



**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АГARTУУ МИНИСТРЛИГИ
КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ**



ДЕНЕ ТАРБИЯ»

ОКУУ ПРОГРАММАСЫ

жалпы билим берүү уюмдарынын
7-9-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 7-9 класстардагы 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.

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарынын 7-9-класстарынын окуучулары үчүн дене тарбия программасы – Бишкек, 2025. – 25 б.

ТҮШҮНДҮРМӨ КАТ

Дене тарбия сабагынын окуу программасы (мындан ары программа) дене тарбия сабагынын предметтик стандартынын негизинде иштелип чыкты. Программада негизги жалпы (7-9-класстар) мектептик билим берүүдө 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.

Негизги жалпы мектептик билим берүүдөгү дене тарбия сабагы окуучунун негизги баалуулуктарга, предметтик компетенттүүлүктөргө жана инсан катары калыптанышына негизделген кыймыл-аракет фондун кеңейтүү, дене тарбияга тийиштүү билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү мындан ары да жетиштүү деңгээлде өздөштүрүү, дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу маданиятын жогорулатып сергек жашоо образын калыптандыруу, окуучунун дене-бой жактан жетилип жалпы физикалык даярдыкка ээ кылуу максаттарын көздөйт. Дене тарбия сабактарында билим берүүчүлүк, тарбиялык жана өнүктүрүүчүлүк милдеттер чечилет. Билим берүүчүлүк милдеттер дене тарбиялоонун натыйжалуулугун камсыз кылуучу билимдерге, билгичтиктерге, көндүмдөргө, предметтик 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, спорттун түрлөрүнө кызыгууга, кыймыл-аракет маданиятына, дене-бой, физикалык жактан жетилип өнүгүүгө, окуучунун сергек жашоо образын калыптандырууга багытталат.

Негизги жалпы мектептик билим берүүдө дене тарбия сабактары бардык класстарда окутулат. Базистик окуу планда 7-9- класстарда жумасына 2 саат көлөмдө окутуу каралат жана дене тарбия предметинин мазмуну ушул программанын негизинде аныкталат, уюштуруу-педагогикалык шарттарды сактоо менен ишке ашырылат.

Программа төмөндөгү өзгөчөлүктөргө ээ:

- дене тарбия предметинин мазмундук багыттары жана бөлүмдөрү методологиялык маанилүү роль ойногон дене тарбия принциптерин жетекчиликке алуу менен негизги жалпы мектептин окуучуларын ар тараптан өнүктүрүү, дене тарбия процессин турмуш менен тыгыз байланышта жүргүзүү жана окуучунун ден соолугун чыңдоо идеяларын 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 мыйзамченемдүүлүктөр эске алат;
- дене тарбия предметинин мазмунун ишке ашырууда анын комплекстүү болушуна, классикалык спорттук оюндарды, гимнастикалык көнүгүүлөрдү, жеңил атлетика спортунун каражаттарын кеңири колдонууга, окуучунун кыймыл-аракет фондун, дене тарбияга тийиштүү билгичтиктерди жана көндүмдөрдү аткаруу маданиятын калыптандырууга, дене-бой жактан жетилип жалпы физикалык даярдыкка ээ болушуна 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, ийримдерди, 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 баалоодо төмөндөгү топторго бөлүп мүнөздөйт: 1) окуучунун инсан катары калыптануу компетенттүүлүгү - дене тарбия менен байланышкан иш-аракеттерде мекенчил, чынчыл жана адилет болууга; жоопкерчилик, боорукердик жана жан тартуу сезимдерин көрсөтүүгө, эмгекчил жана ак-ниет, жаратылышка аяр мамиле жасоо жана туруктуу өнүгүү принциптерин карманууга далалат кылуу; 2) окуучунун дене тарбия багытындагы компетенттүүлүгү - кыймыл-аракет маданиятына, дене бой жана физикалык жактан жетилишине, адистештирилген билимдерге, билгичтиктерге жана көндүмдөргө, талыкпай эмгектенүүгө даяр болууга жетишүүнү көздөйт жана 3) окуучунун сергек жашоо компетенттүүлүгү - дене маданиятын калыптандыруу зарылдыгын таануу, расмий бекитилген жалпы физикалык даярдыктын нормаларын жана талаптарын аткаруу, сергек жашоо эрежелерин кармануу дегенди билдирет;

- окуучулардын окуу жетишкендиктерин баалоодо анын диагностикалык, формативдик, суммативдик түрлөрүн колдонууну сунуштайт, бардык класстарда критериалдык баалоо ыкмалары сыпаттама мүнөздөмө менен бирге колдонууну жетекчиликке алат;

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

II. ПРЕДМЕТТИН МАЗМУНУ

Тематикалык бөлүмдөр: Дене тарбия предметинин мазмуну базалык жана вариативдик бөлүктөрдөн турат. Базалык бөлүктүн мазмуну 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 иштеп чыгууда региондо кеңири жайылган спорттук оюндарды жана спорттун түрлөрүн өздөштүрүүгө, же болбосо программанын базистик бөлүгүндө каралган мазмундук линияларды тереңдетип окутууга басым жасалат. Вариативдик бөлүктү ишке ашырууда тийиштүү материалдык-техникалык базанын, адистик даярдыктын орун алышы жана жергиликтүү билим берүүнү башкаруу органынын сунуштары эске алынат.

Базалык бөлүктө эки багыттагы ишмердүүлүк орун алат: 1) “Кыймыл-аракетке жана көндүмдөргө үйрөтүү”, 2) “Физикалык сапаттарды өнүктүрүү”. Биринчи багыттын

мазмундук линиялары баскетбол, волейбол оюндарын, жеңил атлетика жана гимнастика спортунун негизги билгичтиктерин жана көндүмдөрүн окутуп-үйрөтүү, окуучунун кыймыл-аракет фондун жакшыртуу жана кеңейтүү максатын көздөйт. Экинчи багыттын мазмундук линиялары негизги физикалык сапатты өнүктүрүү аркылуу окуучунун жалпы физикалык жана эмгектенүүгө карата даярдыгын камсыздайт. Алардын өзөгүн күч, ылдамдык, ыкчамдык, ийилчээктик жана чыдамкайлык сапаттары түзөт.

Вариативдик бөлүктүн мазмунун иштеп чыгууда спорттун классикалык жана улуттук түрлөрүн окутуп-үйрөтүүгө басым жасоо сунушталат. Мектептин материалдык-техникалык базасы жана адистик курамы мүмкүндүк берген учурда окуучуларды сууда сүзүүгө, лыжа тебүүгө, мини-футбол, чоң футбол ойногонго, атлетикалык гимнастиканы, кыздар үчүн көркөм гимнастиканы окутуп-үйрөтүү каражат катары колдонулат.

Дене тарбия процессине сунушталуучу окутуу-үйрөтүү материалдарын негизги жалпы мектептик билим берүүдө класстар боюнча бөлүштүрүү 1-таблицада берилди.

Дене тарбия предметинин базалык жана вариативдик бөлүктөрүндөгү мазмундук линияларды 7-9-класстар боюнча бөлүштүрүү (сааттардын торчосу)

1-таблица.

	Программанын бөлүмдөрү	Класстар		
		7	8	9
	Теориялык билимдердин негиздери	Сабак өтүү учурунда		
	I. Базалык бөлүк:	48	48	48
1	Кыймыл-аракетке жана көндүмдөргө үйрөтүү	30	30	30
	Гимнастика	6	6	6
	Жеңил атлетика	8	8	8
	Баскетбол	8	8	8
	Волейбол	8	8	8
2	Физикалык сапаттарды өнүктүрүү	18	18	18
	Күч	4	4	4
	Ылдамдык	4	4	4
	Ыкчамдык	3	3	3
	Чыдамкайлык	4	4	4
	Ийилчээктик	3	3	3
	II. Вариативдик бөлүк	20	20	20
1	Мугалим тарабынан аныкталуучу окуу материалдары	10	10	10
2	Жергиликтүү башкаруу органдары тарабынан сунушталуучу окуу материалдары	10	10	10

Дене тарбия процессиндеги окуу материалдарды 7-9-класстар боюнча бөлүштүрүү тартиби 2-таблицада берилди.

Дене тарбия процессиндеги окуу материалдары

2-таблица.

Мазмундук линиялар	Класстар		
	7	8	9
Теориялык билимдердин негиздери	Сергек жашоо образы, жашоо коопчулугун камсыз кылуу, жеке гигиена, волейбол, баскетбол оюндарынын эрежелери, кунүмдук режимди сактоо жөнүндө маалыматтар	Денени жибитүүнүн (разминка) мааниси, волейбол, баскетбол оюндарындагы терминдер, өз алдынча машыгуу, өзүн өзү көзөмөлдөө боюнча маалыматтар.	Коргоо (страховка), жардам берүү, Кыргызстандык көрүнүктүү спортсмендер, олимп оюндары, улуттук оюндар жана көчмөндөр оюндары жөнүндө маалыматтар
I. КЫЙМЫЛ-АРАКЕТКЕ ЖАНА КӨНДҮМДӨРГӨ ҮЙРӨТҮҮ			
ГИМНАСТИКА	Катарда аткарылуучу ар кандай көнүгүүлөрдү (экиден, үчтөн, төрттөн тизилүү, бурулуу, ажыроо, басуу) өздөштүрүү; Тартынып чыгуулар: турникке, гимнастикалык алкакка, ар кандай стандарттык эмес курулмаларга тартынып чыгуу; Ыргытуулар: медициналык топту аралыкка (оң жана сол кол менен) ыргытуу, белгиленген аянтка түшүрүп ыргытуу; Секирүүлөр: балдар үчүн бийиктиги 80-90 см эшектен (козел) жүгүрүп барып бутту жайып секирип өтүү; Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр: дене келбетин жакшыртуучу көнүгүүлөрдү,	Катарда аткарылуучу ар кандай көнүгүүлөрдү (экиден, үчтөн, төрттөн тизилүү, бурулуу, ажыроо, басуу) мыктылап өздөштүрүүнү улантуу; Тартынып чыгуулар: турникке, гимнастикалык алкакка ар кандай стандарттык эмес курулмаларга кошумча тапшырмаларды аткаруу менен тартынып чыгуу; Ыргытуулар: медициналык топту аралыкка (оң жана сол кол менен) ыргытуу, белгиленген аянтка түшүрүп ыргытуу; Секирүүлөр: балдар үчүн бийиктиги 100 см эшектен (козел) жүгүрүп барып бутту тизеден бүгүп секирип	Катарда аткарылуучу ар кандай көнүгүүлөрдү татаалдаштырып (экиден, үчтөн, төрттөн тизилип, бурулуп, ажырап, басуу ыкмасын өзгөртүп) мугалимдин буйругуна жараша аткаруу. Тартынып чыгуулар: ар кандай бийиктиктеги турникке, гимнастикалык алкакка жана башка стандарттык эмес курулмаларга тартынып чыгуу, айлануу. Ыргытуулар: медициналык топту аралыкка ар кандай ыкмалар менен ыргытуу, белгиленген аянтка түшүрүп ыргытуу. Секирүүлөр: балдар үчүн бийиктиги 115 см эшектен (козел)

	дене сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу. Гимнастикалык көнүгүүлөрдөн турган жөнөкөй комбинацияларды өздөштүрүү.	өтүү, кыздар учун бийиктиги 80-90 см эшектен (козел) жүгүрүп барып бутту жайып секирип өтүү; Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр: дене келбетин жакшыртуучу көнүгүүлөрдү, дене сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу. Бир нече гимнастикалык көнүгүүлөрдөн турган комбинацияларды өздөштүрүү.	жүгүрүп барып бутту тизеден бүгүп секирип өтүү, кыздар учун бийиктиги 100 см эшектен (козел) жүгүрүп барып бутту жайып секирип өтүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр: дене келбетин жакшыртуучу көнүгүүлөрдү, дене сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу. Гимнастикалык көнүгүүлөрдөн турган татаал комбинацияларды өздөштүрүү.
ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	Жүгүрүүдөгү стартты (жапыз жана бийик старт) үйрөтүү. Түрдүү кыска жана орто аралыктарга ар кандай старттын түрлөрүн колдонуп жүгүрүү. Старттык ылдамдануудагы, дистанцияда жүгүрүүдөгү жана бүтүрүүдөгү айырмачылыктарга көңүл буруу; Узундукка жана бийиктикке секирүүлөр менен тааныштыруу: ылдамдануу, түртүнүү, секирүү жана конуу техникаларын үйрөтүү; Ыргытуулар менен тааныштыруу: кичинекей топту бутага (мишенге) түшүрүп ыргытуу, узун аралыкка ыргытуу, жүгүрүп келип ыргытуу	Жүгүрүүдөгү стартты (жапыз жана бийик старт) мыктылап үйрөнүү. Түрдүү кыска жана орто аралыктарга ар кандай старттын түрлөрүн колдонуп жүгүртүү. Старттык ылдамдануу, дистанцияда жүгүрүү жана бүтүрүү техникасын мыктылап өздөштүрүү. Узундукка жана бийиктикке секирүү техникасын өздөштүрүү. Ылдамдануу, түртүнүү, секирүү жана конуу техникаларын жакшыртуу; Ыргытуулар техникасын жакшыртуу: кичинекей топту бутага (мишенге) түшүрүп ыргытуу, узун аралыкка ыргытуу, жүгүрүп келип ыргытуу	100 м аралыкка жүгүрүү техникасын өркүндөтүү; Орто аралыкка жүгүрүү техникасын өркүндөтүү; Узун аралыкка жүгүрүү техникасын өркүндөтүү: бийик старт, бир калыпта 3000 м аралыкка жүгүрүү жана бүтүрүү; Секирүүлөр: жүгүрүп келип, бутту бүгүп (“согнув ноги”) узундукка секирүү техникасын өркүндөтүү: 13-15 кадам шилтеп ылдамдануу, түртүнүү, секирүү жана конуу; Жүгүрүп келип, аттап өтүп (“перешагивание”) бийиктикке секирүү техникасын өркүндөтүү: 9-11 кадам шилтеп ылдамдануу, түртүнүү, секирүү жана конуу;

			Топту бутага (мишенге) түшүрүү жана ошондой эле алыстыкка ыргытуу техникасын өркүндөтүү: топту колго кармоо, алдын ала кадамдарды шилтөө (12 ге чейин) жана акыркы 3 кадамга басым жасап топту ыргытып, оң буттан сол бутка секирип аяктоо; Кыска жана узун аралыкка чемпиондун жана рекордсмендин тактикасын колдонуп жүгүрүү тактикасын өздөштүрүү
БАСКЕТБОЛ	Оюнчунун негизги абалы; Жылуу (перемещение), токтоо, бурулуу, топ менен жана топсуз бурулуулар; Топту кармоо (ловля) жана өткөрүп берүү (передача), пассивдүү жана активдүү каршылык көрсөтүү; Топту ийлөө (дриблинг), топту ар кандай бийиктикке секиртип ийлөө, ар кандай ылдамдыкта жылуу менен ийлөө; Ордунда туруп топту алкакка түшүрүп ыргытуу; Кыймылда болуп топту алкакка түшүрүп ыргытуу; Топту сууруп алуу (вырывание), кагып чыгаруу (выбивание), топту тосуп кармоо (перехват), жабуу (накрывание).	Үчтүктө (тройка), төрттүктө (четверка), айланада (круг) туруп топту кармоо (ловля) жана пас берүү; Топту пассивдүү (активдүү) каршылык менен ийлөө, активдүү каршылык учурунда топту алкакка тушуруу; Топту сууруп алуу, кагып чыгаруу жана аларды чабуулда жана коргонууда колдонуу; Топту жогорку жана төмөнкү мейкиндикте өткөрүп берүү; Кыймылдын багытын, ылдамдыгын, токтотуу техникасын өзгөртүү менен ар кандай тапшырмаларды аткаруу; Өздөштүрүлгөн элементтерди колдонуу менен ар кандай кыймылдуу оюндарды, эстафеталарды өткөрүү.	Кыймылда болуу, токтоо жана туруу ыкмаларынан турган ар кандай комбинацияларды аткаруу; Топту каршылыксыз жана каршылаштын каршылыгы менен кармоонун жана өткөрүүнүн ар кандай варианттарынан турган комбинацияларды аткаруу; Каршылыксыз жана каршылаш дриблингдин варианттарынан турган комбинацияларды аткаруу; Топ менен жана топсуз оюнчунун коргонуу ыкмаларынын варианттары (сууруп алуу, кагып чыгаруу, тосуп кармоо жана жабуу); Чабуул жана коргонуу тактикасы (жеке, топтук жана командалык);

	Өздөштүрүлгөн элементтерди колдонуу менен ар кандай кыймылдуу оюндары, эстафеталарды өткөрүү.		Эки тарапка бөлүнүп баскетбол оюнун активдүү ойноп чеберчилигин өрчүтүү.
ВОЛЕЙБОЛ	Оюнчунун негизги абалы (стойка волейболиста), позициялык (топ менен топсуз) жылыштар; Топту үстүнөн (сверху) ыргытуу (перебрасывание) жана кабыл алуу (прием); Топту тор аркылуу жогорудан өткөрүү; Төмөнкү түз берүү (нижняя прямая подача), капталдан берүү (боковая подача); 4-5 м аралыктан тор аркылуу төмөнкү түз берүү; Өнөктөш топту ыргыткандан кийин түз чабуулчу сокку; Волейбол оюнунун жөнөкөйлөтүлгөн (пионербол) түрү.	Оюнчунун негизги абалын (стойка) татаалдаштыруу (топ менен жана топсуз кыймылдарда өркүндөтүү); Топту өзүнүн үстүнөн көтөрүп берүү (передачи над собой); Топту муштум менен кагуу (отбивание кулаком); Топту тордун үстүнө муштум менен кагуу, топту тордо өткөрүү; Топту кабыл алуу (прием мяча), Дубалды жана тордон чагылдырылган топту кабыл алуу; Топту белгиленген зонага багыттап берүү; Чабуулчу сокку, чабуулчу соккуга блок коюу; Волейбол оюнун активдүү ойноо.	Волейбол ойноо техникасынын ар кандай варианттарын айкалыштырган комбинацияларды аткаруу; Топту кабыл алуу жана өткөрүү техникасынан турган ар кандай айкалыштагы комбинацияларды аткаруу; Топту (төмөнкү жана жогорку) берүү техникасын өрчүтүү; Тор аркылуу чабуулчу сокку уруу техникасын жакшыртуу; Коргоо аракеттери (блок жана страховка); Жалгыз жана кош блоктун техникасын, ошондой эле страховка аракетин жакшыртуу; Волейбол ойноо тактикасынын негиздери (жеке, топтук жана командалык) өздөштүрүү; Чабуулда жана коргонууда тактикалык аракеттерди өркүндөтүү (жеке, топтук жана командалык); Волейбол эрежелери боюнча активдүү оюн ойноо.
II. ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРДЫ ӨНУКТҮРҮҮ			

КҮЧ	Салмак менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу: тартылуу, асылуу, таянуу, тулку бойду көтөрүү, түз жатып колду бүгүү жана түздөө (отжимание), арканга чыгуу, кошумча салмактарды колдонуу.	Күч көнүгүүлөрүн, жармашып чыгуу (лазание), тартылуу, тулку бойду көтөрүү менен байланышкан көнүгүүлөр комплексин аткаруу	Күч көнүгүүлөрүн гиря, гантель, ичи толтурулган медициналык топторду колдонуп жана шарты болгон учурда атайын күч тренажерлорун колдонуп аткаруу.
ЫЛДАМДЫК	Ылдамдыкты талап кылуучу эстафеталар, 15, 20, 30, 40 жана 50 м аралыкка чейин болгон ылдамдык менен чуркоолор; ар кандай ыргытуулар, секирүүлөр, көп секирүүлөр (многоскоки).	Ылдамдыкты талап кылуучу эстафеталар, 40, 50, 60 м аралыкка болгон ылдамдык менен чуркоолор; ар кандай ыргытуулар, секирүүлөр, көп секирүүлөр (многоскоки).	60-80 м аралыкка ылдамдатуу менен чуркоо; ылдамдыкты талап кылуучу кыймылдуу жана спорттук оюндар, эстафеталар, секиргич менен аткарылуучу секирүүлөр жана көп секирүүлөр (многоскоки).
ЫКЧАМДЫК	Кадамдын багытын, жыштыгын жана узундугун өзгөртүү менен басуунун ар кандай түрлөрү. Эстафета жарышы. Челнок чуркоо. Кыймылдуу оюндар. Гимнастикалык отургучта (скамейка), устунда (бревно), дубалда (стенка), турникте аткарылуучу ыкчамдыкты талап кылуучу ар кандай көнүгүүлөр. Челнок чуркоолору.	Гимнастикалык отургучта (скамейка), устунда (бревно), дубалда (стенка), турникте аткарылуучу ыкчамдыкты талап кылуучу ар кандай көнүгүүлөрдөн турган комбинацияларды аткаруу. Челнок чуркоолору. Топту, гимнастикалык предметтерди ыкчамдык менен ыргытып тосуп алуулар (жонглирование).	Ыкчамдыкты талап кылуучу “челнок” чуркоолор, тоскоолдуктарды өтүп чуркоолор, баскетбол жана волейбол оюндарынын элементтерин камтыган комбинациялар, акробатикалык көнүгүүлөр жана тоскоолдук тилкелерин буйтап өтүү кыймыл-аракеттери.
ЧЫДАМКАЙЛЫК	9, 12 жана 15 мүнөткө чейин бир калыпта чуркоо, кайра чуркоо, 1000, 1200 жана 1500 метрге чуркоо.	15, 20 мүнөткө чейин бир калыпта чуркоо, кайра чуркоо, 2000, 2500 метрге чуркоо	25, 30 мүнөткө чейин бир калыпта чуркоо, кайра чуркоо, 3000 метрге чуркоо.
ИЙИЛЧЭЭКТИК	Амплитудасы жогорулатылган көнүгүүлөрдү аткаруу (буюмсуз жана кошумча салмактагы буюмдарды колдонуп), селкинчек (маховые) сымал кыймылдарды аткаруу, муундардагы кыймыл-аракетти жакшыртуу максатында пружиналуу көнүгүүлөрдү аткаруу		

Күтүлүүчү натыйжалар: 7-12-класстарда дене тарбия предметин окутуудан күтүлүүчү натыйжалар предметтик компетенттүүлүк катары таанылат жана төмөндөгү багыттарда мүнөздөлөт: Алар:

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

куучунун 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, талыкпай эмгектенүүгө жана Мекенди коргоого карата даяр болууну билдирет.

куучунун сергек жашоо компетенттүүлүгү - дене маданиятын калыптандыруу зарылдыгын таанышы, расмий бекитилген жалпы физикалык даярдыктын нормаларын жана талаптарын аткарышы жана сергек жашоо эрежелерин карманышы менен мүнөздөлөт.

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, волейболго, баскетболго (вариативдик бөлүктө тандалган спорттун түрлөрүнө) мүнөздүү билгичтиктерди, көндүмдөрдү, оюн ойноодогу техникалык жана тактикалык иш-аракеттердин негиздерин, элементтерин жана деталдарын үйрөнүп-колдонууга, мелдеш эрежелерин туура, так жана сапаттуу аткарууга жетишүү таанылат. Жалпы жыйынтык иретинде калыптанган кыймыл-аракеттин курамы, активдүүлүгү, маданияты, дене бой жана физикалык жактан жетилүүнү мүнөздөгөн теориялык маалыматтарга ээ болушуна басым жасалат. Сабак учурунда мугалим волейбол жана баскетболго (тандалган спортко) мүнөздүү тарыхый, педагогикалык жана физиологиялык кыскача билимдерди берет, ал эми окуучулар сабактан кийин өз алдынча маалымат топтоо аракетин көрүшөт. Баалоонун негизги ыкмасы катары теориялык текшерүү, сапаттык мүнөздөмө жана ынандуу багыт берүү колдонулат.

Сабактын **тарбиялык** милдеттеринин ишке ашканы окуучунун инсан катары калыптанышы менен мүнөздөлөт. Баалоонун предмети катары дене тарбия көнүгүүлөрүн, волейбол жана баскетбол ойноодо (тандалган спорттун түрүндө) мугалим берген тапшырмаларды жана атаандаштыкка негизделген ишмердүүлүктө окуучунун мекенчил, чынчыл, адилеттүү, жоопкерчиликтүү, боорукер, жан тартуу, эмгекчил, ак-ниет, жаратылышка аяр мамиле жасоо, туруктуу өнүгүү принциптерин карманууну, талыкпай эмгектенүүгө жана Мекенди коргоого карата даярдыгын мүнөздөгөн сапаттар таанылат. Баалоонун негизги ыкмасы 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 жылмаюу, 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.

**Дене тарбия сабагын окутуудан күтүлүүчү натыйжалардын
курамы жана бааланышы**

3-таблица.

Милдеттер	Күтүлүүчү натыйжалар жана баалоо предмети	Баалоо ыкмалары
Билим берүүчүлүк – дене тарбия көнүгүүлөрүн сапаттуу аткаруу	Көнүгүүлөрдү аткаруудагы окуучунун активдүүлүгү, маданияты жана тийиштүү маалыматка ээ болушу	Педагогикалык байкоо; Сапаттык мүнөздөмө; Аңгемелешип текшерүү.
Тарбия берүүчүлүк – инсандык сапаттарга ээ болуу	Мекенчил, чынчыл, адилеттүү, жоопкерчиликти, боорукер, жан тартуу, эмгекчил, ак-ниет, жаратылышка аяр мамиле жасоо, туруктуу өнүгүү принциптерин карманууну, талыкпай эмгектенүүгө жана Мекенди коргоого карата даярдыгы	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.

РЕДМЕТТИ 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 тышкаркы 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, эмгекке жана Мекенди коргоого карата жалпы 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.

Чейректик 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. Чейректик 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”; волейбол, баскетбол (вариативдик бөлүккө карата тандалган спорттун түрү) спорттору боюнча мелдештик турнирлер таанылат, айрым дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу боюнча мектеп чемпионун аныктоо формасында да орун алат. Ден соолукка байланыштуу иш-чаралар – врачтар, диетологдор, көрүнүктүү спортсмендер менен жолугушууларды уюштуруу жана туура тамактануу, машыгуу, ийгилик жаратуу жөнүндө маалымат алуу максатында уюштурулат. 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 ресурстар камсыздоо орун алат. Тийиштүү жоопкерчилик мектептин жетекчилигине жүктөлөт. Ал эми дене тарбия мугалими тийиштүү спорттук жабдууларды жана инвентарларды максаттуу колдонууга жоопкер болот жана алардын натыйжалуулугун жогорулатуу максатында өз алдынча көрсөтмөлөрдү, эскертме-эрежелерди иштеп чыгат, 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, эмгекке жана Мекенди коргоого даяр болуу максатында жалпы физикалык сапаттарды тарбиялап сергек жашоо образын калыптандыруу иретинде аныкталат.

Окуучунун кыймыл аракет фондун калыптандырууда курактык өзгөчөлүктөргө жараша дене бой жактан жетилүү, күнүмдүк жашоодо маанилүү роль ойногон активдүүлүктүн курамын жана көлөмүн түптөө, көнүгүүлөрдү үйрөтүүдө мыйзамченемдүүлүктөрдү, 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 кылынат. 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, эмгектенүүдө жана Мекенди коргоодо колдонууга даяр болууда) 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 бүтүндөп 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 өнүгтө 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, тестирилөөнүн, спорттук мелдештерде жараткан ийгиликтердин көрсөткүчтөрүн 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 волейболчу”, “эң мыкты баскетболчу”, “эң мыкты гимнаст”, “эң мыкты женил атлет”)

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 ойнотуу, 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,

- баскетбол, волейбол ойноо үчүн (программанын вариативдүү бөлүгүндө каралган спорт үчүн) ыңгайлуу спорттук форма жана бут кийим кийүү;

- 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 (7-9-чу, 10-12-чи 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, спорттун бир түрү боюнча жетиштүү 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 тренажерлор;
- дене тарбия көнүгүүлөрүн жерге отуруп аткарууну камсыздоочу гимнастикалык килемчелер;
- күч сапатын өрчүтүүдө колдонулуучу гантелдер, эспандерлер;
- ар кандай кыймылдуу оюндарды, эстафеталарды уюштурууда колдонулуучу желекчелер, кеглилер, аркандар, секиргичтер, тегерекчелер, алкактар, аркалар, шарлар жана топтор;
- волейбол топтору, бийиктигин өзгөртүү мүмкүнчүлүгү бар волейбол торчосу;
- баскетбол топтору (6-размердеги); торчосу бар баскетбол алкагы; 1,8 м x 1,05 м баскетбол калканы, узун-туурасы 28x15 м оюн ойноо аянтчасы;
- футбол топтору (5-размердеги); стандарттык футбол дарбазасы (узундугу 7,32 м x бийиктиги 2,44 м.); стандарттык оюн ойноо аянтчасы (узундугу 90-120 м, туурасы 45-90 м);
- мини-футбол топтору (4-размердеги атайын топ); стандарттык мини-футбол дарбазасы (узундугу 3м, бийиктиги 2 м.); стандарттык мини-футбол аянтчасы (узундугу 25-42 м, туурасы 16-25 м., бетон, паркет, жасалма газон же резина капталган болушу мүмкүн);
- жарышуу лыжалары (узун жана ичке); лыжа таяктары; лыжага бут кийимди бекитүү үчүн фиксаторлор (крепление); лыжанын тайгалануусун жөнгө салуу майлары;
- сууда сүзүү бассейни (узундугу 10-25 м, туурасы 5-12 м, тереңдиги 1,2-2 м.); душ кабиналары; купальник (кыздар үчүн), плавки (эркек балдар үчүн), шапочка, сууда сүзүү көз айнеги; үйрөтүү тактайы (доска для плавания);
- атлетикалык гимнастика спортунун каражаттары: гирялар (16 кг.), гантелдер (ар кандай салмактагы), штангалар (машыгуу үчүн ыңгайлаштырылган), швед дубалы, турник, параллель брусья, гимнастикалык килемдер; секиргич, медициналык топ (медбол);
- көркөм гимнастика спортунун каражаттары: 4-6 м узундуктагы тасма (лента); диаметри 18-20 см жумшак резинадан жасалган топтор; диаметри 80-90 см, жеңил жана ийилчээк обручтар; узундугу 40-50 см таякчалар (булавы); ийкемдүү жана жумшак материалдан жасалган секиргичтер (скакалки); гимнастикалык килем; көңүл буруу тактасы (күзгү).

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.

КУУЧУЛАРДЫН 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 кеңеши менен коштолот. Ал эми окуучунун өнүктүрүүчүлүк жаатындагы окуу жетишкендиктери индекстер, педагогикалык байкоо/медициналык текшерүү жана тестирлөө 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).

Кетле индексинин критерийлери жана аларды баалоо

4-таблица.

Критерийлер	Баалоо
18,5 ке чейин	Төмөн
18,6 – 25,0 чейин	Нормалдуу
25,1 – 30,0 чейин	Ашыкча
30,1 – 35,0 чейин	1-чи даражадагы семирүү
35,1 – 40,0 чейин	2-чи даражагы семирүү
ден 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) ушул окуу программасы камтыган мазмундук бөлүктөр окутулуп-үйрөтүлүп бүткөн соң мугалим тарабынан алынуучу стандарттык тесттердин жардамы менен бааланат. Тийиштүү нормалар жана талаптар окуучунун курактык жана жыныстык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен 5-6-таблицаларда берилди.

7-9-чу класстардын окуучуларынын жалпы физикалык даярдыгын баалоо нормалары жана талаптары (эркек балдар үчүн)

5-таблица.

Класстар						
№№	Физикалык сапаттар	Тесттер	Баалар			
	Күч	Турникте тартынуу, саны				
	Ылдамдык	60 м чуркоо, м/сек				
	Ыкчамдык	4х9 м челнок чуркоо, м/сек				
	Чыдамкайлык	1500 м кросс чуркоо, м/сек				
	Ийилчээктик	Гимнастикалык отургучта туруп, алдыга карай эңкейүү, см				

7-9-чу класстардын окуучуларынын жалпы физикалык даярдыгын баалоо нормалары жана талаптары (кыздар үчүн)

6-таблица.

№№	Физикалык сапаттар	Тесттер	Баалар	Класстар		
	Күч	Чалкадан жатып тулку бойду көтөрүү, саны				
	Ылдамдык	60 м чуркоо, м/сек				
	Ыкчамдык	4х9 м челнок чуркоо, м/сек				
	Чыдамкайлык	1500 м кросс чуркоо, м/сек				
	Ийилчээктик	Гимнастикалык отургучта туруп, алдыга карай эңкейүү, см				

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 ушул программада каралган критерийлерге, нормаларга жана талаптарга негизделген 5 баллдык баалоо системасын колдонуу жана тийиштүү сапаттык мүнөздөмө берүү 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) сунушталат. Эреже катары, мугалим ар бир чейректин жыйынтыгын чыгарат, окуучулардын жетишкендик табели толтурулат, коштоочу баяндоо даярдалат жана ата-энелерге маалымат берилет.

УНУШТАЛУУЧУ ЧЕНЕМДИК-УКУКТУК АКТЫЛАРДЫН ЖАНА АДАБИЙ-МЕТОДИКАЛЫК БУЛАКТАРДЫН ТИЗМЕСИ

ыргыз 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>.

ыргыз Республикасынын мыйзамы “Билим берүү жөнүндө”. 2023-жылдын 11-августу № 179 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/4-3419/edition/1273902/kg>.

ыргыз Республикасынын мыйзамы “Дене тарбия жана спорт жөнүндө”. 2000-жылдын 21-январы № 36 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/441/edition/17599/kg>

ыргыз 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>

анитарно-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/430336/edition/1038322/kg>

- ервинова, Н.С. Шарабакин, Н.И., Основы школьной физической культуры. – Бишкек, 2005. – 262с.
- амытов, А., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек, 2018. – 184 б.
- амытов, А. Саламаттыгынды сактай бил. – Бишкек.: Полиграфбумресурсы. 2017. – 132 б.
- амытов, А. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо. Методикалык колдонмо. – Б.: Аль-Салам, 2012. – 44 б.
- амытов, А., Иманбаев А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. – Бишкек, 2007. – 108 с.
- арабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физического воспитания / учебник для ИФК/. – Бишкек.: «Шам», 1997.

