



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АГАРТУУ МИНИСТРЛИГИ



КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ



«ДЕНЕ ТАРБИЯ»

ОКУУ ПРОГРАММАСЫ

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарынын
1-6 класстары үчүн

Бишкек – 2025

Иштеп чыккандар:

Мамытов А.М.	педагогика илимдеринин доктору, профессор, Кыргыз билим берүү академиясынын технология, искусство жана ден соолук маданияты лабораториясынын башкы илимий кызматкери;
Абдрахманова Ж.О.	биология илимдеринин доктору, Кыргыз-Түрк “Манас” университетинин дене тарбия жана спорт факультетинин доценти
Бектурганова Н.	Б. Турусбеков атындагы КМДТС академиясынын дене тарбиянын теориясы кафедрасынын ага мугалими.
Окен уулу Шумкарбек	Ош мамлекеттик университетинин дене тарбия кафедрасынын мугалими

Программа "Дене тарбиясы" предметинин предметтик стандартынын негизинде иштелип чыкты жана башталгыч мектептеги дене тарбия процессинин мазмунун жана аны ишке ашыруунун жолдорун аныктайт, окутуу убактысын окуу жылдары боюнча бөлүштүрөт, окутуудан күтүлүүчү натыйжалардын курамын, баалоо критерийлерин жана ыкмаларын мүнөздөйт. Программада дене тарбия процессинин натыйжалуулугун камсыз кылууга багытталган уюштуруу-педагогикалык шарттар жана сунушталуучу адабий-методикалык булактардын курамы берилет.

МАЗМУНУ

I. ТҮШҮНДҮРМӨ КАТ	4
II. ПРЕДМЕТТИН МАЗМУНУ	5
III. ПРЕДМЕТТИ ОКУТУУДАГЫ УЮШТУРУУЧУЛУК-ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАР	11
IV. ОКУУЧУЛАРДЫН ОКУУ ЖЕТИШКЕНДИКТЕРИН БААЛОО	17
V. СУНУШТАЛУУЧУ АДАБИЙ БУЛАКТАРДЫН ТИЗМЕСИ	22

I. ТҮШҮНДҮРМӨ КАТ

Дене тарбия сабагынын окуу программасы (мындан ары программа) дене тарбия сабагынын предметтик стандартынын негизинде иштелип чыкты. Програмада 1-6 класстардагы дене тарбия сабагынын максаты, милдеттери, мазмундук багыттары, бөлүмдөрү, ар бир класстарга карата окуу сааттарды бөлүштүрүү тартиби, дене тарбия сабагын уюштуруунун педагогикалык шарттары, окуучулардын окуу жетишкендиктерин мүнөздөөчү предметтик компетенттүүлүктөр, аларды баалоонун критерийлери, нормалары, талаптары жана ыкмалары мүнөздөлдү.

Башталгыч мектепте дене тарбия сабагын окутуу окуучунун негизги баалулуктарга, компетенттүүлүктөргө жана инсан катары калыптанышына негизделген кыймыл-аракет фондун, дене-бой, физикалык жактан жетилип-өнүгүүсүн жана сергек жашоо образын калыптандыруу максатын көздөйт. Ар бир дене тарбия сабагында билим берүүчүлүк, тарбиялык жана өнүктүрүүчүлүк милдеттер чечилет. Билим берүүчүлүк милдеттер дене тарбиялоонун натыйжалуулугун камсыз кылуучу билимдерге, билгичтиктерге, көндүмдөргө, компетенттүүлүккө жана функционалдык сабаттуулукка ээ кылуу, тарбиялык милдеттер окуучунун жаш курагына жана дүйнө таанымына таянган руханий-адеп-ахлактык негизги баалуулуктарды калыптандыруу жана аны инсан катары тарбиялоо, ал эми өнүктүрүүчү милдеттер дене тарбия зарылдыгын таануу, ага болгон кызыгууга, кыймыл-аракет маданиятына, дене-бой, физикалык жактан жетилип өнүгүүгө негизделген окуучунун сергек жашоо образын калыптандыруу маселерин чечүү вазийпасын аткарат.

Башталгыч мектепте дене тарбия сабагы бардык класстарда окутулат. Базистик окуу планда ар бир класста жумасына 2 саат көлөмдө окутуу каралат жана дене тарбия предметинин мазмуну ушул программанын негизинде аныкталат жана уюштуруу-педагогикалык шарттарды сактоо менен ишке ашырылат.

Программа төмөндөгү өзгөчөлүктөргө ээ:

- дене тарбия предметинин мазмундук багыттары жана бөлүмдөрү методологиялык өңүттө маанилүү роль ойногон дене тарбия принциптерин жетекчиликке алуу менен башталгыч мектептин окуучуларын ар тараптан өнүктүрүү, дене тарбия процессин турмуш менен тыгыз байланышта жүргүзүү жана окуучунун ден соолугун чыңдоо максаттарын жана милдеттерин ишке ашырат;
- дене тарбия предметинин мазмундук багыттарын жана бөлүмдөрүн бөлүштүрүүдө ар бир класска карата окуучулардын дене бой жактан жетилишиндеги жана кыймыл-аракет активдүүлүгүндөгү жаш курака карата аныкталган мыйзам ченемдүүлүктөр эске алат;
- дене тарбия процессинин мазмунун ишке ашырууда анын комплекстүү болушуна, оюн ойноо ыкмаларынын кеңири колдонулушуна, окуучунун кыймыл-аракет фондун, дене тарбияга тийиштүү билгичтиктерди жана көндүмдөрдү аткаруу маданиятын калыптандырууга, дене-бой жактан жетилип жалпы физикалык даярдыкка ээ болушун басым жасайт;
- дене тарбия процессин уюштурууда анын 3 формада орун алышын сунуштайт жана анын негизги формасы катары дене тарбия сабагын тааныйт. Ал эми кошумча формалары катары класстан тышкаркы иш-чараларды (сабакка чейинки гимнастика, физкультуралык тыныгуу) жана мектептен тышкаркы физкультуралык-спорттук иш-чараларды, кружокторду, спорттук секцияларды уюштуруу зарылдыгын жетекчиликке алат;

- дене тарбия предмети боюнча сабактарды өтүүдө анын уюштуруу-педагогикалык шарттарын сактоону, дене тарбия, кыймыл-аракетке үйрөтүү жана уюштуруу принциптерин карманууну талап кылат;

- дене тарбия предметин окутууда күтүлүүчү натыйжа катары предметтик компетенттүүлүктөрдү калыптандырууну милдеттендирет жана аларды аларды баалоодо төмөндөгү топторго бөлүп мүнөздөйт: 1) окуучунун инсан катары калыптануу компетенттүүлүгү - дене тарбия менен байланышкан иш-аракеттерде чынчыл жана ак ниет болуу, башкаларга жан тартуу жана жоопкерчилик менен мамиле кылуу, мелдеш учурунда ар намыстуу болуу жана умтулуу; 2) окуучунун дене тарбия багытындагы компетенттүүлүгү - кыймыл-аракет маданиятына, дене бой жана физикалык жактан жетилишине, адистештирилген билимдерге, билгичтиктерге жана көндүмдөргө ээ болуу жана 3) окуучунун сергек жашоо компетенттүүлүгү - дене маданиятын калыптандыруу зарылдыгын таануу, расмий бекитилген жалпы физикалык даярдыктын нормаларын жана талаптарын аткаруу, сергек жашоо эрежелерин кармануу;

- окуучулардын окуу жетишкендиктерин баалоодо анын диагностикалык, формативдик, суммативдик түрлөрүн колдонууну сунуштайт, 1-3-класстарда сыпаттама мүнөздөмө, 4-6-класстарда – нормативдик баалоо ыкмаларын сыпаттама мүнөздөмө менен бирге колдонууну жетекчиликке алат;

- структуралык өңүттө программа түшүндүрмө каттан, предметтин мазмунунан, предметти окутуудагы уюштуруучулук-педагогикалык шарттардын курамынан, баалоо нормаларынан, талаптарынан жана критерийлеринен, сунушталуучу адабий булактардын тизмесин турат.

II. ПРЕДМЕТТИН МАЗМУНУ

Тематикалык бөлүмдөр: Дене тарбия предметинин мазмуну базалык жана вариативдик бөлүктөрдөн турат. Базалык бөлүктүн мазмуну 1-2 класстарда 46, 3-6 класстарда 48 саат көлөмдө бардык окуу жайларда менчигинин түрүнө жана тибине карабастан милдеттүү түрдө аткарылат. Вариативдик бөлүктүн мазмуну 20 саат көлөмдө дене тарбия мугалими тарабынан өз алдынча аныкталат жана аны аныктоодо региондо кеңири жайылган кыймылдуу оюндарды, спорттун жөнөкөйлөтүлгөн түрлөрүн өздөштүрүүгө, же болбосо программанын базистик бөлүгүндө каралган мазмундук линияларды тереңдетип окутууга басым жасалат.

Базалык бөлүктө эки багыттагы ишмердүүлүк орун алат: 1) “Кыймыл-аракетке жана көндүмдөргө үйрөтүү” жана 2) “Физикалык сапаттарды өнүктүрүү”. Биринчи багыттагы ишмердүүлүктүн мазмундук линиялары негизги гимнастиканын элементтерин, кыймылдуу оюндарды, спорттук оюндардын жөнөкөйлөтүлгөн түрлөрүн, ар кандай багыттагы эстафеталарды, секирүүлөрдү, жүгүрүүлөрдү үйрөтүүнү камтыйт жана окуучунун кыймыл-аракет фондун калыптандыруу максатын көздөйт. Экинчи багыттагы ишмердүүлүктүн мазмундук линиялары негизги беш физикалык сапатты (күч, ылдамдык, ыкчамдык, ийилчээктик жана чыдамкайлык) өнүктүрүп окуучунун жалпы физикалык даярдыгын камсыздоо максатын көздөйт. Дене тарбия процессиндеги окуу материалдардын базалык жана вариативдик бөлүктөрүн башталгыч мектептин класстары боюнча бөлүштүрүү 1-таблицада берилди.

1-таблица. Дене тарбия предметинин базалык жана вариативдик бөлүктөрүндөгү мазмундук линияларды башталгыч класстар боюнча бөлүштүрүү (сааттардын торчосу)

	Программаны бөлүктөрү	Класстар					
		1	2	3	4	5	6
	Теориялык билимдердин негиздери	Сабактарды окутуу процессинде					
	I. Базалык бөлүк:	46	46	48	48	48	48
1	Кыймыл-аракетке жана көндүмдөргө үйрөтүү	36	36	38	38	38	38
	Негизги гимнастиканын элементтери	11	11	14	14	8	8
	Кыймылдуу оюндар	24	22	16	16	14	14
	Жөнөкөйлөтүлгөн спорттун түрлөрү	-	-	-	-	5	5
	Эстафеталар	2	2	5	5	6	6
	Секирүүлөр, жүгүрүүлөр	3	3	3	3	5	5
2	Физикалык сапаттарды өнүктүрүү	6	6	10	10	10	10
	Күч	-	-	2	2	2	2
	Ылдамдык	2	2	2	2	2	2
	Ыкчамдык	2	2	2	2	2	2
	Чыдамкайлык	-	-	2	2	2	2
	Ийилчээктик	2	2	2	2	2	2
	II. Вариативдик бөлүк	20	20	20	20	20	20
1	Мугалим тарабынан аныкталуучу окуу материалдары	10	10	10	10	10	10
2	Жергиликтүү башкаруу органдары тарабынан сунушталуучу окуу материалдары	10	10	10	10	10	10

Дене тарбия процессиндеги окуу материалдарды башталгыч класстар боюнча бөлүштүрүү тартиби 2-таблицада берилди

2-таблица. Дене тарбия процессиндеги базалык бөлүктөгү окуу материалдарды башталгыч класстар боюнча бөлүштүрүү

Мазмундук линиялар	Класстар					
	1	2	3	4	5	6
Теориялык билимдердин негиздери	Жүрүм-турум эрежелери, күндүн режими жана жеке гигиена жөнүндө элементардык маалыматтар		Эрте мененки гимнастика, кыймылдуу оюндардын аттары, инвентарлар, жабдуулар жана оюн ойноо эрежелери жөнүндө кыскача маалыматтар		Ден-соолукка оң таасир тийгизүүчү дене тарбия көнүгүүлөрү, дененин түзүлүшү (осанка), жүгүрүү учурунда дем алуу, көнүгүүлөрдүн аталыштары, мелдештин эрежелери жөнүндө элементардык маалыматтар	
I. КЫЙМЫЛ-АРАКЕТКЕ ЖАНА КӨНДҮМДӨРГӨ ҮЙРӨТҮҮ						
Негизги гимнастиканын элементтери	Катардагы көнүгүүлөр: Негизги абал (основная стойка), бир катарга, шеренгага, боюна жараша, түгөйлүү, айланада жана бир канча айланада тизилүү (построение), кайрадан кайрылып катарга тизилүү (перестроение); Буйруктарды аткаруу: Кадамда, токто, бурул ж. б. буйруктарды аткаруу; Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр: дене келбетин жакшыртуучу көнүгүүлөр, дене сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр. Басуу: кадимкидей басуу, ар кандай ыкма менен (жарым жартылай отуруп, эңкейип, буттун учу менен, бир тарапка жана каптал тарапка бутту тапандап басуу, колдун		Катардагы көнүгүүлөр: Катарга эки-экиден, үчтөн, төрттөн кайра тизилүү: оңго, солго бурулуу, ордунда жана басып бара жатып айлануу, туздөнүү; Ажыроо (размыкание), кайрадан биригип тизилүү (смыкание), катарда басуу (передвижение) жана аркандай бурулууларды (повороты) аткаруу. Буйруктарды аткаруу: Кадамда, токто, бурул ж. б. буйруктарды аткаруу; Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр: дене келбетин жакшыртуучу көнүгүүлөр, дене сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр. Басуу: Кадамдын узундугун жана жыштыгын өзгөртүп басуу; ар		Катардагы көнүгүүлөр: ажыроо (размыкание), кайрадан биригүү (смыкание), катарда басуу (передвижение), бурулуу (повороты) жана алардын татаалдашкан түрлөрү; Буйруктарды аткаруу: бурулуу, белгиленген тартипте эсептөө (расчет по порядку), катарга кайрадан туруунун татаалдашкан түрлөрү; Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр: дене келбетин жакшыртуучу көнүгүүлөр, дене сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр, кыймыл-аракетти байытуучу көнүгүүлөр, спорт менен байланышкан көнүгүүлөр.	

	абалын алмаштырып, алакаандарды чаап, колду желкеге коюп буттун учу менен) басуу. Тартынып чыгуулар: Гимнастикалык дубалга, арканга, жантайыңкы отургучка тартынып чыгуу. Топту тутуу жана өнөктөшкө берүү: жеке жана өнөктөш менен бирге, кадам шилтеп топту тутуу жана өнөктөшкө берүү. Ыргытуулар: кичинекей топту белгиленген аралыкка ыргытуу, оң жана сол кол менен ыргытуу, белгиленген аянтка түшүрүп ыргытуу.	кандай ыкма менен (жарым жартылай отуруп, эңкейип, буттун учу менен, бир тарапка жана каптал тарапка бутту тапандап басуу, колдун абалын алмаштырып, алакаандарды чаап, колду желкеге коюп буттун учу менен, 3-4 метрге чейин көздү жумуп) жана аларды акырындык менен аларды татаалдаштырып басуу; Тартынып чыгуулар: тартынып чыгып тоскоолдуктардан өтүү, алардын татаалдаштырылган түрлөрү. Тоңкочук атуу (кувырок): алдыга карай. Асылуулар: ордунда туруп жапыз турникке асылуу, гимнастикалык дубалга асылуу. Ар кандай кошумча кымылдарды бут менен аткарып асылуу. Топту тутуу жана өнөктөшкө берүү: жеке жана өнөктөш менен бирге кадам шилтөө аралыгын чоңойтуп топту тутуу жана өнөктөшкө берүү; кыймылда болгон учурда топту женил, ыңгайлуу жана ар кандай өзгөртүүлөрдү колдонуу менен тутуу жана өнөктөшкө берүү. Ыргытуулар: белгиленген аралыкка кичинекей жана чоң топту ыргытуу, оң жана сол кол менен топту	Басуу: Кадамдын узундугун, жыштыгын өзгөртүп жана жапыз тоскоолдуктарды ар кандай ыкма менен жана татаалдаштырып басып өтүү; Тартынып чыгуу: 3 ыкма менен (лазание в 3 приема) арканга (канат), гимнастикалык дубалга тартынып чыгуу; Тонкочук атуу: Алдыга жана артка карай. Асылуулар: жапыз турникке бутту такымдан бүгүп асылуу, турникке чалкалап асылуу; буттарды тизеден бүгүү менен тартынып асылуу. Топту ийлөө жана өнөктөшкө берүү: кыймылдын ылдамдыгын, тактыгын камсыз кылуу менен топту ийлөө жана өнөктөшкө берүү. Ыргытуулар: медициналык топту (1 кг) далыга жакын кармап алдыга карай түртүп ыргытуу; кичинекей топту тик жана горизонталдуу жайгашкан аянтчага түшүрүп ыргытуу.
--	---	--	---

		ыргытуу, белгиленген аянтка түшүрүп ыргытуу, медициналык топту (1 кг) эки колдоп көкүрөктөн түртүп ыргытуу, топту желкеге жакын кармап алдыга карай ыргытуу.	
Кыймылдуу оюндар	“Каздар жана ак-кулар”, “Фигура жаса”, “Чуркап өтүү”, “Куу түлкү”, “Бетме-бет жүгүрүү”, “Бош оорун”, “Үйү жок коен”, “Качмай топ”, “Тактайга отуруп калба”, “Ким шамдагай секирет”, “Кайырмак”, “Дүмүрдөн дүмүргө секирүү”, “Ким көп, ким азыраак секирет”, “Мергенчи жана коендор”, “Желекти көздөй ыргыт”, “Алкактын ичине түшүр”, “Токту сурамай”, “Ашкабак чапмай”, “Көз таңмай”, “Кызыл корооз, ак корооз”, “Жашынмак”, “Өрдөк басыш”, “Чычкандар жана үйлөр”, “Өрдөк жана аңчы”, “Карышкыр жана аңчы”, “Мышык чычкан”, “Кол чапмай”	“Айлан көчөк”, “Айланмай”, “Айры куйрук”, “Ак терек, көк терек”, “Арыктан секирип өтүү”, “Баш кийим алып качуу”, “Бат отурмай жана турмай”, “Бут менен жерди таптамай”, “Жан бермей же тирилтмей”, “Каз өрдөк”, “Качмай топ”, “Кол кармашып жүгүрүү”, “Кубалап жетмей”, “Орто топ”, “Топ таш”, “Үкү”, “Учту учту”, “Шапалак алмай”, “Так орун”, “Оң түс”, “Сан чакырмай”, “Топ алып баруучуга”, “Ак терек, көк терек”,	“Жоолук таштамай”, “Аркан тартыш”, “Таламай”, “Шакек салмай”, “Оодарыш”, “Топ качмай”, “Колго кирдим кач”, “Ийне жоголду”, “Тор жана балык”, “Сокур теке”, “Кызыл желек”, “Ким жаңылбас”, “Ак чөлмөк”, “Качмай топ”, “Жамбы атмай”,
Спорттун жөнөкөйлөтүлгөн түрлөрү			Баскетбол: төшүнүн тушунан топту бири-бирине эки колдоп ыргытуу; Топту оң жана сол кол менен берүүнү көнүктүрүү; Төшүнүн тушунан топту эки колдоп сеткага ыргытуу. Командада ойноонун негиздерин өздөштүрүү.

			Пионербол: Топту эки колдоп өнөктөшкө берүү, топту сеткадан ашыра өткөрүү. Пионербол оюнунун эрежесин өздөштүрүү жана ойноо.
Эстафеталар	“Эстафета парами”, Кеглиге тийгизбей топту алып өт”, “Топту бийиктиктеги алкакка ыргыт”, “Чуркап жетүү”, “Нерсенин үстүнө чыгуу, өтүү, тең салмактуулукту сактоо, секирүү, орудан кайтып келүү тапшырмаларын аткарууну талап кылган эстафеталар.	Жөрмөлөөгө, секирүүгө, жүгүрүүгө жана ар кандай тапшырмаларды аткарууга негизделген эстафеталар	Татаалдаштырылган жөрмөлөөгө, секирүүгө, жүгүрүүгө, топ менен ар кандай тапшырмаларды аткарууга негизделген эстафеталар
Секирүүлөр, жүгүрүүлөр	Секирүүлөр: ордунда эки буттап; буттарын бириктирип, буттарын эки жакка керип: бир бутун алдыга, бир бутун артка алмаштырып алдыга 1-4 метрге жылуу менен секирүү; 5-6 нерсенин (бийиктиги 15-20 см), анча бийик эмес нерселердин үстүнөн капталынан секирип өтүү. Бир буттап (оң, сол буттап) алдыга жылуу менен секирүү. 80 см кем эмес узундукка ордунан секирүү. 20 см чейинки бийиктикке секирип чыгуу; белгиленген жерге 30 см бийиктиктен секирип түшүү. Чуркап келип бийиктикке (30-40 см. кем эмес), чуркап келип узундукка (100 см кем эмес)	Секирүүлөр: дененин абалына жана тапшырмаларга өзгөртүүлөрдү (ар кандай бурулууларды, белгиленген сызыктын аралыктарын, тоскоолдуктардын бийиктигин өзгөртүү) менен секирүүлөрдү аткаруу. Жүгүрүүлөр: Жүгүрүүнүн түрлөрүн жана багытын өзгөртүп, аралыгын 50-100 метр чейин жеткирип жай жүгүрүү; Кыска аралыкка тез жүгүрүү, жүгүрүүгө даярдоочу атайын көнүгүүлөрдү аткарууга үйрөтүү.	Секирүүлөр: дененин абалын жана тапшырмалардын түрлөрүн татаалдаштыруу менен секирүүлөрдү аткаруу. Жүгүрүүлөр: Жүгүрүүнүн түрлөрүн жана багытын өзгөртүп, аралыгын 200-500 метр чейин жеткирип жай жүгүрүү; Кыска аралыкка тез жүгүрүү, жүгүрүүгө даярдоочу атайын көнүгүүлөрдү аткарууга үйрөтүү. Орто аралыкка жай жүгүрүү.

	секирүү. Кыймылсыз жана чайпалып турган узун скакалкадан; алдыга жана артка айлантуу менен, кыска скакалкадан секирүү; ар кандай жапыс тоскоолдуктардан секирип өтүү. Жүгүрүүлөр: тизесин бийик көтөрүп буттун башы менен майда кадамдап жүгүрүү; жапыз тоскоолдуктардан аттап өтүп жүгүрүү; бирден жана экиден колоннада жүгүрүү; бир сызыкка коюлган нерселердин ортосунан “змейка” ыкчамдыгын алмаштыруу менен жүгүрүү 30-50 м чейин жай жүгүрүү, жүгүрүүнүн багытын өзгөртүү, жүгүрүүгө даярдоочу атайын көнүгүүлөрдү аткаруу.		
--	---	--	--

II. ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРДЫ ӨНҮКТҮРҮҮ			
Күч	Жеңил салмактагы ар кандай нерселерди колго кармап жалпы	Жеңил салмактагы ар кандай нерселерди колго кармап секирүү,	Орто салмактагы ар кандай нерселерди колго кармап секирүү,

	дене тарбия көнүгүүлөрүн жана комплекстерин аткаруу.	ыргытуу, түртүү жана турникке, алкакка, гимнастикалык дубалга асылуу элементтерине негизделген дене тарбия көнүгүүлөрү жана комплекстери.	ыргытуу, түртүү жана турникке, алкакка, гимнастикалык дубалга асылып чыгуу элементтерине негизделген дене тарбия көнүгүүлөрү жана комплекстери.
Ылдамдык	Ылдамдыкты талап кылган ар түрдүү кыймылдуу оюндар жана эстафеталар.	10-20 м аралыкка ылдамданып жүгүрүү, 30 м аралыкка максималдуу ылдамдык менен жүгүрүү, ылдамдыкты өзгөртүп жүгүрүү, ылдамдыкка негизделген эстафеталар.	30-40 м аралыкка ылдамданып жүгүрүү, 40 м аралыкка максималдуу ылдамдык менен жүгүрүү, ылдамдыкты өзгөртүп жүгүрүү, ылдамдыкка негизделген эстафеталар.
Ыкчамдык	Коллективдик саноо менен аткарылган басуунун ар кандай түрлөрү (тизени бийик көтөрүп, чөгөлөп отуруп ж.б.у.с.)	Басуунун ар кандай түрлөрүн (тизени бийик көтөрүп, чөгөлөп отуруп ж.б.у.с.), секирүүлөрдү колдонуп жапыз тоскоолдуктардан, белги сызыктардан өтүү. Челнок ыкмасы менен кыска аралыкка жүгүрүү. Ыкчамдыкка негизделген эстафеталар.	Басууну, секирүүлөрдү татаалдаштырып орто бийиктиктеги тоскоолдуктардан, ар кандай белги сызыктардан өтүү. Челнок ыкмасы менен ар кандай аралыкка жүгүрүү. Аралыктан туруп ар кандай нерселерди бутага ыргытып тийгизүү. Ыкчамдыкка негизделген эстафеталар.
Чыдамкайлык	3-4 минутага чейин бир калыпта жай жүгүрүү, жүгүрүү убактысын акырындык менен 5-6 минутага жеткирүү.	7-8 минутага чейин бир калыпта жай жүгүрүү, жүгүрүү убактысын акырындык менен 10 минутага жеткирүү. 300 м чейин кросс жүгүрүү.	10-12 минутага чейин бир калыпта жай жүгүрүү, жүгүрүү убактысын акырындык менен 15 минутага жеткирүү. 500 м чейин кросс жүгүрүү.
Ийилчээктик	Селкинчек кыймылдарды, жогорулатылган амплитуданы, сунууларды (растягивание), ар кандай нерселерге таянууларды камтыган дене тарбия көнүгүүлөрү		

Күтүлүүчү натыйжалар: Башталгыч мектепте дене тарбия предметин окутуудан күтүлүүчү натыйжалар предметтик компетенттүүлүк катары таанылат жана төмөндөгү багыттарда мүнөздөлөт:

1. Окуучунун дене тарбия багытындагы компетенттүүлүгү - кыймыл-аракет маданиятына, дене бой жана физикалык жактан жетилишине, адистештирилген билимдерге, билгичтиктерге жана көндүмдөргө ээ болушу менен мүнөздөлөт.

2. Окуучунун инсан катары калыптануу компетенттүүлүгү - дене тарбия менен байланышкан иш-аракеттерде мекенчил, чынчыл жана адилеттүү; жоопкерчиликтүү, боорукер жана жан тартуу, эмгекчилдик жана ак-ниеттүү, жаратылышка аяр мамиле жасоо жана туруктуу өнүгүү принциптерин карманууну билдирет.

3. Окуучунун сергек жашоо компетенттүүлүгү - дене маданиятын калыптандыруу зарылдыгын таанышы, расмий бекитилген жалпы физикалык даярдыктын нормаларын жана талаптарын аткарышы жана сергек жашоо эрежелерин кармануу дегенди билдирет.

Жогоруда белгиленген күтүлүүчү натыйжалар дене тарбия процесси көздөгөн максатка жетүү, анын негизги формасы болгон дене тарбия сабактарындагы билим берүүчүлүк, тарбиялык жана өнүктүрүүчүлүк милдеттерди ишке ашыруу деңгээлдерин туюндурат, аларды баалоо предметин, нормаларын, талаптарын жана ыкмаларын аныктайт.

Сабактын **билим берүүчүлүк** милдеттеринин ишке ашканы окуучунун дене тарбия багытындагы компетенттүүлүгүнүн калыптанышы менен мүнөздөлөт. Баалоонун предмети катары окуу программасында каралган көнүгүүлөрдү, элементтерди, комбинацияларды туура, так жана сапаттуу аткаруу, жалпы жыйынтык иретинде калыптанган кыймыл-аракеттин курамы, активдүүлүгү, маданияты, дене бой жана физикалык жактан жетилүүнү мүнөздөгөн теориялык маалыматтарга ээ болушу таанылат. Сабак учурунда мугалим кыскача тарыхый, педагогикалык жана физиологиялык билимдерди берет, ал эми окуучулар сабактан кийин өз алдынча маалымат топтоо аракетин көрүшөт. Негизги баалоо ыкмасы катары теориялык текшерүү, сапаттык мүнөздөмө жана ынанымдуу багыт берүү колдонулат.

Сабактын **тарбиялык** милдеттеринин ишке ашканы окуучунун инсан катары калыптанышы менен мүнөздөлөт. Баалоонун предмети катары дене тарбия көнүгүүлөрүн, мугалим берген тапшырмаларды жана атаандаштыкка негизделген ишмердүүлүктө окуучунун чынчыл жана ак ниет болушу, башка окуучуларга карата жан тартуу жана жоопкерчилик менен мамиле кылышы, мелдеш учурунда намыстуу болушу таанылат. Негизги ыкма катары педагогикалык байкоо колдонулат жана анын натыйжалары окуучуга кайтарым маалымат иретинде билдирилет, дене тарбия сабагынын натыйжалуулугун жакшыртуу максатында окуучуга кеп кеңеш жана кыскача мүнөздөмө берилет.

Сабактын **өнүктүрүүчүлүк** милдеттери окуучунун сергек жашоо багытындагы компетенттүүлүгүн калыптандыруу максатын көздөйт. Окуучунун сергек жашоого умтулуусу, дене бой жана физикалык жактан жетилиши баалоонун предметин түзөт.

Баалоонун предмети катары окуучунун эмоционалдык (психологиялык) жана социалдык саламаттыгы, дене бой жана физикалык жактан жетилиши таанылат. Мугалим окуучунун өзүн-өзү сезүү абалына, окуучулардын ич ара мамилелерине, кездешүүчү кыйынчылыктарды жеңе билишине, спорттук жабдууларга, шаймандарга, берилген тапшырмаларга карата мамилесине, оюн ойноо, өзгөчө атаандаштыкка негизделген

мелдешүү ишмердүүлүгүндөгү жүрүм-турумуна байкоо жүргүзөт. Окуучунун жүзүндөгү жылмаю, терисинин тазалыгы, кыймыл-аракеттин эркиндиги, шайдооттугу, айлана-чөйрөгө карата аяр мамиле кылуусу жана медициналык карточкасындагы маалыматтар окуучунун сергек жашоо образы жөнүндөгү жалпы пикирди калыптандырат. Ар бир алты айда окуучунун медициналык текшерүүдөн өтүп турушу, анын жыйынтыгына негизделген дене тарбия сабагына катышуу укугун узартуу такталат.

Дене тарбия предметин окутуудан күтүлүүчү натыйжалардын сабактын милдеттерине карата аныкталышы, баалоонун предмети катары ар кандай ыкмалар менен бааланышы 3-таблицада келтирилди.

3-таблица. Дене тарбия сабагын окутуудан күтүлүүчү натыйжалардын курамы жана бааланышы

Милдеттер	Күтүлүүчү натыйжалар жана аларды баалоонун предмети	Баалоо ыкмалары
Билим берүүчүлүк – дене тарбия көнүгүүлөрү сапаттуу аткаруу	Көнүгүүлөрдү аткаруудагы окуучунун активдүүлүгү, маданияты жана тийиштүү маалыматка ээ болушу	Педагогикалык байкоо; Сапаттык мүнөздөмө; Аңгемелешип текшерүү.
Тарбия берүүчүлүк – инсандык сапаттарга ээ болуу	Чынчыл жана ак ниет болушу; Башка окуучуга жан тартышы жана боорукерлиги; Намыстуу болушу	Педагогикалык байкоо; Негиздеп багыт берүү.
Өнүктүрүүчүлүк – сергек жашоо образын калыптандыруу	Дене бой жактан жетилиши; Эмоционалдык жана социалдык саламаттыкка ээ болушу; Жалпы физикалык даярдыгы	Кетле индекси; Педагогикалык байкоо/медициналык текшерүү; Тестирлөө

Окуучунун дене бой жактан жетилишин баалоодо дене массасынын индекси (Кетле индекси), дене түзүлүшүндө – кандайдыр бир кемчиликтердин орун албашы, жалпы физикалык даярдыкта – күч, ылдамдык, ыкчамдык, ийилчээктик жана чыдамкайлык сапаттарын ченөөчү тесттер колдонулат.

Окуучунун сергек жашоого умтулуу, дене бой жана физикалык жактан жетилүү сүрөттөмөлөрү мугалим тарабынан алардын жыныстык жана жаш курактык өзгөчөлүктөрүн жетекчиликке алуу менен бааланат.

III. ПРЕДМЕТТИ ОКУТУУДАГЫ УЮШТУРУУЧУЛУК-ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАР

Дене тарбия предметин окутууда уюштуруучулук-педагогикалык шарттарды түзүү жана кармануу окутуу-тарбиялоо процессинин натыйжалуулугун жогорулатат. Алар:

Максаттуу пландаштыруу. Программаны натыйжалуу ишке ашыруу максатында дене тарбия мугалими ар бир класска карата жылдык план-графикти, чейректик жумушчу

планды, класстан жана мектептен тышкары иш-чаралардын курамын иштеп чыгуу талап кылынат.

Жылдык план-график предметтик стандартын, окуу программанын талаптарын, окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүн жана мектептин шарттарын жетекчиликке алуу менен даярдалат. Аны иштеп чыгууда окуучулардын ден соолугун чындоо, физикалык даярдыгын жакшыртуу жана адекваттуу дене тарбия каражаттарын колдонуу маанилүү роль ойнойт. Окуу жылына карата (ар бир жумага, айга, чейрекке жана жыл мезгилине ылайыктуу) ыңгайлуу болгон дене тарбия каражаттары жана баалоо мезгили такталат жана аларды визуалдаштыруу максатында план-график иретинде жайгаштырат.

Чейректтик жумушчу план жылдык план-график көздөгөн максатты деталдаштырат, программада каралган мазмундук линияны (бөлүктү) ар бир сабактын бөлүмдөрүнө (даярдоо, негизги, жыйынтыктоочу) карата тактайт жана уюштуруу-методикалык өзгөчөлүктөрүн аныктайт. Чейректтик жумушчу планда баалоо критерийлери, нормалары жана талаптары көрсөтүлөт.

Класстан жана мектептен тышкары иш чаралар. Мындай иш-чаралар спорттук-массалык, спорттук мелдештик турнирлер, ден соолукту чындоо менен байланышкан иш-чаралар, жаратылышка чыгуулар, улуттук жана эл-аралык спорттук майрамдар формасында уюштурулат жана дене тарбия мугалиминин жетекчилиги менен ишке ашырылат. Спорттук-массалык иш-чаралардын негизги формалары катары “Ден соолук күндөрү”, “Жыл мезгилиндеги (күзгү, кышкы, жазгы жана жайкы) спорт майрамдары”; спорттук мелдештик турнирлер – спорттун түрлөрү, айрым дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу боюнча мектеп чемпионун аныктоо формасында; Ден соолукка байланыштуу иш-чаралар – врачтар, диетологдор, көрүнүктүү спортсмендер менен жолугушууларды уюштуруу жана туура тамактануу, машыгуу, ийгилик жаратуу жөнүндө маалымат алуу максатында; жаратылышка чыгуулар – тоо койнуна саякат, жайкы лагерь, экологиялык марафон ж.б.у.с. формаларда; улуттук жана эл аралык спорттук майрамдар – мекенди коргоочулар күнүн, айымдар күнүн белгилөө максатында уюштурулган спорттук иш-чаралар формасында; балдарды коргоо күнүнө карата – оюн зооктор, олимпиадалык күндөр формасында уюштурулат.

Дене тарбия сабагын натыйжалуу окутуу чөйрөсүн түзүү. Дене тарбия сабагын натыйжалуу окутуу үчүн атайын материалдык-техникалык база түзүлөт жана предметтик стандартта каралган ресурстук камсыздоо (жоопкерчилик мектептин жетекчилигине жүктөлөт) орун алат. Дене тарбия мугалими тийиштүү жабдууларды жана инвентарларды максаттуу колдонууга жоопкер болот жана алардын натыйжалуулугун жогорулатуу максатында өз алдынча көрсөтмөлөрдү, эскертме-эрежелерди иштеп чыгат жана алар менен окуучуларды алдын ала тааныштырат жана аткарылышын талап кылат.

Дене тарбия сабагын өтүү методикасын тандоо. Дене тарбия сабактары салттуу жана мугалимдин чеберчилигине негизделген инновациялык ыкмаларды жана заманбап технологияларды колдонуп өткөрүлөт. Дене тарбия процессинин негизги багыты окуучунун кыймыл-аракет фондун калыптандыруу, күнүмдүк турмушта прикладдык мааниге ээ болгон билгичтиктерге жана көндүмдөрдү үйрөтүү жана физикалык сапаттарды тарбиялап сергек жашоо образын калыптандыруу иретинде аныкталат.

Окуучунун кыймыл аракети фондун калыптандырууда курактык өзгөчөлүктөргө жараша дене бой жактан жетилүү, күнүмдүк жашоодо маанилүү роль ойногон активдүүлүктүн курамын жана көлөмүн түптөө, көнүгүүлөрдү үйрөтүүдө мыйзам ченемдүүлүктөрдү, дидактикалык принциптерди кармануу талап кылынат. Кыймыл

аракеттерге үйрөтүү так, түшүнүктүү жана айкын милдеттерди аныктоодон жана эреже катары 3 этаптан турат. 1-этапта кыймыл-аракеттин “башталгыч мектеби” (жөнөкөй көнүгүүлөрдү аткарууга жана башкарууга үйрөтүү) камсыз кылат. 2-этапта “жакындатып үйрөтүүчү көнүгүүлөрдү” өздөштүрүү (кыймыл аракеттин кийинки татаал формаларын өздөштүрүүгө жана физикалык сапаттарын өрчүтүүгө карата тийиштүү база түзүү) орун алат. 3-этапта ар бир кыймыл-аракетти “өнүккөн деңгээлге жеткирүү” (күнүмдүк турмушта кеңири колдонууга даярдоо) ишке ашырылат. Жогоруда көрсөтүлгөн этаптар үйрөтүү предметин түзгөн кыймыл аракеттердин мүнөзүнө жана татаалдыгына жараша ар кандай убакытты сарптайт жана окутуу методикасын өзгөртөт.

Үйрөтүү процесси жана тийиштүү ыкмаларды колдонуу кыймылдардын санынан, татаалдыгынан жана аларга мүнөздүү фазалардын орун алышынан көз каранды болот. Анткени, кыймыл-аракеттин мейкиндиктеги, убакыт ченеминдеги жана күч-аракетти сарптоодогу айырмачылыктарды эсепке алуу маанилүү роль ойнойт. Кыймыл-аракетти өнүккөн деңгээлге жеткирүү координациялык чеберчиликти жана ритмикалык түзүлүштү түптөө менен коштолот. Мындай өбөлгөлөр кыймыл-аракетке үйрөтүүдөгү негизги ыкманы туура тандоого негиз болот. Ага байланыштуу, жөнөкөй кыймылдарды бүтүндөй, ал эми татаал кыймылдарды бөлүккө-бөлүп үйрөтүү колдонулат. Кыймыл-аракетти бүтүндөй үйрөтүүдө көнүгүүнү аткарууга мүнөздүү даярдоочу, негизги жана жыйынтыктоочу фазаларды ажыратып таанууга, алардын ар бирин өз алдынча үйрөтүүнү уюштурууга жана фазалардын ич ара байланышын камсыз кылууга олуттуу көңүл бурулат. Тигил же бул кыймыл-аракетти сапаттуу аткарууга кайсы физикалык сапат кандай деңгээлде таасир тийгизээри да эске алынат. Мындай учурда, тийиштүү физикалык сапатты алдын ала өрчүтүүнүн үстүнөн иш алып баруу, андан соң кыймыл-аракетти өздөштүрүүгө киришүү натыйжалуу болот.

Дене тарбия сабагы даярдоо, негизги жана жыйынтыктоочу бөлүктөрдөн турат. Даярдоо бөлүгү окуучунун организмдин алдыда орун алуучу физикалык активдүүлүккө жана жогорулатылган дене жүктөмүнө даярдоо максатын көздөйт, мазмундук өнүктө жалпы өнүктүрүүчү жана даярдоочу көнүгүүлөрдүн кеңири колдонулушу менен коштолот. Сабактын негизги бөлүгүндө жаңы көнүгүүлөрдү үйрөтүү, мурда өздөштүрүлгөн көнүгүүлөрдү кайталоо, негизги физикалык сапаттарды тарбиялоо орун алат. Жыйынтыктоочу бөлүктө ар кандай багыттагы жана жүктөмдөгү тапшырмаларды аткарууда орун алуучу физикалык чарчап чаалыгуу, атаандаштык менен аткарылган ишмердүүлүктөгү эмоционалдык чыңалуу сезимдерин мурдагы абалга кайтарып келтирүү милдети чечилет.

Дене тарбия сабагында ар кандай курамдагы ыкмалар жана алардын натыйжалуулугун камсыз кылуучу технологиялар колдонулат. Алар:

а) үйрөтүү ыкмалары: билим берүү (сөз жана көрсөтүү ыкмалары), практикалык үйрөтүү (бүтүндөй жана бөлүп үйрөтүү), каталардын алдын алуу, жоюу (жакындатып көндүрүү, техниканын негизин өзгөртүү, чек коюу), жыйынтыкты текшерүү (педагогикалык, биомеханикалык жана физиологиялык) ыкмалары;

б) дене тарбия ыкмалары: так регламент менен аткаруу, оюн ойноо жана мелдешүү ыкмалары;

в) аткаруу ыкмалары: бир мезгилде, топто, жекече, кезек күтүп, биринин артынан экинчиси агылып аткаруу ыкмалары;

г) технологиялар: салттуу үйрөтүү, өнүктүрүүчү үйрөтүү, жеке окуучуга багытталган үйрөтүү, дифференцияланган үйрөтүү технологиялары.

Дене тарбия процессинин натыйжалуулугу илимий-изилдөөчүлүк багыттагы маалыматтарды топтоо ыкмалары кеңири колдонулган учурда олуттуу жогорулайт. Тийиштүү маалыматтар педагогикалык байкоолордун, тестирлөөнүн, спорттук мелдештерде жараткан ийгиликтердин корсөткүчтөрүн үзгүлтүксүз топтогон жана системалаштырып кырдаалдык анализ жүргүзгөн учурда мүнөздүү тенденцияларды аныктоого жардам берет жана ынанымдуу чечим кабыл алуу мүмкүнчүлүгүнө ээ кылат.

Окуучуларга мотивация жана дем берүү. Дене тарбия сабагында окуучулардын кызыгуусун ойготуу, позитивдүү атмосфера түзүү, дене тарбиянын маанисин түшүндүрүү, окуучулар менен байланышты жакшыртуу, байге жана сыйлыктар системасын колдонуу ж.б.у.с. окуучуларга мотивация жана дем берүү ыкмаларын колдонуу алардын спортко болгон кызыгуусун күчөтөт. Окуучулардын кызыгуусун ойготууда көңүлдүү оюндарды кеңири колдонуу, ар бир окуучуга карата жеке максаттарды аныктоого жардам берүү жана мугалимдин жеке жүрүм-туруму маанилүү роль ойнойт. Позитивдүү атмосфера түзүү үчүн окуучулардын окуу жетишкендиктерин байкоо жана баалоо, класс алдында ийгиликке жетишкен окуучуну мактоо, колдоо, атаандаштыкка негизделген жарыштарды кеңири колдонуу жана окуучулардын кызыгуусуна ээ болгон спорттун түрлөрүнө басым жасоо сунушталат. Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн жана спорттун ден соолукка пайдалуу жактарын, күнүмдүк жашоодогу пайдасын түшүндүрүү, белгилүү спортчулар тууралуу кызыктуу маалыматтарды берүү дене тарбиянын маанисин ачыктоого салым кошот.

Окуучулардын пикирин уга билүү, алардын күчтүү жана алсыз жактарын эсепке алып, кичинекей жетишкендиктерин байкоо, белгилөө жана кубаттоо мугалимдин окуучу менен болгон байланышын олуттуу жакшыртат. Ар кандай шарттуу наамдарды (“эң мыкты өнүгүү”, “эң активдүү катышуучу” ж.б.у.с.) ыйгаруу, эстафеталарды, жарыштарды уюштуруу, ийгиликке үндөө, командалык биримдикти күчөтүү жана алардын жыйынтыктарын жөнөкөй байгелер, сыйлыктар менен белгилөө мотивация жана дем берүү маселелерин натыйжалуу ишке ашырат жана сергек жашоо образын калыптандырууга олуттуу салым кошот.

Психологиялык комфортту түзүү. Окуучулардын дене тарбия сабагында өзүн эркин жана ишенимдүү сезишине жана активдүү болушуна мугалимдин окуучулар менен достук мамиле түзүшү, кызыкчылыкка басым жасашы, оюн жана командалык иш-чараларды байма-бай колдонушу, окуучулардын муктаждыктарын эске алышы тийиштүү психологиялык комфортту түзөт. Достук мамиле түзүүдө мугалимдин позитивдүү атмосфера түзүү аракети, сабакты позитивдүү маанайда өтүү, ар бир окуучуга бирдей көңүл бурушу, терс сын айтып кемсинтпеши талап кылынат. Кызыкчылыкка басым жасоо окуучунун жеке өсүшүнө жана ийгилик жаратышына көңүл буруу, мажбурлоонун ордуна шыктандыруу аракетин көрүү дегенди билдирет. Спорттук көнүгүүлөрдү оюн катары кабыл алууга жетишүү окуучунун өзүн эркин сезишин, коллективдүү оюндарды ойготуу, ар кандай жарыштарды уюштуруу окуучулардын бири-бирине жардам берүү жана колдоо сапаттарынын калыптанышын камсыз кылат. Окуучулардын муктаждыктарын эске алуу алардын ден соолук абалын эске алуу, айрым учурда жеңилдетилген тапшырмаларды берүү, кээде сабактын форматын (спорт залда, ачык асман алдында) өзгөртүү жана окуучу менен сүйлөшүүгө атайын убакыт бөлүү дегенди билдирет. Жагымдуу психологиялык абал дене

тарбия сабагындагы тапшырмаларды стресс катары эмес, ырахат катары кабыл алып, окуучунун сабакка карата кызыгуусун арттыруу менен коштолот.

Дене тарбия сабагындагы жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуу. Окуучулардын физикалык даярдык деңгээли, мүмкүнчүлүктөрү жана кызыгуусу ар кандай болгондуктан, дене тарбия сабагында жеткиликтүүлүк (доступность) принцибин сактоо олуттуу роль ойнойт. Жеткиликтүүлүк принциби сабак алдында коюлган милдеттерди жана талаптарды окуучунун алы-күчүнө ылайык аныктоо дегенди билдирет жана негизинен төмөндөгү талаптарды кармануу менен ишке ашат:

а) окуучулардын өзгөчөлүктөрүн аныктоо, б.а. курактык, жыныстык, даярдык деңгээлиндеги жана жогорку нерв системасындагы (флегматик, сангвинник, холерик, меланхолик) айырмачылыктарды эсепке алуу жана дифференцияланган тапшырмаларды берүү менен камсыздоо;

б) окуу программасы камтыган жана үйрөтүүгө сунушталган материалдарды рационалдуу өздөштүрүүгө умтулуу, б.а. белгисизден белгилүүгө, жеңилден оорго, жөнөкөйдөн татаалга умтулуу эрежелерин сабактын мазмунун пландоодо жетекчиликке алуу, көрүлө турган чаралардын багытын билимден көндүмгө, көнүгүүнүн техникасынын негизинен анын деталдарына, жекеден жалпыга жана жалпыдан кайрадан жекеге кайрылуу идеяларынын алкагында ишке ашыруу;

в) ыңгайлуу шарттарды түзүү, б.а. сырткы факторлордун таасирин (ачык асман алдындагы сабактарда, бей тааныш кишилер катышкан учурда ж.б.у.с.) чектөө, кыймыл-аракеттин татаалдыгын атайылап жеңилдетүү, бирге окуган окуучулардын мүмкүнчүлүктөрүн (спорттук даярдыгы жогору) жардам иретинде колдонуу.

Дене тарбия сабагында коопсуздукту камсыз кылуу. Окуучулардын коопсуздугун камсыз кылуу максатында төмөндөгү талаптарды аткаруу окуучуларга жана мугалимдерге милдеттендирилет:

а) Окуучуларга коюлуучу талаптар:

- мугалимдин уруксатысыз сабак өтүүчү жайдан чыкпоо;
- бири-бири менен түртүшпөө, бири-бирин чалбоо, бийиктиктеги жабдууларга чыкпоо, гимнастикалык шакекте асылып турбоо, тапшырмаларды түшүндүрүүдө жана көнүгүүлөрдү аткарууда тоскоолдук кылбоо, алаксытпоо, турникте нымдуу кол менен көнүгүүлөрдү аткарбоо;
- спорттук залга сырт кийим жана дене тарбияга тийешеси жок нерселерди алып кирбөө, спорттук форма жана таманы тайгаланбаган бут кийим кийип кирүү;
- денени таза кармап, тырмактарды өстүрбөө жана өздүк гигиенаны сактоо;
- мугалимди угуу, сабак учурунда бардык көнүгүүлөрдү аткаруу, мугалимдин уруксатысыз спорттук шаймандарды албоо;
- ден соолугу начарлап, өзүн жаман сезген учурда өз абалын мугалимге билдирүү.

б) дене тарбия мугалимине коюлуучу талаптар:

- сабак учурунда спорт залда (спорт аянтчасында) болуу;
- сабакты иш пландын негизинде өткөрүп анын тарбиялык, билим берүүчүлүк жана өнүктүрүүчүлүк милдеттерин аткарууну камсыз кылуу;
- окуучулардын сабакка чейинки, сабак учурундагы жана сабактан кийинки коопсуздугун камсыз кылуу. Сабакка чейин чечинип-кийинүүчү бөлмөдөгү окуучулардын жүрүм-турумдарын жана өз ара аракеттерин көзөмөлдөө; сабак учурунда окуучулардын бири-бири менен болгон өз ара аракеттенүүлөрүн көзөмөлдөө, тапшырманы аткарууга

тийешеси жок шаймандарды колдонуу мүмкүнчүлүгүн чектөө; сабактан кийин мелдешүү ишмердүүлүгү орун алган учурдагы жеңүү же болбосо жеңилүү сезимдеринин чечинип-кийинүүчү бөлмөдө улантылышын, жеңилгендерди шылдыңдоо, кемсинтүү аракеттерин алдын алуу;

- коопсуздукту камсыз кылуу максатында сабакка окуучулар менен биргелешип даярдануу (иш ордун, спорттук шаймандарды даярдоо), балдарды тартипке келтирүү, иштөө чөйрөсүн түзүүгө жардам берүү, ар кандай баш аламандыктарга жол бербөө, тийиштүү эрежелер менен алдын ала тааныштыруу жана сактоо;

- сабактын эмоционалдык климатын камсыз кылуу, б.а. сабактын ыңгайлуу башталышы жана аякташы, мугалимдин жагымдуу үнү, шайыр маанайы, балдар менен жагымдуу абалды түзө билүү;

- ар бир окуучунун ийгилигин байкоо, кубаттоо, кыйынчылыктарга дуушар болгон учурда колдоо жана жардам алуусун камсыздоо.

Медициналык топторго бөлүү. Жыл сайын врачтык-педагогикалык көзөмөл уюштурулуп, анын жыйынтыктарынын негизинде мектеп жетекчилигинин буйругу менен башталгыч класстын окуучулары дене тарбия менен машыгуу үчүн медициналык (негизги, даярдоочу жана атайын) топтордун бирине кабыл алынат. Негизги жана даярдоочу медициналык топторго дайындалган окуучулар ушул программанын мазмунун жана талаптарын өздөштүрүп, чогуу машыгышат. Бирок, даярдоо тобуна катталган окуучуларга дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу тапшырмалары алардын ден соолугунун абалына жана жалпы физикалык даярдыгынын деңгээлине жараша жекелештирип берилет. Атайын медициналык топко катталган окуучулардын саны жетишсиз болгон учурда башка класстардын окуучулары менен бириктирилип (1-2-чи, 3-4-чү жана 5-6-чы класстар) алар ооруган ооруларынын мүнөзүн эске алуу менен атайын топторго топто колдонулат. Мындай учурда дене тарбия сабагы дарылоо физкультурасы иретинде өз алдынча иштелип чыккан график (расписание) боюнча атайын иштелип чыккан программанын негизинде өткөрүлөт.

Үй тапшырмасын берүү. Окуучуларга үй тапшырмасы берилип турат. Алар күнүмдүк режимди сактоо, дене тарбия боюнча билимин жана даярдыгын жакшыртуу максаттарын көздөйт. Билимди тереңдетүү жеке гигиена, эртең мененки гигиеналык гимнастика, ден-соолукка, турпатка жана дем алууга таасир этүүчү физикалык көнүгүүлөр, мелдештин эрежелери жөнүндө элементардык маалыматтарды топтоо менен коштолот. Дене тарбия даярдыгын жакшыртуу максатында көнүгүүлөр комплексин аткаруу, кыймыл-аракет маданиятын, тигил же бул физикалык сапатты өнүктүрүү сунушталат.

Ресурстук камсыздоо. Дене тарбия сабагын ресурстук камсыздоо билим берүү уюмдарынын администрациясына милдеттендирилет жана төмөнкүлөрдөн турат:

- ар кандай бийиктиктеги турниктер, шакектер, устундар, кош устундар, платформалар, тепкичтер, аркандар жана гимнастикалык отургучтар;

- кыймыл-аракеттин координациясын жакшыртуучу, тең салмактуулукту камсыз кылуучу, күч жана ыкчамдык сапаттарын өнүктүрүүчү жөнөкөй тренажерлер;

- дене тарбия көнүгүүлөрүн жерге отуруп аткарууну камсыздоочу гимнастикалык килемчелер;

- күч сабатын өрчүтүүдө колдонулуучу гантелдер, эспандерлер;

- ар кандай кыймылдуу оюндарды, эстафеталарды уюштурууда колдонулуучу желекчелер, кегилер, аркандар, секиргичтер, тегерекчелер, алкактар, аркалар, шарлар жана топтор.

Дене тарбия сабагы кеч күздө, кыш мезгилинде жана эрте жазда спорттук залда, калган учурда ачык асман алдындагы спорттук аянтчада өткөрүлөт. Спорттук залдардын жарыктыгын, жылуулугун, тазалыгын, жабдуулардын жана шаймандардын жайгаштырылышын санитардык-гигиеналык нормаларды жана эрежелерди, өрт жана электр коопсуздугун камсыз кылуу талаптарын эске алуу менен камсыздоо милдеттендирилет.

IV. ОКУУЧУЛАРДЫН ОКУУ ЖЕТИШКЕНДИКТЕРИН БААЛОО

Окуучулардын дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруудагы активдүүлүгү, маданияты жана тийиштүү маалыматка ээ болушу педагогикалык байкоолордун, тийиштүү мазмундук бөлүктөр камтыган окутуу материалдардын өздөштүрүп бүткөндөн соң мугалим тарабынан берилген сапаттык мүнөздөмөнүн жана аңгемелешип текшерүүнүн жардамы менен бааланат. Жогоруда белгиленген баалоо ыкмалары окуучунун инсандык сапатка ээ болушун баалоодо да колдонулат жана окуучуга анын жеке инсандык сапаттарын жакшыртууга багыт берген мугалимдин кенеши менен коштолот. Ал эми окуучунун өнүктүрүүчүлүк жаатындагы окуу жетишкендиктери индекстер, педагогикалык байкоо/медициналык текшерүү жана тесирлөө ыкмаларын колдонуу менен бааланат.

Дене массасынын индекси окуучунун дене бой жактан жетилишин баалоо максатында колдонулат. Кетле индексин аныктоодо окуучунун салмагы жана боюнун узундугу (дене салмагынын бойго болгон катышы) эсепке алынат. Аны адабий булактарда көрсөтүлгөн формуланын жардамы менен аныктап алса болот. Бирок анын эң жөнөкөй ыкмасы катары Google платформасында жайгашкан калькуляторду колдонуу ыңгайлуу болот. Кетле индексин мезгил-мезгили менен аныктап жана баалап туруу дене тарбия процессине мүнөздүү жалпы дене жүктөмдүн таасирин аныктоо мүмкүнчүлүгүнө ээ кылат жана окуучунун кыймыл-аракет активдүүлүгүн жекелештирүүгө негиз болот (4-таблица).

4-таблица. Кетле индексинин критерийлери жана аларды баалоо

	Критерийлер	Баалоо
1	18,5 ке чейин	Төмөн
2	18,6 – 25,0 чейин	Нормалдуу
3	25,1 – 30,0 чейин	Ашыкча
4	30,1 – 35,0 чейин	1-чи даражадагы семирүү
5	35,1 – 40,0 чейин	2-чи даражадагы семирүү
6	40,1 тан жогору	3-чү даражадагы семирүү

Окуучунун омуртка тутумундагы табигый ийилүүлөрдү (сколиоз, лордоз, кифоз) аныктоо жана баалоо окуучунун дене бой жактан өсүп-өнүгүүсүн тактоо миссиясын аткарат. Бул максатта педагогикалык байкоо, өзгөчө мезгил-мезгили менен уюштурулуп туруучу медициналык текшерүү маанилүү роль ойнойт. Дене тарбия мугалими тийиштүү адистик маалыматты окуучунун медициналык карточкасынан алат жана тийиштүү тыянакка жараша окуучуга жекелештирилген коррекциялык көнүгүүлөрдү сунуштайт. Мындай тапшырмалар дене тарбия сабагы учурунда жана үй тапшырмасын аныктоо алкагында сунушталат.

Окуучунун жалпы физикалык даярдыгы (күч, ылдамдык, ыкчамдык, ийилчээктик жана чыдамкайлык) окуу программасы камтыган мазмундук бөлүктөр окутулуп бүткөн соң мугалим тарабынан алынуучу стандарттык тесттердин жардамы менен бааланат (5-таблица). Тийиштүү нормалар жана талаптар окуучунун курактык жана жыныстык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен 5-6 таблицаларда берилди.

5-таблица. Башталгыч мектептин окуучуларынын жалпы физикалык даярдыгын баалоо нормалары жана талаптары (эркек балдар үчүн)

№№	Физикалык сапаттар	Тесттер	Баалар	Класстар					
				1	2	3	4	5	5
1	Күч	Турникте тартынуу, саны	5	Баа коюлбайт			5	5	6
			4				4	4	5
			3				3	3	4
2	Ылдамдык	30 м жүгүрүү, м/сек	5	Баа коюлбайт			5,2	5,1	5,0
			4				5,7	5,6	5,5
			3				6,8	6,6	6,5
3	Ыкчамдык	4х9 м челнок жүгүрүү, м/сек	5	Баа коюлбайт			11,1	10,9	10,8
			4				12,4	11,5	11,4
			3				12,9	12,0	11,9
4	Чыдамкайлык	100 м кросс жүгүрүү	5	Баа коюлбайт			+	+	+
		300 м кросс жүгүрүү	4						
		500 м кросс жүгүрүү	3						
5	Ийилчээктик	Гимнастикалык отургучта туруп, алдыга карай эңкейүү, см	5	Баа коюлбайт			8	7	7
			4				6	5	5
			3				4	3	3

6-таблица. Башталгыч мектептин окуучуларынын жалпы физикалык даярдыгын баалоо нормалары жана талаптары (кыз балдар үчүн)

№№	Физикалык сапаттар	Тесттер	Баалар	Класстар					
				1	2	3	4	5	5
1	Күч	Чалкадан жаткан абалдан тулку бойду көтөрүү, саны	5	Баа коюлбайт			23	25	27
			4				19	21	23
			3				17	19	21
2	Ылдамдык	30 м жүгүрүү, м/сек	5	Баа коюлбайт			5,3	5,2	5,1
			4				6,0	5,8	5,7
			3				7,0	6,8	6,3
3	Ыкчамдык	4х9 м челнок жүгүрүү, м/сек	5	Баа коюлбайт			11,8	11,1	11,0
			4				12,3	11,8	11,7
			3				13,0	12,4	12,3
4	Чыдамкайлык	100 м кросс жүгүрүү	5	Баа коюлбайт			+	+	+
		300 м кросс жүгүрүү	4						
		500 м кросс жүгүрүү	3						
5	Ийилчээктик	Гимнастикалык отургучта туруп, алдыга карай эңкейүү, см	5	Баа коюлбайт			13	14	14
			4				9	10	11
			3				6	7	8

Окуучулардын окуу жетишкендиктерин баалоо диагностикалык, формативдик жана суммативдик түрдө жүргүзүлөт. Диагностикалык баалоо окуучунун окуу жетишкендиктерин алдын ала баалайт жана предметтик компетенттүүлүктүн баштапкы көрсөткүчтөрү аныкталып алар расмий критерийлерге, нормаларга жана талаптарга карата салыштырылат. Мүнөздөмө окуучуга тааныштыруу жана дене тарбия процессинин мазмунуна алымча-кошумчаларды киргизүү максатында колдонулат.

Формативдик баалоо окуу программасын окуучу кандай деңгээлде өздөштүргөнүн жана анын жеке өздөштүрүү темпин аныктайт. Күтүлүүчү натыйжаны камсыз кылуу максатында окуучуга жекелештирилген сунуштар берилет жана дене тарбия процессин пландоого тактоолорду жана толуктоолорду киргизүү менен коштолот.

Суммативдик баалоо 3 формада (учурдагы, аралык жана жыйынтыктоочу) жүргүзүлөт жана окуучунун жеке даярдык деңгээлин аныктайт. Учурдагы баалоо дене тарбия мугалими (кээде окуучунун өзү) тарабынан жүргүзүлөт жана окуу программасындагы расмий критерийлерге, нормаларга жана талаптарга салыштыруу иретинде уюштурулат. Аралык баалоо окуу программасы камтыган мазмундук линия (бөлүк) ишке ашырылган соң анын натыйжалуулугун аныктоо максатында жүргүзүлөт. Жыйынтыктоочу баалоо календардык планга ылайык чейректик, жарым жылдык жана окуу жылынын аякташына карата уюштурулат.

Баалоо окуучулардын курактык, жыныстык жана жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен төмөндөгү тартипте жүргүзүлөт: 1-3-класстарда окуучу жараткан ийгиликти сүрөттөө, 4-6-класстарда программада каралган критерийлерге, нормаларга жана талаптарга негизделген баалоо системасы колдонулат жана тийиштүү сапаттык мүнөздөмө менен коштолот.

Окуучунун окуу жетишкендиктерин баалоодо кайтарым байланыш уюштурулат жана окуучунун жеке прогрессин баалоонун ар кандай формалары (өзүн өзү, бири-бирин баалоо, портфолио даярдоо, өнүгүү картасын иштеп чыгуу) колдонулат. Эреже катары, мугалим ар бир чейректин жыйынтыгын чыгарат, 4-6-класстарда окуучулардын жетишкендик табели толтурулат, коштоочу баяндоо даярдалат жана ата-энелерге маалымат берилет.

V. СУНУШТАЛУУЧУ АДАБИЙ БУЛАКТАРДЫН ТИЗМЕСИ

1. Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты. Кыргыз Республикасынын Министрлер Кабинетинин 14.03.2025-ж № 131 токтому менен бекитилген [Электрондук ресурс] <https://www.gov.kg/ky/npa/s/4624>.
2. Кыргыз Республикасынын мыйзамы “Билим берүү жөнүндө”. 2023-жылдын 11-августу № 179 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/4-3419/edition/1273902/kg>.
3. Кыргыз Республикасынын мыйзамы “Дене тарбия жана спорт жөнүндө”. 2000-жылдын 21-январы № 36 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/441/edition/17599/kg>
4. Кыргыз Республикасынын Президентинин Жарлыгы “Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө”. 2021-жылдын 29-январы ПЖ № 1 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/430336/edition/1038322/kg>
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. (В редакции постановления Правительства КР от 17 июня 2019 года № 295). [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/11948/edition/954726/ru>
6. Бервинова, Н.С. Шарабакин, Н.И., Основы школьной физической культуры. – Бишкек, 2005. – 262с.
7. Мамытов, А., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек, 2018. – 184 б.
8. Мамытов, А. Саламаттыгыңды сактай бил. – Бишкек.: Полиграфбумресурсы. 2017. – 132 б.
9. Мамытов, А. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо. Методикалык колдонмо. – Б.: Аль-Салам, 2012. – 44 б.
10. Мамытов, А., Иманбаев А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. – Бишкек, 2007. – 108 с.
11. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физического воспитания / учебник для ИФК/. – Бишкек.: «Шам», 1997