туура түзүлүшүнүн ролу жана мааниси тууралуу маалымат. Күндүн нуру, аба, суу менен денени чыйралтуу жана алардын ден соолукка тийгизген таасирлери тууралуу маалыматка ээ болуу. Туура жана ден соолукка пайдалуу тамактанууну билүү.	Илимий жактан далилденген күн тартиби тууралуу маалыматка ээ болуу. Дене мүчөлөрү жана ички органдар тууралуу билимге ээ болуу. Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын ролу жана мааниси тууралуу маалымат. Күндүн нуру, аба, суу менен денени чыйралтуунун эрежелери.	Илимий жактан далилденген иштөө жана эс алуунун режими, эртең мененки гимнастиканын иштөө жөндөмдүүлүгүнө тийгизген таасири тууралуу маалымат. Суу, күндүн нуру жана аба менен денени чыйралтуунун эрежелерин түзүп, ишке ашыруу. Жүрөктүн жыйрылуусунун жыштыгын (ЖЖЖ) аныктоонун жолдорун үйрөнүү. Тамак-аш продуктыларынын	Иштөө жана эс алуунун режимин туура сактабагандык боюнча маалыматтар. Эртең мененки гимнастика, күндүн ичиндеги гимнастика жана анын иш аткаруу жөндөмдүүлүгүнө тийгизген таасири. ЖЖЖ текшерүү. Иш аткаруу жөндөмдүүлүгү катары ЖЖЖ. Рационалдуу тамактануу үчүн тамак-аш продуктыларын тандоо жана алардан тамак	Физикалык көнүгүүлөрдүн таяныч-кыймылдоо аппаратына, жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасына тийгизген таасири. ЖЖЖ жана дем алуу көрсөткүчтөрү боюнча физикалык ишти көзөмөлдөө. Спортчу күндөлүгүн колдонуу. Спорттук этика. Мелдештин алдында тамактануунун эрежелери. Спорттук

		Организмдин функционалдык системалары тууралуу маалымат. Тамак-аш продуктыларынын тобу (жаныбарлардан жана өсүмдүктөрдөн алынган).	курамы (майлар, белоктор, углеводдор).	даярдоо. Тамактануу этикасы. Коомдук жайларда өзүн-өзү алып жүрүү этикасы.	тамактануу.
Келбет үчүн көнүгүүлөр	Тамандын ички жана тышкы тараптарында колдун ар кандай абалында буттун учу, согончок менен басуу, тизилүү көнүгүүлөрү, кошулуу жана ажыроо. Белгиленген багыттар боюнча кайрадан тизилүү.	Төбөгө китепти коюп басуу, дубалдын жанында отуруп туруу, дубалга желкесин, көчүктү, согончокту тийгизүү.	Күнүгө туура келбетти кармап басуу: далысы түз, көкүрөгү алыны көздөй, көз карашы 15-20 м алдыга, кадамдар сандан баштап.	Келбетти контролдоп туруу. Келбет үчүн көнүгүүлөрдүн комплексин иштеп чыгуу жана аткаруу. Скалеоз, лардоз, май тамандуулуктун пайда болушуна жол бербей турган көнүгүүлөр.	Келбет үчүн көнүгүүлөрдүн комплексин иштеп чыгуу жана аткаруу. Скалеоз, лардоз, май тамандуулуктун пайда болушуна жол бербей турган көнүгүүлөр.
Турмуш - тиричилик	Дене тарбия сабагында турмуш-тиричилик коопсуздугунун негиздери боюнча практикалык сабактар				

коопсуздугуну н негиздери (ТТКН)	5-класс	6-класс	7-класс	8-класс	9-класс
	<p>1. Дене тарбия сабагында спорт залда өрт, жер титирөө, суу каптоо, жарылуу, электр зымында бузулуулар, зыяндуу заттар ж.б. абалдарда коопсуздук жана өзүн алып жүрүү эрежелери.</p> <p>2. Жабыркоонун кээ бир түрлөрүндө жабыркаган адамга алгачкы жардам көрсөтүү.</p> <p>3. Спорт залы менен мектептен эвакуациялоо варианттарын иштеп чыгуу.</p>	<p>1. Дене тарбия сабагында спорттук имараттарда экстремалдуу абанын температураларында (ысык, суук), чуркоо, куралдарды ыргытуу, тоскоолдуктарды жеңүү ж.б. абалдарда коопсуздук жана өзүн алып жүрүү эрежелери.</p> <p>2. Травма: баштан күн өтүү, тоңуп калуу, көгөрүү, денесин</p>	<p>1. Экскурсияларда, суунун жээгине жана тоо-талааларга чыгып эс алууда коопсуздук жана жүрүм-турум эрежелерин сактоо. Жердин рельефи, тоолуу өздөңдөр тууралуу маалыматка ээ болуу, атмосфералык жаан-чачындар, күндүн күркүрөшү, селдер, жер-кар көчкүлөр, жер титирөө, катуу шамал, туман, курт-кумурска жана жылан чагып алганда ж.б. абалдарда коопсуздук жана өзүн алып жүрүү эрежелери.</p> <p>2. Жабыркаган кишиге алгачкы медициналык жардам көрсөтүү, колдо</p>	<p>Дене тарбия сабагында техногендик ӨК: радиация, химиялык уулуу заттар, кислоталык жаандар, түтүн каптоо ж.б. абалдарда коопсуздук жана өзүн алып жүрүү эрежелери.</p> <p>2. Коргонуунун колдо болгон каражаттары жана аларды колдонуу (таңуулар, жоолуктар, кийимдер, коргонуу</p>	<p>1. Дене тарбия сабагында биологиялык жана социалдык мүнөздөгү ӨК: КРО, грипп, гепатит, паратит ж.б. чыкканда жүрүм-турум эрежелери жана коопсуздук чаралары.</p> <p>2. Жугуштуу оорулардын профилактикасы: денени чыйралтуу, жеке жана коомдук гигиена, вакцинация.</p> <p>3. Шашылыш реанимациялык жардам: жүрөккө</p>

		оорутуу, сынуу сыяктуу абалдарда жабыркаган кишиге алгачкы медициналык жардамды көрсөтүү.	болгон каражаттардын жардамы менен тийиштүү жерге жеткирүүнү уюштуруу.	жайлары ж.б.). 3. Жабыркаган кишиге алгачкы медициналык жардам көрсөтүү.	түз эмес массаж жасоо, өпкөгө жасалма жол менен аба киргизүү, кансыроону токтотуу, дененин жабыркаган жерлерин тигүү, таңуу.
--	--	---	--	---	--

Эскертүү: Дене тарбия сабагында ТТКН боюнча окуулар сабактын башталышында же аягында сабактар жүргүзүлөт.

2.6.Предмет аралык байланыштар. Өтмө тематикалык тилкелер

Дене тарбия боюнча мамлекеттик стандартты иштеп чыгууда окуучулардын биология, физика, химия ж.б. предметтеринен өздөштүргөн билимдерине таянуу, ошондой эле алардын кыймыл-аракет тажрыйбалары, физикалык жактан өнүгүшү жана жынысы эске алынган. Балдардын табият боюнча билиминин негизинде дене тарбия мугалиминин андар аркы иш-аракети аныкталат. Мисалы, топту ыргытуу боюнча көнүгүүлөрдү аткарууда физика боюнча билимди колдонууга болот. Физикадан 45 градус бурч менен чыккан снаряддын учуу траекториясы эң узун боло тургандыгы баарыбызга маалым. Демек, топту да ушундай бурч менен ыргытуу зарыл. Спортчунун рационалдуу тамактануусу боюнча маалымат берүүдө химия жана биологиялык билимдерге таяныш керек. Окуучунун курактык жактан канчалык чоң болсо, физиологиялык мехнизмдери ошончолук көп пайда боло баштайт. Мунун баары предметтик стандарта орун алган.

3- бөлүм. Билим берүүчүлүк натыйжалар жана баалоо

3.1. Окуучуларды окутуудан күтүлүүчү натыйжалар (баскычтар жана класстар боюнча)

Мазмундук тилкелер	5-класс	6-класс	7-класс	8-класс	9-класс
1	2	3	4	5	6
I	Информационная компетентность				
Билимдин негиздери	1.1.1.Керектүү маалыматты кайдан табуу керек экендигин билүү. 1.1.2.Керектүү маалыматты тандап алуу. 1.3.3.Алынган маалыматты практикада колдонуу.	1.1.1.Керектүү маалыматтын булактарын билүү. 1.1.2. Керектүү маалыматты тандап алуу. 1.3.3.Алынган маалыматты практикада колдонуу.	1.1.1. Керектүү маалыматтын булактарын билүү. 1.1.2. Керектүү маалыматтарды тандап алуу, анализдөө, жалпылоо. 1.3.3. Алынган маалыматты практикада колдонуу.	1.1.1. Керектүү маалыматтын булактарын билүү. 1.1.2. Керектүү маалыматтарды тандап алуу, анализдөө, жалпылоо. 1.3.3. Алынган маалыматты практикада өзгөрмө шарттарда колдонууну билүү.	1.1.1. Керектүү маалыматтын булактарын билүү. 1.1.2. Керектүү маалыматтарды тандап алуу, анализдөө, жалпылоо. 1.3.3. Алынган маалыматты практикада өзгөрмө шарттарда колдонууну билүү.
1	2	3	4	5	6
II	Социалдык – коммуникативдик компетенттүүлүк				
Баскетбол	2.1.1.Аянттагы белгилерди билүү. 2.1.2.	2.1.1. Аянттын зоналарын билүү. 2.1.2. Баскетбол	2.1.1. Топту ыргытуунун эрежелерин билүү	2.1.1. Штрафтык ыргытуунун жана 3 минуталык	2.1.1. Оюнчулардын алмашуу

	<p>Баскетболдун элементтерин камтыган кыймылдуу оюндардын эрежелерин билүү.</p> <p>2.2.1.Топ менен жана топсуз стойкада жүрүү.</p> <p>2.2.2.Топту тосуп алууну жана берүүнү билүү.</p> <p>2.2.3. Топту башкарууну билүү.</p> <p>2.2.4. Топту шакекчеге ыргытууну билүү.</p> <p>2.2.5.Челноктук чуркоо.</p> <p>2.2.6.Коргоочу аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2.7. Тактикалык аракеттерди</p>	<p>оюнунун эрежелерин билүү.</p> <p>2.2.1. Баскетбол боюнча өздөштүрүлгөн техниканын элементтеринен комбинацияларды аткаруу.</p> <p>2.2.2. Коргоочунун пассивдүү каршылыгы менен топту шакекчеге ыргытуу.</p> <p>2.2.3. Челноктук чуркоо (4x9м).</p> <p>2.2.4. Коргоочу аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2.5. Тактикалык аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2.6.Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча</p>	<p>2.1.2. Баскетбол оюнунун эрежелерин билүү.</p> <p>2.2.1. Баскетбол боюнча өздөштүрүлгөн техниканын элементтеринен комбинацияларды аткаруу.</p> <p>2.2.2. Коргоочунун пассивдүү каршылыгы менен топту шакекчеге ыргытуу.</p> <p>2.2.3. Челноктук чуркоо (4x9м).</p> <p>2.2.4. Коргоочу аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2.5. Тактикалык аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2.6.Жуп менен, команданын</p>	<p>зонанын эрежелерин билүү.</p> <p>2.1.2. Баскетбол оюнунун эрежелерин билүү.</p> <p>2.2.1. Эки кадам менен токтоп калуу.</p> <p>2.2.2. Секрирүү менен токтоп калуу.</p> <p>2.2.3. Теңтайлашуучунун каршылыгы менен топту башкаруу жана айлануу.</p> <p>2.2.4. Челноктук чуркоо (4x9м).</p> <p>2.2.5. Тактикалык аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2.6. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү.</p>	<p>эрежелерин билүү.</p> <p>2.2.2. Ордунда туруп экинчи таяныч бутуна өтүү менен топту айландыруу.</p> <p>2.2.3. Теңтайлашуучунун каршылыгы менен топту башкаруу, айлантуу, ыргытуу.</p> <p>2.2.4. Челноктук чуркоо (4x9м).</p> <p>2.2.5. Теңтайлашуучунун иш-аракеттерине карап, тактикалык аракеттерди аткаруу.</p> <p>2.2 6. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү.</p> <p>2.3.1. Короодо</p>
--	--	--	--	--	---

	аткаруу. 2.2 8. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 2.3.1. Короодо балдар менен топ менен ойнолчу оюндарды тандоону билүү.	аракеттенүү. 2.3.1. Короодо балдар менен топ менен ойнолчу оюндарды тандоону билүү.	ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 2.3.1. Короодо стрейтболл ойноо.	2.3.1. Короодо өзүнөн кичине балдар менен оюндарды уюштуруп, ойнотуу.	өзүнөн кичине балдар менен оюндарды уюштуруп, ойнотуу.
1	2	3	4	5	6
Волейбол					
	3.1.1. Аянттагы белгилерди билүү. 3.1.2 Волейболдун элементтерин камтыган кыймылдуу оюндардын эрежелерин билүү. 3.2.1.Топту эки кол менен ылдыйдан жана өйдөдөн ыргытуу	3.1.1. Аянтта зоналардын жайгашуусун билүү. 3.1.2. Топту берүүнүн эрежелерин билүү. 3.2.1. Топту эки кол менен ылдыйдан жана өйдөдөн тосуп алуу жана берүү. 3.2.2. Тордон 4-5 м	3.1.1. Оюн учурунда оюнчулардын өтүү эрежелерин билүү. 3.1.2. Алмашуу эрежелерин билүү. 3.2.1.Топту зоналарга берүү жана тосуп алуу. 3.2.2. Тордон 6-7 м алыстыкта топту ылдыйдан түз	3.1.1. Волейбол оюнунун эрежелерин билүү. 3.2.1. Тордун жанынан жана тордун үстүнөн топту тосуп алуу жана берүү. 3.2.2. Тордон 7-8 м алыстыкта топту ылдыйдан түз берүү. 3.2.3. Оюндун	3.1.1. Волейбол оюнунун эрежелерин билүү. 3.2.1. Тордун жанынан жана тордун үстүнөн топту тосуп алуу жана берүү. 3.2.2. Тордон 8-9 м алыстыкта топту ылдыйдан түз берүү. 3.2.3. Оюндун

	<p>жана тосуп алуу. 3.2.2. Тордон 3-4 м алыстыкта топту ылдыйдан түз берүү. 3.2.3. Оюндун тактикасын билүү. 3.2.4. Качыруучу түз уруу техникасын билүү. 3.2 8. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 3.3.1. Короодо балдар менен топ менен ойнолчу оюндарды тандоону билүү.</p>	<p>алыстыкта топту ылдыйдан түз берүү. 3.2.3. Оюндун тактикасын билүү. 3.2.4. Ордуна качыруучу түз уруу техникасын билүү. 3.2 8. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 3.3.1. «Пионербол» оюнун ойноо.</p>	<p>берүү. 3.2.3. Оюндун тактикасын билүү. 3.2.4. Ордунда туруп тордун үстүнөн качыруучу түз уруу техникасын билүү. 3.2 8. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 3.3.1. «Пионербол» оюнун волейболдун элементтери менен ойноо.</p>	<p>тактикасын билүү. 3.2.4. 2-зонадан секирип тордун үстүнөн качыруучу түз уруу техникасын билүү. 3.2 8. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 3.3.1. Короодо балдар менен волейбол оюнун уюштуруп, ойноо.</p>	<p>тактикасын билүү. 3.2.4. 2,3,4-зоналардан секирип тордун үстүнөн качыруучу түз уруу техникасын билүү. 3.2 8. Жуп менен, команданын ичинде жана өз алдынча аракеттенүү. 3.3.1. Короодо балдар менен волейбол оюнун уюштуруп, ойноо.</p>
1	2	3	4	5	6
Жеңил атлетика	4.1.1. Кыска жана узун аралыктарга чуркоонун эрежелерин	4.1.1. Жеңил атлетика менен машыгууда коопсуздук	4.1.1. Олимпиадалык оюндарда (ОО) жеңил	4.1.1. Физикалык иш жүгүн өз алдынча текшерүү ыкмаларын билүү.	4.1.1. Өздүк гигиенанын эрежелерин билүү. 4.1.2. КР жеңил

	<p>билүү. 4.2.1. Жапыз жана бийик старт алууну билүү. 4.2.2. 60м., 1500 м. чуркоо, ордуан узундукка секирүү. 4.2.3. 3-5 кадамдан узундукка жана бийиктикке секирүү техникасы. 4.2.4. Башкалар менен жана жекече аракеттенүү. 4.3.1. Короодо жеңил атлетиканын элементтерин камтыган кыймылдуу оюндарды тандоо.</p>	<p>техникасын билүү. 4.2.1. «Стартка!», «Көңүл бургула!», «Кеттик!» деген командаларды аткаруу. 4.2.2. 60м., 1500 м. чуркоо, ордуан узундукка секирүү. 4.2.3. 5-8 кадамдан узундукка жана бийиктикке секирүү техникасы. 4.2.4. Башкалар менен жана жекече аракеттенүү. 4.3.1. Короодо жеңил атлетиканын элементтерин камтыган кыймылдуу оюндарды тандоо.</p>	<p>атлетиканын тарыхын билүү. 4.2.1. Старттык жүгүрүү, аралык боюнча чуркоо жана фиништөөнү билүү. 4.2.2. 60м., 1500 м. чуркоо, ордуан узундукка секирүү. 4.2.3. 10 жана андан көп кадамдан узундукка жана бийиктикке секирүү техникасы. 4.2.4. Башкалар менен жана жекече аракеттенүү. 4.3.1. Короодо жеңил атлетиканын элементтерин камтыган кыймылдуу</p>	<p>4.1.2. КР жеңил атлетика боюнча алдыңкы спортчуларын билүү. 4.2.1. 60м., 1500 м. чуркоо, ордуан узундукка секирүү. 4.2.3. Толук жүгүрүү менен узундукка жана бийиктикке секирүү техникасы. 4.2.4. Башкалар менен жана жекече аракеттенүү. 4.3.1. Короодо жеңил атлетиканын элементтерин камтыган кыймылдуу оюндарды уюштуруу.</p>	<p>атлетика боюнча ОО катышкан спортчуларын билүү. 4.2.1. 60м., 1500 м. чуркоо, ордуан узундукка секирүү. 4.2.3. Толук жүгүрүү менен узундукка жана бийиктикке секирүү техникасы. 4.2.4. Башкалар менен жана жекече аракеттенүү. 4.3.1. Короодо жеңил атлетиканын элементтерин камтыган кыймылдуу оюндарды уюштуруу.</p>
--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6
Гимнастика	<p>5.1.1. Гимнастика боюнча терминологияны билүү.</p> <p>5.1.2. Гимнастикада денени чоюунун мааниси.</p> <p>5.2.1. Тизилүү боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу.</p> <p>5.2.2. Турникте тартылуу жана тирелүү (балдар)</p> <p>5.2.3. Ар түрдүү бийиктиктеги тирелмеде же жапыз турникте тартылуу жана тирелүү (кыздар)</p> <p>5.2.4. Эшек аркылуу таянуу менен секирик</p>	<p>5.1.1. Денени чоюу боюнча комплекстүү көнүгүүлөрдү билүү.</p> <p>5.1.2. Гимнастика менен машыгып жатканда коопсуздук техникасын билүү.</p> <p>5.2.1. 2 жана 4түк колоннададан 1дик колоннага тизилүү</p> <p>5.2.2. Ордунан жана бара жатып кошулуу, ажыроо.</p> <p>5.2.3. Турниктин үстүнөн айлануу (подъем переворотом).</p> <p>5.2.4. Эшек аркылуу таянуу менен секирик</p>	<p>5.1.1. Коргонуу ыкмаларын билүү.</p> <p>5.1.2. ОО гимнастиканын тарыхын билүү.</p> <p>5.2.1. Кыймыл учурунда айлануу.</p> <p>5.2.2. Берилген командаларды аткаруу.</p> <p>5.2.3. Турниктин үстүнөн айлануу (подъем переворотом).</p> <p>5.2.4. Эшек аркылуу таянуу менен секирик жасоо. Бийиктик 110см (к) 115 см (б).</p> <p>5.2.5. Акробатикалык көнүгүүлөрдү аткаруу (балдар,</p>	<p>5.1.1. Ден соолугунун абалын өз алдынча текшерүү ыкмаларын билүү.</p> <p>5.1.2. КР гимнастика боюнча алдыңкы спортчуларын билүү.</p> <p>5.2.1. Ордунан 1дик колоннададан 2-3-4түк шеренгага тизилүү.</p> <p>5.2.3. Таяныч менен турниктин үстүнөн айлануу (подъем переворотом).</p> <p>5.2.4. Эшек аркылуу таянуу менен секирик жасоо. Бийиктик 110см (к) 115 см (б).</p>	<p>5.1.1. Гимнастика менен машыгууда өздүк гигиена эрежелерин билүү.</p> <p>5.1.2. Ар түрдүү снаряддар боюнча коргонуу ыкмаларын билүү.</p> <p>5.2.1. Таяныч менен турниктин үстүнөн айлануу (подъем переворотом).</p> <p>5.2.3. Таяныч менен турниктин үстүнөн айлануу (подъем переворотом).</p> <p>5.2.4. Эшек аркылуу таянуу менен секирик жасоо. Бийиктик 110см (к) 115 см (б).</p>

	<p>жасоо. Бийиктик 80см (к) 100 см (б). 5.2.5. Акробатикалык көнүгүүлөрдү аткаруу (балдар, кыздар) 5.2.6. Тирелмеде тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к). 5.2.7. Топтун ичинде өз ара аракеттешүү. 5.3.1. Үй шарттарында гимнастиканын элементтерин камтыган жөнөкөй кыймылдуу оюндар менен көнүгүүлөрдү тандоо, аткаруу.</p>	<p>жасоо. Бийиктик 100см (к) 110 см (б). 5.2.5. Акробатикалык көнүгүүлөрдү аткаруу (балдар, кыздар) 5.2.6. Тирелмеде тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к). 5.2.7. Топтун ичинде өз ара аракеттешүү. 5.3.1. Үй шарттарында гимнастиканын элементтерин камтыган жөнөкөй кыймылдуу оюндар менен көнүгүүлөрдү тандоо, аткаруу.</p>	<p>кыздар) 5.2.6. Тирелмеде тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к). 5.2.7. Топтун ичинде өз ара аракеттешүү. 5.3.1. Үй шарттарында гимнастиканын элементтерин камтыган көнүгүүлөрдү тандоо, аткаруу.</p>	<p>(б). 5.2.5. Акробатикалык көнүгүүлөрдү аткаруу (балдар, кыздар) 5.2.6. Тирелмеде тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к). 5.2.7. Топтун ичинде өз ара аракеттешүү. 5.3.1. Түрдүү контингент менен үй шарттарында гимнастиканын элементтерин камтыган жөнөкөй кыймылдуу оюндар менен көнүгүүлөрдү уюштуруу.</p>	<p>5.2.5. . Акробатикалык көнүгүүлөрдү аткаруу (балдар, кыздар) 5.2.6. Тирелмеде тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к). 5.2.7. Уметь взаимодействовать в группе Топтун ичинде өз ара аракеттешүү. 5.3.1. Түрдүү контингент менен үй шарттарында гимнастиканын элементтерин камтыган жөнөкөй кыймылдуу оюндар менен көнүгүүлөрдү уюштуруу жана аткаруу.</p>
--	---	--	---	--	--

3.2. Окуучулардын окуу жетишкендиктерин баалоонун негизги стратегиялары

Окуу процессин ишке ашырууга жаңы “Баалоо системасы” киргизилген. Предметтик стандартта баалоонун диагностикалык, формативдик (учурдагы), суммативдик жана жайынтыктоочу түрлөрү каралган. Буга ылайык “Дене тарбия” боюнча предметтик стандартта да аталган баалоо системасын колдонуу талап кылынат.

Диагностикалык баалоодо окуучулардын билим жана билгичтиктеринин актуалдуу деңгээли бааланат жана Дене тарбия сабагынын башталышында (физикалык көнүгүүлөрдүн жаңы түрүн үйрөнүүнүн алдында) окуучулардын буга чейин билгендери тууралуу жана аларды эмнелер кызыктырары тууралуу түшүнүктөргө ээ болуу үчүн жүргүзүлөт.

Формативдик баалоо - окутуунун орто алалык натыйжасын билдирет жана дене тарбия мугалиминин көнүгүү түрлөрүн үйрөнүүнүн аягында (чуркоодо, секирүүдө, топту шакекчеге ыргытуу) баалоо боюнча ой-пикиринде туюнтулган күнүмдүк баа түрүндө ишке ашырылат.

Суммативдик баалоо –көнүгүүлөрдүн ар бир түрү үйрөтүлүп бүткөндөн кийин берилүүчү натыйжа. Баалоонун формативдик жана суммативдик түрлөрү сандык жана сапаттык компоненттерди камтуу менен атайы критерийлердин системасын (кар. Окуучулардын билим берүүдөгү индивидуалдык жетишкендиктерин баалоо жана окуучуларды физикалык жактан даярдоонун нормативдери) колдонуунун негизинде ишке ашырылат. Булардын жардамы менен окуучулардын билим деңгээлдери эмес, алар аткарган конкреттүү иш гана бааланат.

Жыйынтык баа берүү - жалпы Дене тарбия предметин өздөштүрүлүшүнүн натыйжасына берилген баа жана суммативдик баалоонун натыйжалары боюнча коюлат.

Дене тарбия предмети боюнча 5,6,7,8,9-класстардын окуучуларынын индивидуалдуу өзөктүү жана предметтик компетенттүүлүктөрүн баалоо

№ п/п	Мамундук тилкелер	Бааланган натыйжалар	Баалоонун критерийлери	Чейрек			
				I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6	7	8
I		Учурдагы баа берүү					
		Маалыматтык компетенттүүлүк					
	Билимдин негиздери	5-класс. Зыяндуу адаттарды жана алардын ден соолукка тийгизген таасирин билет. Предметтин терминологиясын билет, келбеттин туура калыптанышына багытталган көнүгүүлөрдү айтып, сүрөттөп берет.	«Эң жакшы»				
		Зыяндуу адаттардын ден соолукка тийгизген таасирин так формулировкалай албайт, көнүгүүлөрдү так сүрөттөй албайт, келбеттин туура калыптанышына багытталган аз эле көнүгүүлөрдү билет.	«Жакшы»				
		Сүрөмөлөөчү суроолорсуз жооп бере албайт.	«канааттандырарлык»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«канааттандырарлык эмес»				
		6-класс. Денени чоюунун максатын билет, ал үчүн көнүгүүлөрдүн комплексин түзөт, үйрөнүп жаткан оюндардын жөнөкөй эрежелерин билет.	«Эң жакшы»				

		Денени чоюу үчүн каражаттарды тандоодо кыйналат, оюндардын эрежелерин толук билбейт.	«Жакшы»				
		Сүрөмөлөөчү суроолорсуз жооп бере албайт.	«канааттандыруу»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«канааттандыруу эмес»				
		7-класс. Коргонуу ыкмаларын билет. Дене тарбия сабагында техникалык коопсуздук эрежелерин билет. Олимпиадалык оюндардын (ОО) келип чыгуу тарыхын билет.	«Эң жакшы»				
		Белгилүү бир снарядда иштөөдө коргонуу ыкмаларын так билбейт, ОО даталарын так айта албайт, СЖО бардык факторлорун билбейт.	«Жакшы»				
		Сүрөмөлөөчү суроолорсуз жооп бере албайт.	«канааттандыруу»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«канааттандыруу эмес»				
		8-класс. Физикалык иш жүгүн өз алдынча текшерүүнүн ыкмаларын толук билет. Жабыркаган адамга алгачкы жардамды көрсөтө алат. ОО тууралуу маалыматка ээ.	«Эң жакшы»				
		Физикалык иш жүгүн өз алдынча текшерүүнүн бардык ыкмаларын билбейт. Жабыркаган адамга алгачкы жардамды көрсөтүүдө окуп-үйрөнбөгөн ыкмалары бар. ОО тууралуу толук маалыматка ээ эмес.	«Жакшы»				

		Сүрөмөлөөчү суроолорсуз жооп бере албайт.	«канааттандырарлык»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«канааттандырарлык эмес»				
		9-класс. Өздүк гигиенанын эрежелерин, иштөө жана эс алуу режимдерин, ӨКда өзүн алып жүрүү эрежелерин билет. Азыркы мезгилдеги ОО жана КР ОО катышкан спортсмендери тууралуу маалыматка ээ.	«Эң жакшы»				
		Жогоруда белгиленген темаларды билүү боюнча кээ бир кемчиликтери бар.	«Жакшы»				
		Сүрөмөлөөчү суроолорсуз жооп бере албайт.	«канааттандырарлык»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«канааттандырарлык эмес»				
	Социалдык компетенттүүлүк						
1	Баскетбол: Топту шакекчеге ыргытуу	Топту киргизүү боюнча штрафтык ыргытууларды аткаруу: 5-кл. шакекчеден 2,5м – 3м., 6-кл 3.5-4м., 7-кл. 4.5-5м., 8-кл. 5-5.5м., 9-кл - 6м.	«Эң жакшы» 5 ыргытууда 3 жолу кирсе. “Жакшы” 5 ыргытууда 2 жолу кирсе. “Канаат.” 5 ыргытууда 1 жолу кирсе		1		
	Топту башкаруу (5,6,7,8,9-класстар).	Топту секиртүү бийиктигин, багытын, кыймылдын ылдамдыгын өзөртүү менен топту туура башкара алат.	«Эң жакшы»		1		
		Ылдамдыкка топту башкарууну толук аткара албайт.	«Жакшы»				
		Топту башкарууда кыйналат.	«канааттандырарлык»				

2	Волейбол: Ылдыдан түз берүү	Топту алыстыктан ылдыдан түз тор аркылуу берүү: 5-кл- 3.5м., 6-кл-4.5м., 7-кл-5.5м., 8-кл 6.5-7м., 9-кл 8-9м.	“Эң жакшы”5 жолу берүүдө 3 тордон өтсө. “Жакшы” 5 жолу берүүдө 2 тордон өтсө. “Канаат.” 5 жолу берүүдө 1 тордон өтсө.			1	
	Топту тордун үстүнөн берүү	Жуп болуп топту тордун үстүнөн берүү (тордун бийиктиги класска жараша болот).	“Эң жакшы”10 берүү. “Жакшы” 8 берүү “Канаат.” 6 берүү.			1	
3	Жеңил атлетика: Жөө күлүктүн старты (5,6,7,8,9-класстар)	“Жапыз жана бийик” старттагы жөө күлүктүн турушун туура сүрөттөйт жана көрсөтөт.	«Эң жакшы»	1			1
		Старттын элементтеринин бирөөнү так эмес сүрөттөйт же көрсөтөт.	«Жакшы»				
		Старттын кээ бир элементтерин сүрөттөп, аткарууда кыйналат.	«канааттандырарлык»				
4	Гимнастика: Топтолуп алдыга жана артка тоңкочук атуу: тоңкочук атуунун ыкмалары класстарга жараша	Тоңкочук атуунун техникасын туура сүрөттөйт жана аткарат.	«Эң жакшы»			1	
		Тоңкочук атууда топтолууну бузуулар болот, тоңкочук атуу техникасын сүрөттөп жатып каталарды кетирет.	«Жакшы»				
		Тоңкочук атууда кыйналат, аткаруу техникасын айтып бере албайт.	«канааттандырарлык»				

	өзгөрөт (2.5 бөлүмдү кар.).						
	Эшekten таянуу менен энге секирүү: секирүүнүн бийиктиги жана ыкмасы класстарга жараша аныкталат (2.5 бөлүмдү кар.).	Секирүү техникасынын элементтерин туура айтып берет жана аткарат.	«Эң жакшы»			1	
Секирүү техникасынын бир элементин туура эмес аткарат, бирок эшekten секирет.		«Жакшы»					
Эшekten секирүүдө кыйналат.		«канааттандырарлык»					
	Коммуникативдик компетенттүүлүк						
	<p>5,6,7,8,9-класстар. Башка кишилер менен мамиле түзө алат, аткарылган көнүгүүнүн техникасы боюнча башка окуучулардын жообун чыдамдуулук менен угат, болуп жаткан окуялар боюнча башкалардын ой пикирин сыйлайт, даярдыгы жагынан өзүнөн мыкты окуучулардан үйрөнүүгө даяр, мугалиминен үйрөнүүгө даяр, өзүнүн кылгандары же айткандары ар дайым туура боло бербестигин билет жана каталарын моюнга алат, аткарган иш-аракетин сынга алганда, керектүү жана керексиз жерлерин</p>	«Эң жакшы»					

		аныктай алат. Спорттук этиканы сактайт.					
		Жалпысынан бардык талаптар аткарылат, бирок толук эмес.	«Жакшы»				
		Өзүнүн кылган иш-аракети боюнча сын-пикирлерди кабыл албайт.	«канааттандыралык»				
		Сын-пикирлерди таптакыр укпайт, кадыр-баркы жок. Дайыма өзүнүн оюн бербейт.	«канааттандыралык эмес»				
II		Орто аралык баа берүү					
1.	60м аралыкка чуркоо (б. ж/а к).	Ылдамдыкка көнүгүүлөрдү аткаруу жана чуркоо боюнча норматив тапшыруу.	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.	1		1	
2.	Челноктук чуркоо 4×9м. (б. ж/а к).	Шамдагайлыкка көнүгүүлөрдү аткаруу жана чуркоо боюнча норматив тапшыруу.	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.		1		

3.	Ордунан узундукка секирүү (б. ж/а к)	Ылдамдык жана күч боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу жана ордунан узундукка секирүү боюнча норматив тапшыруу.	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.	1			1
4.	Турникке тартылуу (б)	Күч боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу жана тартылуу боюнча норматив тапшыруу.	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.	1			1
5.	Чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к)	Күч боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу жана тулку бойду көтөрүү боюнча норматив тапшыруу.	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.	1			1
6.	1500м.аралык ка чуркоо (б. ж/а к.).	Чыдамкайлыкка көнүгүүлөрдү аткаруу, жердин рельефине жараша чуркоо техникасын жана темпин аныктоо. Чуркоо боюнча норматив тапшыруу.	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.	1			1
III		Жыйынтык баа берүү					
	Окуучулардын физикалык жактан өнүгүүсүн баалоо	Окуу нормативдерин баага тапшыруу: 60м.аралыкка чуркоо (б. ж/а к.), Ордунан узундукка секирүү (б. ж/а к.), Турникке тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү (к)	кар. 5-9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча нормативдер.	1			1
	Дене тарбия боюнча зачет тапшыруу 9-	Окуу нормативдерин баага тапшыруу: 60 ж/а 1500м. аралыкка чуркоо (бж/а к.), Турникке тартылуу (б), чалкасынан жатып, тулку боюн	кар. 9-класстын окуучуларынын физикалык даярдыктары боюнча				1

	класс.	көтөрүү (к)	нормативдер.				
Өзүн-өзү өнүктүрүү, өзүн-өзү уюштуруу жана жеке проблемаларын өз алдынча чечүү боюнча компетенттүүлүктөр							
		<p>5,6,7,8,9-класстар. Тартышууну, сапаттуу натыйжага ээ болуш үчүн аракет кылуу керектигин билет, кырдаалга ар кандай көз караштар менен кароонун маанисин түшүнөт, уюштурулгандыктын жакшы натыйжага алып келерин билет, жогорку натыйжага жетүү үчүн жөнөкөй нерселерден баштоо керек экендигин түшүнөт, убакыт жана ресурстарды таасирдүү пайдалануунун маанисин түшүнөт, жогорку натыйжага жетиш үчүн жөнөкөй кыймыл-аракеттерди көп жолу кайталоо зарыл экендигин билет.</p>	«Эң жакшы»				
		<p>Жогоруда белгиленген талаптарды сактайт, бирок ар дайым эмес.</p>	«Жакшы»				
		<p>Жеке көз карашын билдирип, далилдей албайт.</p>	«канааттандыруу»				
		<p>Бардыгы өзүнөн өзү чечилет деп ойлойт.</p>	«канааттандыруу эмес»				

**3.3.Тоонун этегинде (т/э), тоонун ортосунда (т/о) жайгашкан жана бийик тоолуу (б/т) аймактарда жашаган 5-9-
класстын окуучуларынын физикалык жактан даярдыгы боюнча нормативдер**

№ п.п.	Текшерүү көнүгүүлөрү	Класс	Аймактар	Балдар			Кыздар		
				Баалар					
				5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	60м. аралыкка чуркоо, м/сек.	5	т/э	11.0	11.5	12.0	11.6	12.0	12.6
			т/о	11.2	11.5	12.3	12.0	12.4	12.8
			б/т	11.2	11.7	12.6	11.6	12.6	13.0
		6	т/э	10.5	10.9	11.8	10.7	11.2	11.8
			т/о	10.7	11.1	12.0	11.3	11.8	12.4
			б/т	10.9	11.3	12.3	11.5	12.0	12.6
		7	т/э	10.2	10.5	11.5	10.6	11.2	11.6
			т/о	10.5	10.7	11.7	11.0	11.6	11.9
			б/т	10.6	10.9	12.0	11.6	11.8	12.2
		8	т/э	9.8	10.3	11.3	10.3	11.0	11.5
			т/о	9,9	10.4	11.5	10.7	11.3	11.7
			б/т	9,9	10.5	11.7	10.9	11.5	12.0
9	т/э	9.5	10.1	10.9	10.2	10.9	11.2		
	т/о	9.8	10.3	11.2	10.6	11.0	11.7		
	б/т	9.8	10,6	11.5	10.7	11.1	11.9		
2.	Челноктук чуркоо 4x9 м.	5	т/э	11.0	11.5	11,8	11.6	12.0	13.0
			т/о	11.1	11.7	12.0	11.8	12,7	13.3
			б/т	11.1	11.9	12.0	11.8	12.9	13.3

		6	т/э	10.8	11.2	11.5	11.3	11.8	12.2
			т/о	10.8	11,4	11.8	11.6	12.0	12.3
			б/т	10.8	11,4	12.0	11.6	12.0	12.5
		7	т/э	10.0	10,6	11.3	10,4	11.6	12.0
			т/о	10,4	10.7	11.6	10.8	11.6	12.0
			б/т	10,6	10.7	11.6	10.8	11.6	12.3
		8	т/э	9.5	10.2	10.9	10.6	11.0	11.8
			т/о	10,2	10.9	11.0	10.6	11.2	12.1
			б/т	10,5	11.1	11.4	10.8	11.3	12.2
		9	т/э	9,1	9.9	10.7	10.4	10.8	11.4
			т/о	10,0	10,8	11,0	10.5	10.8	11.5
			б/т	10,3	10,9	11.0	10.6	11.0	12.0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Ордунан узундукка секирүү (см.)	5	т/э	165	155	135	155	140	130
			т/о	160	150	135	155	140	130
			б/т	160	150	135	155	140	130
		6	т/э	170	160	145	160	155	135
			т/о	165	160	145	160	155	135
			б/т	165	160	145	160	155	135
		7	т/э	180	175	150	170	160	140
			т/о	180	175	150	170	160	140
			б/т	180	175	150	170	160	140
		8	т/э	190	180	160	175	170	145
			т/о	185	175	155	175	170	145
			б/т	185	175	155	175	170	145

		9	т/э	200	185	170	180	165	150
			т/о	200	185	170	180	165	150
			б/т	200	185	170	180	165	150
4.	Турникке тартылуу / саны (балдар)	5	т/э	3	2	1	30	26	20
			т/о	3	2	1	29	21	15
			б/т	3	2	1	23	16	11
	Чалкасынан жатып, тулку боюн көтөрүү / саны (кыздар)	6	т/э	4	3	2	32	28	23
			т/о	4	3	2	30	23	15
			б/т	4	3	2	24	18	12
	7	т/э	5	4	3	35	31	25	
		т/о	5	4	3	30	23	15	
		б/т	5	4	3	26	19	12	
	8	т/э	6	5	4	37	33	28	
		т/о	6	5	4	33	24	18	
		б/т	6	5	4	27	19	14	
	9	т/э	8	6	5	38	34	30	
		т/о	8	6	5	36	26	19	
		б/т	8	6	5	27	21	16	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	1500 м. аралыкка чуркоо, мин/сек	5	т/э	8.25	8.41	9.30	9.19	10.23	11.30
			т/о	8.33	8.43	9.40	9.25	10.35	11.40
			б/т	8.43	9.04	9.32	9.35	10.42	11.45
		6	т/э	7.50	8.36	9.20	9.10	9.35	10,37

			т/о	7.55	8.30	9.35	9.25	9.48	10.42
			б/т	8.12	9.10	9.45	9.30	9.58	10.48
		7	т/э	7.35	8.27	9.00	8.27	9.20	10.15
			т/о	7.40	8.35	9.06	8,43	9.33	10.20
			б/т	7.50	8.45	9.15	8.56	9.45	10.20
		8	т/э	7.10	7.38	8.36	8,13	9,05	10.00
			т/о	7.25	7.43	8.40	8,32	9.10	10.00
			б/т	7.35	7.50	8.50	8,43	9.24	10.10
		9	т/э	6.57	7.20	8.25	8,20	8.56	9.40
			т/о	7.00	7.30	8.38	8.25	9.20	9.45
			б/т	7.10	7.37	8.42	8,39	9.30	9.53

4- бөлүм. Билим берүү процессин уюштурууга коюлуучу талаптар

4.1. Ресурстук камсыздоого коюлуучу талаптар

Кыймыл-аракет билгичтиктер натыйжалуу өздөштүрүлүп, көндүмдөр калыптануусу үчүн окуу процесси төмөнкүдөй спорттук инвентарлар жана жабдуулар менен камсыз болушу керек:

- Спорттук оюндарды ойноо үчүн – төрт окуучуга 1 топ.
- Жеңил атлетика боюнча сабактарга – 60 м узундуктагы 2-3 жол, секирүү үчүн 2 аң, ыргытуу үчүн снаряддар – төрт окуучуга 1 снаряд, секундомер, рулетка - 10м., бийиктикке секирүү үчүн тирөөч жана планкалар – эки комплект.
- Гимнастика боюнча сабактарга – 6 спорттук мат, 4-5 гимнастикалык дубал, 4 -5 турник, спорттук эшек.
- Физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн: Гантель 0.5кг., 1кг., 2кг, 3кг. – 5 жуптан, скакалка – 10 даана., обруч – 10 даана.

4.2. Жүйөлүү окуу чөйрөсүн түзүү

Билим берүү процессинин негизги формасы болуп сабак эсептелет. Сабактар окуучуларда өзөктүү жана предметтик компетенттүүлүктөрдү калыптандырууга багытталган. Сабактын биринчи бөлүгүндө (даярдоо) дене тарбиянын каражаттарынын жардамы менен алдыдагы иштерге окуучулардын организмин даярдоо ишке ашырылат. Сабактын экинчи бөлүгүндө (негизги) жаңы көнүгүүлөр үйрөтүлөт, мурункулары кайталанып, бышыкталат, денени тарбиялоо иши жүргүзүлөт. Ал эми үчүнчү бөлүгүндө (жыйынтыктоочу) окуучулардын организмин кайра баштапкы физиологиялык нормага келтирүү жана кийинки сабактын максаты жөнүндө маалымат берүү ишке ашырылат.

Билим берүү процессин ишке ашыруу үчүн төмөнкүдөй **педагогикалык технологиялардын** элементтерин колдонууга болот:

- Салттуу окутуу;
- Өнүктүрүүчү окутуу;
- Инсанга багытталган окутуу;
- Дифференцияланган окутуу;
- Көйгөйлүү окутуу.

Кыймыл-аракеттер боюнча окутуунун педагогикалык процессинин негизин төмөнкүдөй **физикалык тарбиялоо жана окутуунун методдору** түзөт:

- билим берүү методдору (аңгеме, түшүндүрүү, буйруктар жана командалар, оозеки баалар, оозеки отчеттор, өзүнөн-өзү айтуу);
- көнүгүүлөрдү үйрөнүүнүн методдору (кыймыл-аракеттердин техника жана тактикасын бүтүн, бөлүк-бөлүк жана бүтүн-бөлүк формада өздөштүрүү методу);
- кыймыл-аракеттерди аткаруу техникасы жана тактикасында ката кетирүүлөрдүн алдын алуу жана каталарды ондоо методдору;

- физикалык көнүгүүлөрдү бир убакта, кезек менен, жана бардыгы чогуу аткаруу методдору;
- көнүгүүлөрдү оюн жана жарышуу формасында аткаруу методдору.
- сабактарды жекече, топ менен жана фронталдуу уюштуруу методдору.
- денени тарбиялоо жана кыймыл-аракеттерди үйрөнүү боюнча натыйжаларды чыгаруу методдору.

Текшерүү жана өзүн-өзү текшерүү методдору:

Окутулган материалдын өздөштүрүлүшүн текшерүү жана окуу процессине коррекцияларды киргизүү максатында төмөнкүдөй **методдор** колдонулат:

- Оозеки текшерүү.
- Жазуу түрүндө текшерүү.
- Өзүн-өзү текшерүү (окуу нормативдерин өз алдынча аткаруу)
- Практикалык текшерүү (окуу нормативдерин тапшыруу).

Орто мектепти бүтүргөн окуучуларда төмөнкүлөрдү ичине камтыган билим берүүнүн натыйжалары калыптануусу керек:

- Кыймыл-аракеттик билгичтиктер менен көндүмдөрдүн, физикалык жактан даярдыктын, физикалык активдүүлүк жана билимдин жогорку деңгээлде калыптануусу.
- Өз Ата Мекени – Кыргызстанды сыйлоо, анын маданияты жана жаратылыш байлыктарына кылдат мамиле жасоо, керек болгон учурда коргоого даяр болуу.
- Негизни демократиялык жана жарандык укук жана эркиндиктердин маанисин түшүнүү, аларга ээ болуу. Эркиндикти жоопкерчилик менен ажырагыс байланыш ичинде аңдап түшүнүү, жеке инсандык тандоосун ишке ашырып, аны коргой билүү.
- Көп маданияттуулуктун маданияттуу жүрүш-туруш моделдеринин калыптануусу үчүн, эне тили менен маданиятына кошуу жолу аркылуу, өз өлкөсүнүн жана бүтүндөй дүйнө жүзүнүн элдеринин маданий жана руханий байлыктарын өздөштүрүү менен инсандын этномаданияттык бирдейлигинин калыптануусу үчүн негиз катары кароо жана кабылдоо.
- Өзүн-өзү сыйлоо жана жеке инсандык потенциалын ишке ашыруу мүмкүнчүлүгү: инсандын азыркы социалдык жана экономикалык шарттарда жакшы турмушту камсыз кылган активдүү эмгек ишмердүүлүгүнө даярдыгы.
- Коопсуз жана сергек жашоо образдарынын принциптерин сактоо, алынган билим жана билгичтиктердин негизинде тийиштүү жүрүш-туруш, кыймыл-аракет аткарууга даяр болуу. Туруктуу өнүгүү принциптерин тутунуу, техника жана технологиянын өнүгүшүнүн негативдүү социалдык жана экономикалык натыйжаларынын алдын алуу.

Орто мектептин бүтүрүүчүлөрү жогоруда аталган баалуулуктарга ээ болуп, аларды күнүмдүк турмушунда колдонуулары күтүлөт.