

**Кыргыз Республикасынын Билим берүү
жана илим министрлиги**

Кыргыз билим берүү академиясы



**Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү
уюмдарынын 1-4 класстар үчүн «Дене тарбия» боюнча
предметтик стандарт**

Бишкек – 2022

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү мектептеринин 1-4-класстары үчүн «Дене тарбия» боюнча предметтик стандарты

Авторлор тобу:

Мамбетова М.К. - Кыргыз дене тарбия жана спорт академиясынын теория жана методика кафедрасынын башчысы;

Арыкова Ч.Н. - Кыргыз дене тарбия жана спорт академиясынын спорттук оюндар кафедрасынын улуу окутуучусу;

Касымов Э.Т. – КББАнын илимий кызматкери.

Рецензенттер:

Мамытов А.М. - профессор, педагогика илимдеринин доктору;

Иманалиев Т.Т. - профессор, педагогика илимдеринин доктору.

Жалпы билим берүүчү мектептердин 1-4-класстары үчүн «Дене тарбия» предметтик стандарты, Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн токтому менен бекитилген жана мамлекеттик билим берүү стандартынын негизинде жаңыланган документ.

Стандарт билим берүүнүн баштапкы баскычында ийгиликтүү өтүү үчүн бирдей шарттарды кепилдеген билим берүү мекемелеринин бардык түрлөрү жана окуучулардын өнүгүү деңгээли үчүн милдеттүү болуп саналат.

Стандарт башталгыч мектептерде дене тарбия боюнча окуу программаларын, окуу китептерин жана окуу-методикалык колдонмолорду иштеп чыгуу үчүн негиз болуп саналат.

МАЗМУНУ

1-БӨЛҮМ. ЖАЛПЫ ЖОБОЛОР

1.	Жалпы жоболор	4
1.1	Документтин статусу жана түзүмү	4
1.2	Негизги ченемдик документтердин системасы	5
1.3	Негизги түшүнүктөр жана терминдер	5

2-БӨЛҮМ. ПРЕДМЕТТИН КОНЦЕПСИЯСЫ

2.	Предметтин концепциясы	8
2.1	Окутуунун максаттары жана милдеттери	8
2.2	Предметти түзүүнүн методологиясы	9
2.3	Негизги жана предметтик компетенттүүлүктөр	9
2.4	Негизги жана предметтик компетенттүүлүктөр, алардын байланышы	11
2.5.	Предметтин мазмундук тилкелери. Окуу материалдарынын мазмундук тилкелери жана класстар боюнча бөлүштүрүүсү	12
2.6	Предмет аралык байланыштар. Тематикалык линиялар аркылуу	20

3 БӨЛҮМ. БИЛИМ БЕРҮҮНҮН ЖЫЙЫНТЫКТАРЫ ЖАНА БААЛОО.

3.1	Окуучулардын күтүлгөн окуу натыйжалары (класстар жана класстар боюнча)	22
3.2	Окуучулардын жетишкендиктерин баалоонун негизги стратегиялары.	28
3.2.1	Предмет боюнча окуучуларынын жеке предметтик компетенцияларын баалоо	30

4-БӨЛҮМ. ОКУУ ПРОЦЕСИН УЮШТУРУУГА ТАЛАПТАР

4.1.	Окутуунун методикасына коюлган негизги талаптар	37
4.2	Минималдуу ресурстарга талаптар	38
4.3	Мотивациялоочу жана коопсуз окуу чөйрөсүн түзүү.	39
	Адабияттар	40
	Тиркемелер	41
	«Дене тарбия» предметин стандартын колдонуу боюнча көрсөтмөлөр	44

1-БӨЛҮМ. ЖАЛПЫ ЖОБОЛОР

1.1. Документтин статусу жана түзүмү

1-4-класстар үчүн «Дене тарбия» предметинин стандарты башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия процессин жөнгө салуучу билим берүүнү пландаштыруунун жаңыланган документи болуп саналат.

Кыргыз Республикасынын мектептериндеги 1-4-класстар үчүн мектептик жалпы билим берүүнүн «Дене тарбия» предметтик стандартында:

- башталгыч дене тарбия жана тарбиялоонун илимий-методикалык жактан макулдашылган артыкчылыктары;
- 1-4-класстарда дене тарбия окутуунун максаттары жана милдеттери;
- предметтик компетенциялардын тизмеси жана алардын негизги компетенциялар менен байланышы;
- предметтин мазмуну;
- предмет боюнча билим берүүнүн натыйжалары;
- 1-4-класстардагы окуучулардын натыйжаларын/жетишкендиктерин баалоонун негизги принциптерин жана ыкмаларын;
- окутууга уюштуруу-методикалык талаптар көргөзүлгөн.

1-4-класстар үчүн дене тарбия боюнча предметтик стандарты төмөнкүдөй ченемдик укуктук документ болуп саналат:

- башталгыч мектепте билим берүү тармагында белгиленген максаттарды ишке ашырууну камсыздайт;
- 1-4-класстын окуучулары үчүн "Дене тарбия" предмети боюнча окуу процессин жөнгө салат;
- республикалык жана региондук деңгээлде башталгыч мектепте дене тарбия жана тарбиялоону өнүктүрүүнү камсыз кылат.

Стандарт мектеп окуучуларын өзүн-өзү ишке ашыруу жана социалдык адаптациялоо, чыдамкайлыкка, ылдамдыкка, күч-кубатка, бекемдикке жана жарандын башка сапаттарына тарбиялоо үчүн дене тарбияны өнүктүрүүнүн маанилүүлүгүн түшүнүү менен өнүктүрүүнү жана тарбиялоону камсыз кылуу максатында иштелип чыккан. Ар түрдүү коомчулуктардагы адамдардын ортосундагы өз ара түшүнүшүүгө умтулуу. Дене тарбия предметтик стандарты окуу программаларын, окуу китептерин жана окуу-методикалык материалдарды иштеп чыгууну, ошондой эле башталгыч класстардын окуучуларынын жетишкендиктерин баалоону жетекчиликке алуусу керек.

«Дене тарбия» предметтик стандарты бирдиктүү болуп саналат жана төрт бөлүмдү камтыган документ: жалпы жоболор, предметтин концепциясы, билим берүүнүн натыйжалары жана баалоо, окуу процессин уюштурууга талаптар.

«Жалпы жоболор» бөлүмүндө Кыргыз Республикасында дене тарбиянын ролу, бул предметтик стандарттын статусу көрсөтүлүп, жалпы билим берүү уюмдары үчүн негизги ченемдик документтердин системасы көрсөтүлүп, негизги түшүнүктөр жана терминдер берилген.

«Предметтин концепциясы» бөлүмүндө мектептерде дене тарбияны үйрөнүүнүн жана тарбиялоонун максаттары жана милдеттери белгиленип,

предметтик компетенциялар формулировкаланат жана алардын негизгилери менен байланышы түшүндүрүлөт, ошондой эле окууну түзүүнүн методологиясы жана предметтин мазмундук линиялары белгиленген.

Үчүнчү бөлүмдө предметтик компетенциялар боюнча билим берүүнүн натыйжалары баяндалат, алар да класстар жана билим деңгээли боюнча топтоштурулган жана окуучулардын жетишкендиктерин баалоо стратегиялары белгиленген. «Билим берүү процессин уюштурууга талаптар» бөлүмүндө ресурстук камсыздоого карата талаптар келтирилип, мотивациялоочу окуу чөйрөсүнүн негизги компоненттери аталат.

Ошондой эле колдонулган адабияттардын тизмеси көрсөтүлүп, №1 тиркемеде дене тарбия стандарттары, №2 тиркемеде башталгыч класстын окуучулары үчүн кыргыз элдик оюндары жана дене тарбия көнүгүүлөрү жана «Дене тарбия» предметтик стандартын колдонуу боюнча методикалык сунуштар чагылдырылган.

1.2. Негизги ченемдик документтердин системасы.

1-4-класстар үчүн дене тарбия боюнча предметтик стандарттын мазмуну, максаттары жана милдеттери, окуу жүктөмдөрү, окуучулардын даярдык деңгээлине жана компетенцияларына негизги талаптар төмөнкү ченемдик укуктук документтердин негизинде иштелип чыккан:

1. Кыргыз Республикасынын Конституциясы (2021-ж.);
2. Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндөгү» (2003);
3. 2018-2040-жылдарга Кыргыз Республикасын өнүктүрүүнүн Улуттук стратегиясы (КР Президентинин №435 жарлыгы, 12.10.2021 ж);
4. «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» КР Президентинин 29.01.2021 ж. жарлыгы);
5. Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты (КР Өкмөтүнүн 2022-ж. 22-июлундагы № 393 токтому);
6. 2021-2040-жылдарга Кыргыз Республикасында билим берүүнү өнүктүрүү стратегиясы (КР Президентинин 2018-жылдын 31-октябрындагы № 221 токтому менен бекитилген);
7. Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиясы жөнүндө жобо (КР Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан 2000-ж., 24-июлундагы № 495/1 долбоору менен бекитилген);
8. Дене тарбия боюнча программа (КР Билим берүү жана илим министрлигинин 8.10.2015-ж. №1247/1 долбоору менен бекитилген).

1.3. Негизги түшүнүктөр жана терминдер

- **Гендердик теңчилик** – аялдар менен эркектердин бирдей укуктук статусу жана аны ишке ашыруунун бирдей мүмкүнчүлүктөрү, жынысына карабастан

адамдарга жашоонун саясий, экономикалык, эмгектик, социалдык, коомдук жана маданий чөйрөлөрүндө өз мүмкүнчүлүктөрүн эркин пайдаланууга мүмкүндүк берет.

- **Дистанттык окутуу** – окуучуларга окуп жаткан материалдын негизги көлөмүн жеткирүүнү, окуу процессинде окуучу менен мугалимдердин интерактивдүү өз ара аракеттенүүсүн камсыз кылуучу, окуучуларга окуп жаткан материалды өздөштүрүү үчүн өз алдынча иштөө мүмкүнчүлүгүн камсыз кылуучу технологиялардын жыйындысы. ошондой эле окуу процессинде.

- **Билим, көндүм, көндүмдөр (БКК)** – окуучулар окуу процессинде өздөштүрүүгө тийиш болгон компетенцияларды калыптандыруунун негизи катары илимий билимдердин, практикалык көндүмдөрдүн жана көндүмдөрдүн системасы.

- **Билим** – «Дене тарбиясы» предметинин алкагында алынган адистештирилген маалыматтардын жыйындысы жана системасы, дене тарбиясынын социалдык, медициналык-биологиялык, туура педагогикалык жана уюштуруу-методикалык аспектилерин билдирет. Билимдин деңгээли толуктук, жалпылык, ырааттуулук, эффективдүүлүк жана күчтүүлүк сыяктуу критерийлер менен аныкталат.

- **Компетенттүүлүк** (лат. шайкештик, пропорционалдык) - адамдын белгилүү бир кырдаалда (билим берүү, жеке жана кесиптик) билимдин жана көндүмдөрдүн ар кандай элементтерин өз алдынча колдонуудагы комплекстүү жөндөмү.

- **Көндүм** – көп жолу кайталоонун натыйжасында өздөштүрүлгөн жана автоматташтырылган компоненти бар кыймыл-аракет. Кыймылдаткыч көндүмдөр күчтүү, өзгөрмөлүү, окуучулардын физикалык жана акыл-эс мүмкүнчүлүктөрүн мобилизациялоочу болушу керек.

- **Баа** – бул окуучуларды баалоонун натыйжаларынын сандык жана сапаттык чагылдырылышы.

- **Баалоо** – бул окуучулардын этикалык жана интеллектуалдык өнүгүүсүнө жана турмуштук маанилүү компетенцияларга ээ болушуна багытталган когнитивдик ишмердүүлүгүн өлчөө, чечмелөө жана талдоо процесси, ошондой эле окуучулардын, мугалимдердин, ата-энелердин (мыйзамдуу өкүлдөрүнүн) натыйжаларын аныктоо үчүн кайтарым байланышты камсыз кылуу. бул иш билим берүүнүн сапатын жогорулатуу максатында Мамлекеттик стандарттын талаптарына жооп берет.

- **Психологиялык жана маалыматтык коопсуздук** - зордук-зомбулуктун ар кандай түрүн минималдаштырууну, инсандын өнүгүшүнө ыңгайлуу болгон толеранттуу, зомбулуксуз чөйрөнү уюштурууну, ошондой эле маалыматтык тобокелдиктерден коргоону камтыйт.

- **Негизги компетенциялар** – бул коомдук, мамлекеттик, кесиптик тартипке ылайык аныкталуучу, көп функционалдуу жана ашкере субъективдүү, окуу предметтеринин негизинде ишке ашырылуучу жана окуучулардын коомдук тажрыйбасына негизделген билим берүүнүн өлчөнгөн натыйжалары.

- **Атайын (предметтик) компетенциялар** - билим берүү тармагында жана окулуучу спортто калыптанган негизги компетенцияга карата жеке болуп саналат.

- **Предметтик компетенттүүлүк** – музыка предмети боюнча негизги компетенттүүлүктөргө карата мамиле боюнча жекече компетенттүүлүк, билим берүү натыйжаларынын топтому түрүндө предметтин материалдары менен аныкталат;

- **Предметтик стандарт** – окуучунун билим алышынын, аларга жетишүү ыкмаларын жана предметтин алкагында өзгөрүүлөрдүн натыйжаларын жөнгө салган документ;
- **Атайын (предметтик) компетенциялар** - билим берүү тармагында жана окулуучу спортто калыптанган негизги компетенцияга карата жеке болуп саналат.
- **Диагностикалык баалоо** - окуучунун билиминин жана көндүмдөрүнүн учурдагы деңгээлин баалоону билдирет жана дене тарбия сабагынын башталышында (физикалык көнүгүүлөрдүн жаңы түрлөрүн үйрөнүүнүн башталышында) жөнүндө түшүнүк алуу үчүн жүргүзүлөт. Окуучулар эмнени билишет жана эмнеге көбүрөөк кызыгышат.
- **Формативдик баалоо** - окуунун ортолук натыйжасына баа берүү жана көнүгүүлөрдүн айрым түрлөрү боюнча (чуркоо, секирүү, рингге ыргытуу боюнча натыйжа) дене тарбия мугалиминин баалоочу корутундусунда чагылдырылган учурдагы баалоо түрүндө жүргүзүлөт. , жана башкалар.).
- **Суммативдик баалоо** - көнүгүүлөрдүн айрым түрлөрү боюнча окуу аяктагандан кийин натыйжага баа берүүнү билдирет.
- **Жыйынтыктоочу баа** «Дене тарбия» предметинин жыйынтыктоочу иштеп чыгуусун баалоону билдирет жана жыйынтыктоочу баалоонун жыйынтыгы боюнча белгиленет.
- **Көндүм** – бул түздөн-түз колдонулуучу жана ар кандай татаалдыктагы орто прикладдык маселелерди чечүүдө өзүнүн физикалык мүмкүнчүлүктөрүн аң-сезимдүү түрдө колдонуу жөндөмдүүлүгү. Окуучунун чеберчилигинин акыркы көрсөткүчү анын кыймыл аракетинин максатка ылайыктуулугу жана натыйжалуулугу болуп саналат.
- **Дене маданияты** - коомдун маданиятынын бир бөлүгү катары белгилүү бир иш-аракетке физикалык даярдоонун, анын физикалык абалын оптималдаштыруунун жана анын негизинде адамдын жөндөмдүүлүктөрүн багытталган өнүктүрүүнүн спецификалык факторлору катары коомдо жаралган, жаралган жана кызмат кылган бардык баалуу нерселерди камтыйт.
- **Дене тарбия** – бул руханий байлык жана адеп-ахлактык тазалык менен биримдикте аракеттенүүчү, физикалык жеткилендикке жетүүгө багытталган атайын уюштурулган педагогикалык процесс. Бул процесс езунун социалдык багыты боюнча балдарды эмгекке жана коргонуу иш-аракетине даярдоо болуп саналат.
- **Физикалык өнүгүү (педагогикалык түшүнүк катары)** – адамдардын физикалык жөндөмдүүлүгүнүн өнүгүшү, тарбиянын жана башка шарттардын таасири астында организмдин формалары менен функцияларынын өркүндөтүлүшү.
- **Дене тарбиясы** – бул дене тарбия көнүгүүсүнө мүнөздүү болгон жана ага даярдыктын өзгөчө аспектилерин мүнөздөгөн билимдерди, көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү өздөштүрүү процесси.
- **Дене даярдыгы** - окуучунун белгилүү бир иш-аракетке: спорттук, оюндук, эмгектик, аскердик ж.б. даярдыгынын деңгээлин аныктайт. Даярдыктын деңгээли баштапкы көрсөткүчкө, аткарылган машыгуу иштеринин көлөмүнө, бул иштин шарттарына жараша болот. , сабактардын сапаты жана башка кээ бир факторлор.

- **Функционалдык сабаттуулук** – бул жашоодо алган билимдерин адамдын ишмердүүлүгүнүн, коммуникациясынын жана коомдук мамилелеринин ар кандай чөйрөлөрүндөгү турмуштук милдеттердин кеңири чөйрөсүн чечүү үчүн колдоно билүү.
- **Физикалык коопсуздук** - коопсуз имараттарды, курулуштарды, инфраструктураны, коопсуздукту, антитеррордук коопсуздукту билдирет.
- **Экологиялык коопсуздук** - коопсуз тамак-аш, гигиена жана санитария, эмеректердин, жабдуулардын сапаты, үй ичиндеги климат, жарыктандыруу жана билим берүү мекемелеринин химиялык булгануу тобокелдиктерин жоюу маселелерин жөнгө салууну камтыйт.
- **Коопсуз билим берүү чөйрөсү** – бул окуучуларга зыяндуу же коркунучтуу факторлордун таасири жокко чыгарылган, же алардын таасиринин деңгээли белгиленген стандарттардан ашпаган окутуу шарттарын камсыз кылган чөйрө.

2-БӨЛҮМ. ПРЕДМЕТТИН КОНЦЕПСИЯСЫ

«Дене тарбия» предметинин мазмуну катышуучулардын ден соолугун чыңдоого, аларда адамдык маданияттын маанилүү элементтерин калыптандырууга, окуучулардын чыгармачылык дараметин ишке ашыруунун негизинде физикалык жактан өнүгүүсүнө жана дене тарбиясын чыңдоого салым кошууга багытталган. Мазмуну интеллектуалдык жана кыймылдуу маданияттардын көрүнүшүнүн сапаттык жаңы деңгээлин камсыз кылууга, инсандын тез өзгөрүп турган социалдык-экономикалык жана технологиялык шарттарга ыңгайлашуусуна көмөктөшүп, өмүр бою өзүн-өзү өнүктүрүүгө жана өзүн-өзү тарбиялоого ички муктаждыкты түзүүгө багытталган.

2.1. Окутуунун максаттары жана милдеттери.

«Дене тарбия» предметинин максаты - инсандын дене тарбиясын калыптандыруу жана ошонун негизинде окуучулардын билимин өркүндөтүү. Жалпы орто билим берүүнүн биринчи этабы үчүн бул максат окуучулардын дене тарбиясына болгон күчтүү кызыгуусун калыптандыруу жана ошону менен бирге дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруудан эмоционалдык канааттануу менен толукталат.

Дене тарбиянын максаты окуучулардын дене тарбиялык жактан жетилишин, руханий байлыгын жана адеп-ахлактык тазалыгын камсыз кылуу аркылуу алардын гармониялуу өнүгүшүнө көмөк көрсөтүү. Ага жетишүү үч топ милдеттерди чечүүнүн алкагында ишке ашырылат – билим беруу, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо.

Окуучулардын билим берүү милдеттери төмөнкүлөрдү алууга багытталган:

- дене тарбия, сергек жашоо образы (СЖО), күн тартиби жана жеке гигиена сабактарында коопсуздуктун негиздерин билүү;
- дене мүчөлөрүн, спорттук шаймандардын жана көнүгүүлөрдүн аталышын билүү;
- ачык оюндарды уюштуруу жана жеңүүчүлөрдү аныктоо эрежелерин билүү;
- физикалык көнүгүүлөрдү аткаруунун техникасынын негиздерин билүү;

- дене тарбия көнүгүүлөрдүн ден соолукту чыңдоого, дене түзүлүшүнө тийгизген таасирин билүү
- үйрөнүлгөн сырткы оюндардагы мелдештердин жана спорттук оюндардын жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелерин билүү.

Ден соолук милдеттери төмөнкүлөргө багытталган:

- окуучунун физикалык өнүгүүсүнө, туура турумунун жана дене түзүлүшүнүн калыптанышына көмөк көрсөтүү;
- окуучунун ден соолугун чыңдоо жана чыңдоо;
- өз алдынча дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоо көндүмдөрүн калыптандыруу;
- негизги физикалык сапаттарды өнүктүрүү жана ошонун негизинде комплекстүү дене тарбия даярдоону ишке ашыруу;
- дене тарбия көнүгүүлөрүн жана сергек жашоо образын сактоо зарылдыгын тарбиялоо.

Тарбиялоо милдеттери төмөнкүлөргө багытталган:

- топто жана командада өз ара аракеттенүү жөндөмүн калыптандыруу;
- толеранттуулукту өнүктүрүү (башкалардын пикирин уга билүү, башка улуттун, маданияттын жана диндин өкүлдөрүнө урмат-сый менен мамиле кылуу);
- моралдык, этикалык маданияттын жогорку деңгээлин тарбиялоо;
- эмгекчилдикке, өз алдынча чечим кабыл алууга тарбиялоо;
- өмүр бою үйрөнүүгө жана өзүн-өзү өркүндөтүүгө болгон каалоону жана жөндөмдү тарбиялоо.

2.2. Предметти түзүүнүн методологиясы

Предметтик стандартта жаш муундун дене тарбиясынын негизги принциптеринин талаптарын (инсанды гармониялуу өнүктүрүү, сабактарды ден соолукту чыңдоо багыты жана аларды турмуштук практика менен байланыштыруу) ишке ашыруу боюнча чаралар каралган. Окутуунун методологиялык принциптерин (активдүүлүк, аң-сезим, күч, жеткиликтүүлүк, системалуу жана жекелештирүү) так сактоо да негизги мааниге ээ. Өткөрүлүүчү сабактар комплекстүү мүнөздө болушу керек, мында колдонулуучу каражаттардын, дене тарбиясынын, машыгуунун, дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруунун жана сабактарды уюштуруунун зарыл болгон ар түрдүүлүгү болушу керек.

Предметтик стандарт окуу жылында жумасына эки сааттык дене тарбия сабагына арналган. Сабактарды өткөрүү үчүн зарыл болгон окуу жабдыктары жана инвентарлары, ошондой эле программанын айрым бөлүмдөрүн ишке ашыруу үчүн убакыт бөлүштүрүү конкреттүү эмгек шарттарына жана окуучунун мектептеги муктаждыктарына жараша өзгөрүшү мүмкүн.

2.3. Негизги жана предметтик компетенциялар

Предметтик стандарт «Дене тарбия» предмети боюнча негизги (предметтен ашык) жана атайын (предметтик) компетенцияларды калыптандырууга багытталган.

Негизги компетенциялар:

Маалыматтык компетенттүүлүк – окуучунун алган маалыматты өз ишмердүүлүгүн пландаштыруу жана ишке ашыруу үчүн пайдаланууга, жүйөлүү тыянак чыгарууга даярдыгын билдирет. Бул компетенттүүлүк окуучуга критикалык маанидеги маалыматтын негизинде негизделген чечимдерди кабыл алууга мүмкүндүк берет;

Социалдык-коммуникациялык компетенттүүлүк – бул окуучунун өз умтулууларын башка окуучулардын жана социалдык топтордун кызыкчылыктары менен байланыштырууга, позициялардын ар түрдүүлүгүн таануунун жана баалуулуктарды урматтоого негизделген цивилизациялуу түрдө өз көз карашын коргоого даярдыгын билдирет. диний, этникалык, кесиптик, жеке ж.б. Бул компетенттүүлүктүн мааниси ошондой эле диалогдо керектүү маалыматты алууга жана жеке, социалдык жана кесиптик көйгөйлөрдү чечүү үчүн аны оозеки жана жазуу жүзүндө берүүгө даярдыгында турат. Ал көйгөйлөрдү чечүү үчүн башка окуучулардын жана социалдык институттардын ресурстарын пайдаланууга мүмкүндүк берет;

"Өзүн-өзү уюштуруу жана көйгөйлөрдү чечүү" компетенттүүлүгү - маалыматтык, тарбиялык жана турмуштук кырдаалдарда карама-каршылыктарды табууга жана аларды өз алдынча же башкалар менен биргеликте ар кандай ыкмаларды колдонуу менен чечүүгө, ошондой эле андан аркы аракеттер жөнүндө чечим кабыл алууга даяр болуу.

Жалпы маданий компетенциялар - окуучу жакшы билүүгө, билимге жана иш-тажрыйбага ээ болууга тийиш болгон маселелердин чөйрөсү, бул улуттук жана жалпы адамзаттык маданияттын өзгөчөлүктөрү, адамдардын жана адамзаттын, айрым элдердин турмушунун руханий-адептик негиздери. , үй-бүлөнүн, социалдык, коомдук көрүнүштөрдүн жана салттардын маданий негиздери, илим менен диндин адамдардын жашоосундагы ролу, алардын дүйнөгө тийгизген таасири, күнүмдүк, маданий жана эс алуу чөйрөсүндөгү компетенциялар, мисалы, эркин уюштуруунун натыйжалуу жолдоруна ээ болуу.

Билим берүү жана когнитивдик компетенциялар. Бул окуучунун өз алдынча таанып-билүү иш-аракети ичиндеги компетенцияларынын жыйындысы, анын ичинде логикалык, усулдук, жалпы билим берүү иш-аракеттеринин элементтери, реалдуу таанылуучу объекттер менен байланышы бар. Бул максат коюуну уюштуруу, пландоо, талдоо, ой жүгүртүү, билим берүү жана таанып-билүү иш-аракеттерин өзүн-өзү баалоо боюнча билим жана көндүмдөрдү камтыйт.

Предметтик компетенциялар:

Жалпы физикалык компетенттүүлүк - көнүгүүлөрдө, оюндарда физикалык аракеттерди өз алдынча колдонуу, оюн тактикасын алдын ала айтуу жана пландаштыруу, физикалык активдүү жүрүм-турумду көрсөтүү жөндөмдүүлүгү.

Ден соолукту сактоо компетенттүүлүгү - сергек жашоо образы жөнүндө коомдук маанилүү идеяларга ылайык өз жашоосун уюштуруу, толук кандуу жашоо үчүн зарыл болгон физикалык активдүүлүктүн тийиштүү деңгээлине жетүү жана аны сактоо, жеке коопсуздуктун зарылдыгы, туруктуулукту калыптандыруу.

Социалдык өз ара аракеттенүүнүн компетенттүүлүгү – бул командада өз ара аракеттенүү жөндөмдүүлүгү, өз иш-аракеттери үчүн жоопкерчиликти алууга даяр болуу, коомду сактоо жана өнүктүрүү үчүн спорттун гуманисттик баалуулуктарынын маанилүүлүгүн түшүнүү.

2.4. Негизги жана предметтик компетенттүүлүктөр, алардын байланышы

Ашыкча предметтик компетенцияларды калыптандыруу (маалыматтык, социалдык жана коммуникативдик компетенциялар жана өз алдынча уюштуруу жана көйгөйлөрдү чечүү компетенциялары) окуучуларды окутуунун бүткүл процессинен өтөт жана төмөнкү мазмун менен толтурулат:

Маалыматтык компетенция менен байланышы:

- мамлекеттик программага киргизилген физикалык көнүгүүлөрдүн техникасынын негиздерин жана дене тарбия нормаларын аткарат;
- чуркоо, секирүү, ыргытуу техникасына ээ;
- физикалык көнүгүүлөрдүн ден соолукка, организмдин негизги органдарына жана системаларына тийгизген таасирин түшүндүрөт;
- билим берүү стандарттарын ишке ашыруу эрежелерин сактайт;
- Кыргыз Республикасынын көрүнүктүү спортчуларын билет;
- мугалим тарабынан берилген көрсөтмөлөрдү аткаруу
- спорттук шаймандар менен коопсуздук эрежелерин сактайт.

Социалдык коммуникативдик компетенттүүлүк менен байланышы:

- ачык оюндардын техникасына жана спорттук оюндардын элементтерине ээлик кылат;
- шарттын өзгөрүшүнө жана башка катышуучулардын аракеттерине жараша чуркоо, секирүү, ыргытуу техникасын колдонот;
- башкалар менен өз ара аракеттенүүдө коопсуз жүрүм-турумдун эрежелерин колдонот;
- тайпадагы, командадагы башка оюнчулар менен өз ара аракеттенүүдө оюндун эрежелерин сактайт;
- сынактык иш-чараларды өткөрүүдө сынактын эрежелерин сактайт.

Компетенттүүлүк өзүн-өзү таануу жана көйгөйлөрдү чечүү менен байланышы:

- ачык оюндардын техникасына жана спорттук оюндардын элементтерине ээлик кылат;
- шарттын өзгөрүшүнө жана башка катышуучулардын аракеттерине жараша чуркоо, секирүү, ыргытуу техникасын колдонот;
- башкалар менен өз ара аракеттенүүдө коопсуз жүрүм-турумдун эрежелерин колдонот;
- тайпадагы, командадагы башка оюнчулар менен өз ара аракеттенүүдө оюндун эрежелерин сактайт;
- сынактык иш-чараларды өткөрүүдө сынактын эрежелерин сактайт;

Предметтик компетенциялар мамлекеттик программада каралган конкреттүү ченемдик талаптарды аткаруу түрүндө белгиленет (30 м чуркоо, 1-4-класс, 800-1000 м, 1-2-класс, 1500-2000 м, 3-4-класстар, чуркоо 4x9 м.1-4-класстар;бир жерден узундукка секирүү 1-4-класстар; турникке тартылуу -балдар;жаткан абалдан тулку көтөрүү -кыздар;турган абалдан алдыга эңкейүү 1-4 класс.

1 жана 2-класстын окуучулары биринчи денгээлдеги дене даярдыгын өздөштүрүүлөрү керек. Физикалык даярдыктын ийгилиги баа берүүнүн сапаттык жана сыпаттамалык ыкмаларын колдонуу менен баасуз жүргүзүлүшү керек.

Даярдыктын экинчи деңгээлине 3-4-класстардагы окутуунун жыйынтыгы боюнча жетишүү керек, жетишкендиктердин ийгилиги баа коюу менен бааланат (1-4-класстардын окуучуларынын физикалык даярдыгынын ченемдерин караңыз). Окуу жылынын башында жана аягында 3-4-класстын окуучуларынын физикалык өнүгүүсү боюнча баа берилет (30 метрге чуркоо - уландар жана кыздар;турникке тартылуу - балдар; тулку боюн жаткан абалдан көтөрүү - кыздар; бир жерден узундукка секирүү балдар жана кыздар).

2.5. Предметтин мазмундук тилкелери. Окуу материалдарынын мазмундук тилкелери жана класстар боюнча бөлүштүрүүсү

«Дене тарбия» сабагын өнүктүрүүнүн коом күткөн маанилүү натыйжалары инсандын адеп-ахлактык аң-сезимин жана жүрүм-турумун, эрктүү сапаттарды, эмгекчилдикти, өзүн өзү тарбиялоо жөндөмүн калыптандыруу, эстетикалык жана эмоционалдык жактан өнүктүрүү болуп саналат. Коом жана инсан үчүн предметтин прикладдык натыйжалары кем эмес мааниге ээ, алар курдаштары менен кызматташуу көндүмдөрүн үйрөтүүдөн турат. Дене тарбия процессинде жашоонун коопсуздугун камсыз кылуу үчүн зарыл болгон идеялар, билимдер жана көндүмдөр калыптанат.

Билимди, кыймыл-аракетти, көндүмдөрдү өздөштүрүү жана физикалык сапаттарды өнүктүрүү предметтик стандарттын мазмундук линияларынын негизги негизи болуп саналат жана бургулоо көнүгүүлөрүнөн, жөнөкөй секирүүлөрдүн ар кандай түрлөрүнөн, аскага чыгуудан, гимнастикадан турган негизги гимнастиканын элементтерине негизделген. аскага чыгуу, акробатикалык көнүгүүлөр, асма, токтоо, басуу, чуркоо, секирүү, ыргытуу, көп жолу секирүү элементтери бар ачык оюндар, ошондой эле күч, ылдамдык, чыдамкайлык, ийкемдүүлүк жана шамдагайлыкты өнүктүрүү үчүн колдонулуучу физикалык көнүгүүлөр.

Окуу процессин уюштурууда кыймыл аракеттерди окутуунун принциптеринде коюлган методикалык талаптар сакталууга тийиш. Атап айтканда, **аң-сезим принцибин** ишке ашыруунун алкагында практикалык сабактарда окуучулардын элементтердин негиздерин жана үйрөнүлүп жаткан көнүгүү техникасынын деталдарын түшүнүүсүнө басым жасалышы маанилүү (эмне үчүн бул зарыл? бул көнүгүүлөрдү аткаруу жана анын техниканын калыптанышына жана физикалык сапаттын өнүгүшүнө тийгизген таасири).

Окуучуларда аң-сезимдик принципти толугураак ишке ашырууга мүмкүндүк берүүчү педагогикалык жактан негизделген мотивди калыптандыруу боюнча чараларды көрүү зарыл. Ошонун негизинде дене тарбиясынын ар бир сабагынын

алдында турган билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо милдеттеринин системасы аныкталып, такталууга тийиш.

Активдүүлүк принцибин ишке ашырууда сабакта угуучулардын ой жүгүртүү активдүүлүгү үстөмдүк кылбашы, тескерисинче, окуучулардын тапшырманы аткарууга чыгармачылык менен мамиле кылуусу үчүн шарттарды түзүү жана дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоонун болгон шарттарын колдонуу маанилүү. максатка ылайык (окуучуларга көнүгүүлөрдү досунун аткаруу техникасына баа берүүнү, машыгууда досуна жардам берүүнү жана камсыздандырууну, физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөрдү жана жабдууларды өз алдынча тандоону ж.б. сунуш кылуу).

Көрүнүү принцибин ишке ашырууда кыймыл аракеттеринин техникасы жана тактикасы жөнүндө идеялардын так, кооз жана туура көрсөтүүнүн негизинде калыптанышы талап кылынат. Компетенттүү, түшүнүктүү, терминологияга негизделген оозеки ыкма, ошондой эле физикалык көнүгүүлөрдү аткаруунун техникасынын өзгөчөлүгүн сезүү үчүн чараларды көрүү (окуучуларды алдыдагы көнүгүүлөрдү башынан аягына чейин ой жүгүртүүгө чакыруу).

Системалуулуктун принцибин ишке ашырууда мугалимден аткарылуучу тапшырмалардын ырааттуулугун жана тыгыздыгын рационалдуу пландаштыруу боюнча чараларды көрүүсү, окуучулардын даярдыгынын деңгээлине жараша физикалык активдүүлүктүн жана эс алуунун көлөмүн аныктоосу талап кылынат. Муну менен катар окуучулар арасында программанын талаптарын ийгиликтүү аткаруу үчүн дене тарбия сабагына системалуу катышуунун маанилүүлүгү жөнүндө түшүндүрүү иштерин жүргүзүү зарыл.

Күч принцибин ишке ашыруу үчүн изилденген көнүгүүлөрдү рационалдуу кайталоо жана аларды ар кандай өзгөрүлмө шарттарда ишке ашыруу боюнча чараларды көрүү керек. Өткөндү бекемдөө дене тарбия сабагында гана эмес, үй тапшырмаларын аткарууда да жүргүзүлөт. Бул принцип окуу материалын өздөштүрүүнүн натыйжаларынын туруктуулугун камсыз кылууга тийиш.

Жеткиликтүүлүк принцибин ишке ашыруу үчүн катышуучулардын мүнөздөмөлөрү жөнүндө билимди тынымсыз изилдөө жана тереңдетүү, **“жеңилден оорго”** сыяктуу эрежелерди жетекчиликке алуу менен милдеттерди тандоону, алардын өнүгүү деңгээлине талаптарды негиздүү өзгөртүү керек, **“белгилүүдөн белгисизге”, “жөнөкөйдөн татаалга”**.

Алардын биринчисин физикалык күчтүн даражасын аныктоодо, экинчисин - атайын маалыматты даярдоодо жана колдонууда, үчүнчүсүн - изилденген көнүгүүлөрдүн техникалык көрсөткүчтөрүн талдоодо жана баалоодо жетекчиликке алабыз. Бул принциптин мааниси сунуш кылынган тапшырмалардын окуучулар үчүн ишке ашуусу.

Заманбап маалыматтык-коммуникациялык каражаттарды колдонуу менен окутуунун жаңы технологияларын жана окуу процессин уюштуруунун принциптерин ишке ашыруу. Дене тарбия чөйрөсүндө дистанттык окутуу системасын уюштуруу мектеп окуучуларынын окуу жайынан тышкары окуу иш-аракеттеринин үзгүлтүксүздүгүн камсыз кылат, кошумча билим берүүнүн жаңы формаларын өнүктүрүүгө мүмкүндүк берет. Пандемияда, ТЭЦтеги аварияда жана башка абалда (майып балдар, балдарды узак мөөнөттүү дарылоодо) балдарды

окутууну уюштурууда дистанциялык формаларды (видеосабактар, чат сессиялары, веб-сессиялар, телеконференциялар) колдонуу. Кырсыктар балага кайсы окуу жайына карабастан сапаттуу билим берүүгө мүмкүндүк берет, коомдо социалдаштыруу жана адаптациялоо үчүн зарыл болгон теңтуштар менен баарлашуу мүмкүнчүлүгүн берет.

Таблица №1

Дене тарбия сабагынын программалык материалынын түрлөрү боюнча окуу убактысынын болжолдуу бөлүштүрүлүшү (саат торчосу).

Программалык материалдардын түрлөрү	Класстар			
	1	2	3	4
класстар	1	2	3	4
Милдеттүү бөлүгү (саат):	48	48	48	48
Билимдин негиздери	Сабак учурунда			
Физикалык сапаттарды өнүктүрүү: күч, ылдамдык, чыдамкайлык, ийкемдүүлүк, эпчилдик.	Ар бир сабакта убакыттын 30% дене тарбиясына арналат. сапаттар			
Өзгөрмө бөлүгү	20	20	20	20
Окуу материалы жергиликтүү деңгээлде аныкталат физкультура органдары	10	10	10	10
Окуу материалы үйрөнүү менен аныкталат мекеме	10	10	10	10
Бардыгы	68	68	68	68

Вариативдик бөлүктүн мазмуну программанын милдеттүү бөлүгүндөгү материалдардын, анын ичинде улуттук маданиятка тиешелүү болгон эң популярдуу оюндарды камтыган класстардын өтүшүн эске алуу менен дене тарбия мугалими тарабынан иштелип чыгат. Сөз сууда сүзүү боюнча сабактарды уюштуруунун мүмкүндүгү жөнүндө болуп жатат, анда балдарды суу чөйрөсүн өздөштүрүү, спорт оюндарынын жөнөкөйлөштүрүлгөн түрлөрүн (пионердик топ, мини-футбол ж.б.) машыгууга үйрөтүү милдетин ишке ашырууга болот. Бул оюндун негиздерин өздөштүрүү милдетин, ошондой эле элдик ачык оюндардагы сабактарды ишке ашырууга болот, анын жүрүшүндө улуттук маданият менен тааныштыруу жана физикалык мүмкүнчүлүктөрдү өнүктүрүү милдетин ишке ашырууга болот.

Стандартта сунушталган ашыкча предметтик жана предметтик компетенциялар системасы төмөнкү класстарда билим берүүнүн аягында окуучулардын социалдык, маалыматтык-когнитивдик компетенцияларды, өзүн-өзү уюштуруу жана көйгөйлөрдү чечүү компетенцияларын максималдуу түрдө өздөштүрүшүн камсыздоого багытталган. , ошондой эле мамлекеттик программада көрсөтүлгөн физикалык даярдык боюнча ченемдик талаптарды аткарууга жөндөмдүү.

Белгилей кетсек, предметтик стандарт билим берүүнүн формаларына жана билим берүү мекемелеринин түрүнө карабастан бардык билим берүү уюмдары тарабынан милдеттүү түрдө аткарылууга тийиш.

Таблица №2

Дене тарбия сабагын өткөрүү үчүн программалык материал (милдеттүү бөлүгү).
("Аракет чеберчилиги")

МАЗМУН ЛИНИЯЛАРЫ	1 КЛАСС	2 КЛАСС	3 КЛАСС	4 КЛАСС
1	2	3	4	5
I	Маалыматтык компетенция			
	Маалымат булактарын таап, аны талдап, жыйынтык чыгара билүү.			
Билимдин негиздери	Спорттук залда жана аянчада жүрүм-турум жоболорун; күн тартиби жана жеке гигиена жөнүндө маалымат боюнча түшүнүгү бар.	Эрте мененки гимнастика максатын, оюндар аталышы, спорт. инвентарлар жана жабдуулар оюн эрежелери айтып бере алат.	Ден соолукту чындоо, поза көнүгүүлөрдүн таасирин, чуркап жатканда дем алуу көнүгүүсүн, аты жана баштапкы позицияларды; биргелешкен аттар жана дене бөлүктөрүн. Өнүгүү сынактын эрежелери жөнүндө элементардык маалыматтарды билет	
II	Социалдык өз ара аракеттенүүнүн компетенттүүлүгү			
	Топтук шартта өз алдынча иштөө жана көйгөйдү чече билүү; буйруктарга ылайык түшүнүү жана аракеттенүү; басууда, чуркоодо, секирүүдө, тоого чыгууда, ыргытууда, гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасоодо жана сырткы оюндарда кыймыл көндүмдөрүн калыптандыруу - өз алдынча.			
	1-БӨЛҮМ. КЫЙМЫЛДЫ ОКУТУУ			
	Бүргүлөө көнүгүүлөрүн өздөштүрүү			
НЕГИЗГИ ГИМНАСТИКА	Негизги тик туруу, бир катарга тизилүү, сапка тизилүү, айлана болуп туруу, мурда аныкталган бөлүктөр боюнча кайра туруу, сунулган колдорду ажыратуу, онго солго бурулуу, команда: "Кадам - да!" "Класс токто!"	Кадамдарды ажыратуу жана бириктирүү; колоннадан чыкканда бирден колоннага киргенде экиден болуп кайра тизилүү; көрсөтүлгөн багыттарга бирден туруп калуу; команда «эки кадамга, төрт кадамга бөлүнгүлө»	Команда: "Кере арышта!", "Тез арышта", "Сейрек арышта!" "Биринчи экинчи-деп эсептегиле!", "Эки катарга кайра тизилгиле, эки катардан эки айлана болуп туруу; жүрүшкө каршы ийри-буйру диаганал боюнча орун которуу	
	Секирүүнү өздөштүрүү			
	Бир жана эки буту менен секирип	180° бурулуп секирүү; белгилерге	Туруп каптал менен секирүү белгиленген тарапка конуу; бийиктиктен секирүү 40-50 см.	

	алдыга жылуу; 90° бурулуп ордунан узундукка жана кыска жугуруу менен секирүү; тоскоолдуктар устунон секирүү (бийиктиги 30-40 см).	ылайык. Чуркап, зонадан узундукка секирүү; 30-40 см бийиктиктен секирүү.	Чуркап бийикке секирүү "басып кетүү" жолу менен. Ордунан узундукка секирүү буттары ийилген абалда. Бир жерден секирүү эки түртүү, жалгыз, үч, беш секирүү. Тактык үчүн секирүү конуу.	
Сактоо жөндөмүн өздөштүрүү				
				Эчки, ат аркылуу гимнастика килемчелерге секирүү. "Чөгөлөп секирип, колду сермеп аттан түшүнүз."
Чыгуунун жана тоого чыгуунун ыктарын өздөштүрүү				
НЕГИЗГИ ГИМНАСТИКА	Чыгуу: "гимнастикалык дубал, аркан тарабынан. Кыйын отургучта басым жасап, чөгөлөп, тизелеп. Альпинизм: "гимнастикалык килемчелер, гимнастикалык отургучтар, тактайдын асты, тор ж.б. аркылуу".	Чыгуу: "жантайган отургучта жатып, ичке жатып, колуңуз менен өйдө көтөрүү; гимнастикалык дубалды жана аркан бойлото, буттарды кайра жайгаштыруу менен колду бир убакта кармоо. Альпинизм: — устун, тосмо аркылуу.	Чыгуу: "жантайма отургуч тарабынан курсакка жатып колу менен көтөрүү; гимнастикалык дубалга бир убакта колду кармап туруу менен аркан бойлото буттарды алмаштыруу. Альпинизм: гимнастика аркылуу устун, тосмо"	Чыгуу: "үч кадам менен аркан тарабынан тоскоолдуктар. үстүнө чыгуу
Акробатикалык көнүгүүлөрдү өздөштүрүү				
	Топтоо; топко айланышат чалкасынан жатуу, курсак менен жатуу. Жабыркаган абалдан, тизе бөлө турган абалга чейин жылыңыз.	Салт алдыга, Буттарды бүгүп, ийинге туруп, жакын аралыкта эңкейип, капталга сальто, баса бүгүлүп алдыга жылыңыз.	Роликтер жана баштын артына кол менен кийинки колдоо менен топтоо; 2-3 сальто алдыга, Позацияга таянып, желке менен алмаштырыңыз "көпүрө" жардамы менен.	Артка сальтоу, сальто алдыга сальто артка айлануу менен постолить на лопатки, "көпүрө" жардамы менен жана өз алдынча. Өздөштүрүлгөн элементтердин комбинациялары

			Комбинациялар үйрөнгөн элементтерден.		
Асып алуу жана токтоо ыкмаларын өздөштүрүү					
	туруп жана жатып асылып; ийилип жана узартуу асма буттар; спорт залында дубалга илинип турат ийилген колдору, асылып, ийилип жаткан. Асылдан, басым жатып жана туруу тизеде.	туруп жана жатып асылып; ийилип жана узартуу асма буттар; спорт залында дубалга илинип турат ийилген колдору, асылып, ийилип жаткан. Асылдан, басым жатып жана туруу тизеде.	туруп жана жатып асылып; ийилип жана узартуу асма буттар; спорт залында дубалга иилинип турат тартмалар; асылып турган бутту көтөрөт.		
Ачык оюндар үчүн каражаттар элементтери менен: чуркоо, секирүү, ыргытуу, multihops	Басуу: байпак менен, согончогу, сырткы жана ички буттун бөлүктөрү; жарым чөлкөмдө, менен чөгөлөш ар кандай позициялар колдору; кыска (20-30 см), орточо (50-55 см) жана узун (60-65 см) кадамдар. Мугалимдин эсебинен журушот.		Өзгөрүүлөр менен жүрүү узундугу жана жыштыгы буйрук боюнча кадамдар мугалимдер. Жөө басуу тоскоолдуктар. Өзгөрүүлөр менен жүрүү темп.		
	Чуркоонун көндүмдөрүн өздөштүрүү				
	Түз буттарда тизени бийик көтөрүп, астыңкы бутту ашып-ташып чуркоо. Каптал кадамдар менен оң, сол тарапка чуркоо. Багытын өзгөртүү менен чуркоо, бийик жерден чуркоо. 1 кмге чейин чуркоо үчүн бирдиктүү форма.		Бирдиктүү 1,5-2 км чуркоо, бийик старттан чуркоо, тоскоолдуктарды жеңип чуркоо.		
	Ыргытуу көндүмдөрүн өздөштүрүү				
	улам оң (сол) кол менен кичинекей топ (объект) ыргытуу баштары, аралыкта жана бутага.	ыргытуу аралыкта жана бутага чоң жана кичине топтор; толтурулган топ (1кг) эки баштын артынан, көкүрөктөн, астынан; бир ийинден	Чоң жана кичине топторду горизонталдык жана вертикалдуу бутага 4-8 мден ыргытуу; бир жерден кичинекей топ жана дубалдан жана полдон rebound аралыкка чуркоо; чоң топ (бир колу менен ийинден) жуп жана үч жолу.		
Спорт оюндарынын элементтери менен ачык оюндар үчүн каражаттар	Кармоо, пас берүү, дриблинг жана негизги көндүмдөрдү өздөштүрүү топ ыргытат				
	Кармап алуу, узатуу, ыргытуу жана жеринде дриблинг жана басуу (жеке жана жуп). Бийиктиги 150 см болгон тордун (аркан) үстүнө буюмдарды	Кармап алуу жана берүү топ кирди оюнчулардын	Кармап алуу жана берүү топ кирди оюнчулардын	Топту алып баруу менен дриблинг өзгөртүү багыт, ылдамдык	

	ыргытуу (пионербол).	параллелдүү жылышуусу менен кыймыл. Карып алуу жана өткөрүү топту ордунда жана кыймылда (жупташып, үч бурчтук, квадрат, тегерек). Ребундун багытын жана бийиктигин өзгөртүү менен топту дриблинг. Тактык үчүн топту ыргытуу шилтеме. Пионербол.	жана секирүү бийиктиги. Басып баратканда, чуркоодо топту бир жерден бутага ыргытат жана урат. Пионербол.
2-БӨЛҮМ. ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРДЫ ӨНҮКТҮРҮҮ			
Күчтүү тарбия	Буюмсуз жана буюм менен жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү (салмагы 1-1,5 кг); ыргытуу, асма жана токтоодо көнүгүүлөрдү жасоо; чыгуу.	Буюмсуз жана буюм менен жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү (салмагы 1-3 кг) жана көнүгүүлөр жогорулатуу менен 1-2-класстар жүктөө параметрлери.	
Ылдамдыкты тарбиялоо	реле түрү "Жерлерди алмаштыруу" "Чалуу номерлери"; Ачык асман алдындагы оюндар: «Туусунарга», «Тез жана так», «Мергенчилер жана өрдөктөр», «Сүйлөшүү» ж.б.	10-20 м сегменттерде ылдамдатуу менен чуркоо; бийик жерден 30 мге чуркоо.	30-60 м сегменттерде максималдуу ылдамдыкта чуркоо; ылдамдыгын өзгөртүү менен чуркоо; чуркоо "коридордо" 30-40 м; этаптардын узундугун 15тен 30мге чейин көбөйтүү менен эстафеталык жарыш.
Чыдамдуулукка тарбиялоо	Бирдиктүү жай чуркоо 3-5 мүнөт; 15-20 м сегменттер боюнча кайталап чуркоо, ×3-5 жолу.	бирдиктүү чуркоо 8-10 мүнөт; 20-40м × 3-5 жолу сегменттер боюнча кайталанган чуркоо.	
Ийкемдүүлүктү өркүндөтүү	Объектсиз жана объектилер менен жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү жогорулаган амплитудасы; селкинчек кыймылдар; жантайма, «жарым жип жана жип». Ооруганга чейин көнүгүүлөрдү жасаңыз.		
Эпчилдикти тарбиялоо	Басуунун ар кандай түрлөрүнүн айкалышы жамааттык эсептөө; басуу жана 2-3 тоскоолдуктарды жеңүү менен чуркоо; белгилер боюнча чуркоо; чуркоо (3×5м, 3×10 м); топ менен эстафеталык жарыштар;	3-5ти жеңүү да ушундай тоскоолдуктар; жанаша чуркоо Кадамдар оң (сол) тарапка; артка Алдыга; бир бутка секирүү менен эстафеталык жарыштар (10го чейин секирүү); ачык оюндар "салка" ар кандай варианттары,	

	сырткы оюндар (секирүү, колго түшүрүү ж.б.); горизонталдуу жана вертикалдуу бутага ыргытат; сокку шарлар (объекттер) кыймылдуу бутага ж.б.	кичинекей аянтчада. 4-6 мден, тоголоктоп ыргытуу; чуркоо. Мобилдик топ оюндары.		
III	Ден соолукту сактоо компетенттүүлүгү			
	Дене тарбия сабагында коопсуздук чараларын сактоо. Өзгөчө кырдаалдарда кантип иш-аракет кылуу керек экенин билиңиз. Жеке күнүмдүк тартипти түзүп, аны ишке ашыра билүү; эртең мененки көнүгүүлөрдүн комплексин жасап, аны аткара билүү; катуулантуу процедураларын аткаруу; диетаны сактоо; туура позаны билүү жана өнүктүрүү.			
	3-бөлүк. Жеке жана коомдук жоопкерчилик			
Поза көнүгүүлөрү	Колдун ар кандай абалы менен буттун манжаларында, согончокторунда, буттун сырткы жана ички бөлүктөрүндө басуу, башына баштык (китеп) менен басуу. Жалпы өнүктүрүү жана гимнастикалык көнүгүүлөр.			
	Дене тарбия сабагында коопсуз жашоонун негиздери боюнча практикалык сабактар.			
Коопсуз жашоо негиздери (КЖН)	1. Эрежелер коопсуздук жана жүрүм-турум Спорт залында FC сабагы: өрт, жер титирөө, суу ташкыны, жарылуу жана кыйроо, электр зымдарынын бузулушу, коркунучтуу заттар ж.б. 2. иштөө спорт залынан жана мектептен эвакуациялоо варианттары.	1. Эрежелер сырткы спорттук объектилерде FC сабактарында коопсуздук жана жүрүм-турум: экстремалдык аба температурасын да (жылуулук, суук), аткаруу чуркоо, снаряддарды ыргытуу, тоскоолдуктарды басып өтүү. 2. Өз ара жардамдашуу жана бири-бирине камсыздандыруу 3. Өзгөчө кырдаалдарда коргонуу чараларын иштеп чыгуу.	1. Эрежелер туристтик мезгилде коопсуздук жана жүрүм-турум жөө жүрүштөр жана экскурсиялар, ачык иш-чаралар жана суу объектилери (рельеф), тоо дарыялары, күн күркүрөшү, атмосфералык жаан-чачын, сел, жер көчкү, кар көчкү, жер титирөө, катуу шамал, туман, курт-кумурска жана жылан чаккан ж.б.). 2. Көрсөтүү биринчи жабыркагандарга медициналык жардам көрсөтүү	1. Эрежелер Техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдарда FC сабагында коопсуздук жана жүрүм-турум: радиация, химиялык заттар, кислота жамгыр, тамеки ж.б. 2. Импровизацияланган коргонуу каражаттары жана аларды колдонуу (бинт, жоолук, кийим, баш калкалоочу жай ж.б.). 3. Алгач көрсөтүү жабырлануучуга/ жабырлануучуга биринчи жардам көрсөтүү.

Эскертүү: Дене тарбия сабагындагы КЖН сабактары сабактын даярдоо же жыйынтыктоочу бөлүгүндө өткөрүлөт.

2.6. Предмет аралык байланыштар. Тематикалык линиялар аркылуу

Башталгыч класстардын мугалимдеринин ишинин мүнөздүү өзгөчөлүгү – көп предметтик. Бул окуу-тарбия процессин уюштурууда жана өткөрүүдө белгилүү бир кыйынчылыктарды жаратат. Ошол эле учурда бул өзгөчөлүк предметтик аралык, анын ичинде «Дене тарбия» предметинин ортосундагы байланыштарды ишке ашырууга кеңири мүмкүнчүлүктөрдү ачат. Дене тарбия стандартын иштеп чыгууда окуучулардын төмөнкү предметтерге таянуу зарылчылыгы эске алынган: «Дене тарбия — орус тили», «Дене тарбия — математика», «Дене тарбия — окуу», «Дене тарбия - мекен таануу», «Дене маданияты - КЖН», жалпы билим берүүчү предметтер менен байланышка негизделген, ошондой эле кыймыл тажрыйбасын, физикалык өнүгүүсүн, окуучулардын озгочолугун эске алуу менен дене тарбия мугалиминин мындан аркы ишин куруу керек.

Башталгыч класстардагы дене тарбия сабактарында математика, орус тили, табият таануу ж. окуунун баштапкы этабында окуучулар бир сызыкта (бул түз сызык), эки колонкада, үчтөн - (параллель сызыктар), айланада - (тегерек) ж.б. курууда белгилүү бир математикалык түшүнүктөр менен таанышат. Окуу менен байланышы.

1. 1ден 10 го чейин санай билүү жөндөмүн бекемдөө.

«Туу менен эстафета» — 1-класс.

«Ким биринчи баштайт» - 1-2-класстар.

«Картошка отургузуу» 1-класс.

2. Математикалык операциялардын элементтери менен көңүл буруу үчүн оюн тапшырмалары.

«Жуп – так» түшүнүгү – 1-3-класс.

«Тез (бат) оз жайларына » — 1—3-класстар.

«Санды тап» - 3-4 класстар.

3. Сандарды салыштыруу. Мурдагы номерге дагы бир номерди кошуу менен жаңы номер алуу.

«Эң аз санды тап» - 3-4-класстар.

«Көбүрөөк санды тап» - 3-4-класстар.

"Мишень" 1-класстар.

4. Математикалык аракеттерди тез аткаруу көндүмдөрүн бекемдөө.

«Чалуу номерлери» 1-4 класстар.

«Конустар, желелер, жаңгактар» - 2-4-класстар.

5. Сааттын тилкесин саатка жана мүнөткө, ал эми тегеректи градуска жана секторго бөлүү жөндөмүн бекемдөө.

«Саат» 1-4-класстар.

«Айланада бурулуу» 1-4 класстар.

Жашоо коопсуздугунун негиздери - көнүгүүлөрдү аткаруу эрежелери, көнүгүү учурунда дем алуу. Мектеп окуучуларынын тамактануусу жана кыймыл режими.

Адамдын жашоосунун негизги элементтери (физикалык, жүктөө, тамактануу ж.б.).

Биринчи жардам көрсөтүү.

Ошентип, дене тарбия сабактарында билим берүүнүн мазмунунун башка жалпы билим берүүчү предметтер менен байланышын ишке ашыруу, окуучулардын бул

сабактар боюнча мурда алган билимдерин жана көндүмдөрүн эске алуу менен сабактарды жогорку деңгээлде өткөрүүгө болот, активдүүлүк принцибин ишке ашыруу жана мектеп окуучуларынын системалуу дене тарбия көнүгүүлөрүнө кызыгуусун сактоо жана таанып-билүү активдүүлүгүн өнүктүрүү.

Таблица №3

3 БӨЛҮМ. БИЛИМ БЕРҮҮНҮН ЖЫЙЫНТЫКТАРЫ ЖАНА БААЛОО.
3.1. Окуучулардын күтүлгөн окуу натыйжалары (класстар жана класстар боюнча)

Маалыматтык сызыктар	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	2	3	4	5
I	Маалыматтык компетенция			
Билимдин негиздери	Булактарды билет керектүү маалымат. Эрежелерди билет жүрүм-туруму боюнча спорт аянтчалары жана спорт залында. Тартипти билет жана жеке гигиена. Эрежелерди билет өрт, жер титирөө, электр зымдарындагы мүчүлүштүктөр ж.б. Варианттарды билет залдан жана мектептен эвакуациялоо Алмашканды билет маалымат алды окуучулар / окуучулар менен, өз пикирин корго. Алган билимди күнүмдүк турмушта колдонуу.	Тиешелүү маалыматтын булактарын билет. Абанын экстремалдык температурасында (ысык, суук), чуркоодо, ыргытууда, тоскоолдуктарды жеңүүдө коопсуздук эрежелерин билет. Эртең мененки көнүгүүлөрдүн максатын билет. Окулуп жаткан оюндардын атын жана эрежелерин билет. Спорттун атын, максатын билет, инвентарлар жана жабдуулар. Алынган маалыматты бөлүшүү мүмкүнчүлүгү окуучулар менен өз пикирин коргойт. Алынган маалыматты иш жүзүндө колдонуу.	Булактарды билет маалымат. таасирин билет поза үчүн физикалык көнүгүүлөр, ден соолукту чыңдоо. Көнүгүүлөрдүн атын билет жана ишке ашыруунун башталгыч пункттары. Муундардын аттарын билет дене бөлүктөрү. Башталгычтарды билет сынактын эрежелери жөнүндө маалымат спортту окуган. Экскурсияларда, сыртта эс алууда коопсуздук эрежелерин билет жана суу сактагычтар. Коопсуздук эрежелерин билет техногендик өзгөчө кырдаалдарда жана түтүндөн, химиялык заттардан, радиациядан, кислоталык	Булактарды билет маалымат. таасирин билет поза үчүн физикалык көнүгүүлөр, ден соолукту чыңдоо. Көнүгүүлөрдүн атын билет жана ишке ашыруунун башталгыч пункттары. Муундардын аттарын билет дене бөлүктөрү. Башталгычтарды билет үйрөнгөн спорттун түрлөрү боюнча мелдештердин эрежелери жөнүндө маалымат. Экскурсияларды өткөрүүдө коопсуздук эрежелерин билет, жаратылышта жана суу объектилеринде активдүү эс алуу. Коопсуздук эрежелерин билет адам жасаган учурда өзгөчө кырдаалдар жана жардамчыларды колдонуу

			<p>жамгырдан ж.б. Биринчи жардам көрсөтүүнүн жол-жоболорун билет жабырлануучуга жардам / жабырлануучу (бинт, жоолук, кийим, баш калкалоочу жай). Окуучулар менен алган маалыматын алмашууга, өз оюн коргой алат. Алган маалыматты иш жүзүндө колдонот</p>	<p>түтүндөн коргоо, химиялык заттар, радиация, кислота жамгыр ж.б. Биринчи жардам көрсөтүүнүн жол-жоболорун билет жабырлануучуга жардам / жабырлануучу (бинт, жоолук, кийим, баш калкалоочу жай). Окуучулар менен алган маалыматын алмашууга, өз оюн коргой алат. Алган маалыматты иш жүзүндө колдонот</p>
II	Социалдык-коммуникациялык компетенциялар жана өзүн өзү уюштурууга байланыштуу компетенциялар жана көйгөйдү чечүү.			
Бургулоо көнүгүүлөр	<p>Согуштук командаларды билет. Бир катарда, мамычада өсүүдө курууга жөндөмдүү. сунулган колдорунда ачууга жөндөмдүү. Күйгүзүүлөрдү аткарат жер. Буйруктарды аткарат "Адам марш!", "Класс токто!"</p>	<p>Куруу тартибин жана терминологиясын билет. Каптал кадамдар менен жана буйрутма менен ачууну ишке ашырат. Кайра курууну ишке ашырат бирден бир тилкеден эки тилкеге. аткарат көрсөтүлгөн белгилерди бойлото тилкеде кыймыл мүмкүн топ менен өз ара аракеттенүү.</p>	<p>Терминологияны билет "Кеңири кадам!", "Көбүрөөк кадам!" командаларын аткарат. "Азыраак кадам", "Биринчи секунда үчүн төлө!". аткарат кыймыл диагоналдык, саат жебесине каршы, серпентин. Кайра курууну ишке ашырат 2 сапта, баштап 2 тегеректеги эки сызык. Өз ара аракеттене алат группада.</p>	<p>аткарат «Тынчтык менен!» деген командалар. "Жеңил!" Милдеттүү отчет тапшырыңыз Ордунда тегерек айланууну аткарат. Буйрукка ылайык эсепти жүргүзөт. Кайра курууну ишке ашырат бир сызыктан үчкө чейин - четтери; бир колоннадан үч, төрт колоннага кыймылда. Өз алдынча иштей алат эсептеп, согуштук буйруктарды аткарыңыз.</p>

Секируу	<p>Секирүүдө коопсуздук чараларын билет.</p> <p>Секирүүнүн түрлөрүн билет жана терминологиясын түшүнөт.</p> <p>Секирүүнүн ар кандай түрлөрүн аткара алат.</p> <p>Жагдайга жараша секирүүлөрдү аткарат.</p>	<p>Секирүү техникасынын элементтерин билет жана терминологияны түшүнөт.</p> <p>Андан секире алат 180° чейин бурулат.</p> <p>Белгилүү бир зонада түртүү менен чуркоодон секире алат.</p> <p>Жагдайга жараша секирүүлөрдү аткарат.</p>	<p>Ар кандай түрдөгү секирүүнүн техникасын билет, терминологияны түшүнөт.</p> <p>Ар кандай секире алат ар кандай жолдор менен баштапкы позициялар.</p> <p>Окуучулар менен мамиле түзүүнү билет.</p> <p>Секирүүлөрдү аткарат рельефке, оюндун абалына жараша.</p>	<p>Ар кандай түрдөгү секирүүнүн техникасын билет, терминологияны түшүнөт.</p> <p>Ар кандай секире алат ар кандай жолдор менен баштапкы позициялар.</p> <p>Окуучулар менен мамиле түзүүнү билет.</p> <p>Секирүүлөрдү аткарат жерине, оюнуна жараша</p>
Торго чыгуу жана чыгуу	<p>Альпинизмдин коопсуздугу боюнча билим.</p> <p>Альпинизм, аскага чыгуу жана терминологияны билет.</p> <p>Гимнастикалык дубалга, арканга, отургучка ар кандай жолдор менен чыга алат.</p> <p>Ар кандай тоскоолдуктарды басып өтүүгө жөндөмдүү.</p> <p>Жардам жана камсыздандырууну камсыз кылат.</p>	<p>Коопсуздук чараларын билет жана жүрүм-турум эрежелери тоого чыкканда снаряддарда жана чыгуу.</p> <p>Жөнүүнү билет ар кандай тоскоолдуктар альпинизм ыкмалары жана чыгуу.</p> <p>Альпинизм менен алектенет жана ар кандай чыгуу жолдоруна жараша тоскоолдуктун түрү боюнча.</p> <p>Жардам берүү жана камсыздандыруу студент / студент.</p>	<p>Коопсуздук чараларын билет жана жүрүм-турум эрежелери тоого чыкканда снаряддарда жана чыгуу.</p> <p>Жөнүүнү билет ар кандай тоскоолдуктар альпинизм ыкмалары жана чыгуу.</p> <p>Альпинизм менен алектенет жана ар кандай чыгуу жолдоруна жараша тоскоолдуктун түрү боюнча.</p> <p>Жардам берүү жана камсыздандыруу студент / студент</p>	<p>Арканга чыгууда жана тоскоолдуктардан өтүүдө коопсуздук чараларын жана жүрүм-турум эрежелерин билет.</p> <p>Арканга чыгууга жөндөмдүү "үч кадам менен".</p> <p>мүмкүн колдонуу менен тоскоолдуктарды басып өтүү чыгуунун жана чыгуунун ар кандай жолдору.</p> <p>Жардам берүү жана камсыздандыруу студент / студент.</p>
Акробатикалык көнүгүүлөр	<p>Бөлүктөрүнүн сегменттерин билет</p> <p>органдар, терминология.</p> <p>Ар кандай позаларда топторду ала алат.</p> <p>Роликтерди ар кандай жолдор</p>	<p>Жылуулуктун маанисин билет</p> <p>акробатикалык көнүгүүлөрдү аткарууда.</p> <p>Сальто жасай алат алдыга, тарапка.</p>	<p>Жылуулуктун маанисин билет</p> <p>акробатикалык көнүгүүлөрдү аткарууда.</p> <p>Алдыга, капталга сальто жасоого жөндөмдүү.</p>	<p>Ийкемдүүлүк көнүгүүлөрүн билет.</p> <p>алдыга, артка сальто жасоого жөндөмдүү; ийиндеринде стойкага түрмөк; "көпүрө".</p>

	менен топтоодо аткарат.	Позицияларды аткара алат ар түрдүү менен ийин бычактары боюнча буттун абалы. Өз алдынча аткарат акробатикалык көнүгүүлөр.	Стеллаждарды аткара алат ар түрдүү менен ийин бычактары боюнча буттун абалы. Өз алдынча аткарат акробатикалык көнүгүүлөр	Акробатика элементтеринин комбинацияларын өз алдынча аткарат.
Асылып токтойт		Коопсуздук чараларын билет асылып жатканда, басым жана терминология. Виза жасаганды билет, туруу жана жатуу; ийилген колдорго асылуу; илинген, ийилген жана аркалуу. Токтоп, жатып, тизе бүгүп, жерге жана гимнастикалык шаймандарды жасай алат. Стандарттык, асма штангага тартылууларды аткарат (жалаң эркек балдар, 3-класс). Өз алдынча аткарат асма көнүгүүлөр жумуштан тышкаркы убакта.	Коопсуздук чараларын билет асылып жатканда, басым жана терминология. Асынып, туруп жана жатып аткара алат; ийилген колдорго асылуу; илинген, ийилген жана ийилген. Трук жасаганды билет калп, чөгөлөп, полго жана гимнастикалык жабдууларга. Стандарттык, асма штангага тартылууларды аткарат (жалаң эркек балдар, 3-класс). Өз алдынча аткарат асма көнүгүүлөр жумуштан тышкаркы убакта.	Асууда, токтотууда коопсуздук чараларын жана терминологияны билет. Буттарын бүгүп, эки колдорунда пардаларды, асмаларды жасаганды билет буттарын ийүү. Стандартты аткарат илмөгүндө кайчылаш (балдар гана). Өз алдынча аткарат класстан тышкаркы сааттарда асма көнүгүүлөр.
Жөө жүрүү	Басуунун өзгөчө түрлөрүнүн техникасын билет жана терминологиясын түшүнөт. Колдун ар кандай абалы, кыска, орто жана узун кадамдары менен буттун манжаларында, согончокторунда, буттун сырткы жана ички бөлүктөрүндө баса	Атайын техникаларды билет басуунун түрлөрү жана терминологиясын түшүнөт. Бутунун манжалары менен баса алат тамандарга, сырткы жана буттун ички бөлүгү ар кандай кол кызмат	Басуу техникасын билет жана спорттук сейилдөө. менен жүрө алат узундугун өзгөртүү жана кадам жыштыгы, өзгөртүү тоскоолдуктарды жеңүүгө багыт. Сабактан тышкары	Басуунун техникасын билет жана спорттук басуу. менен жүрө алат кадамдардын узундугун жана жыштыгын өзгөртүү, багытын өзгөртүү, тоскоолдуктарды жеңүү. Өз алдынча иштейт

	алат. Өз алдынча иштейт басуу жолдору иштен тышкары.	орундары менен, кыска, орто жана узак кадамдар. Өз алдынча иштейт басуу жолдору иштен тышкары.	басуунун жолдорун өз алдынча иштеп чыгат.	мектептен тышкары сейилдөө жолдору.
Чуркоо	Коопсуздук чараларын билет түз сызык менен чуркоо жана кайчылаш. аткара алат атайын чуркоо көнүгүүлөр. Бийик старттан 1 кмге чуркайт (800дөн 1000 мге чейин). Өз алдынча иштейт сабактан тышкары чуркоо жолдору.	Коопсуздук чараларын билет түз сызык менен чуркоо жана кайчылаш. аткара алат Атайын чуркоо көнүгүүлөрү. Бийик старттан 1 кмге (800 мден 1000 мге чейин) чуркайт. Өз алдынча иштейт чуркоо жолдору иштен тышкары.	Бир калыпта чуркоо менен өзгөрмө чуркоо ортосундагы айырманы билет. Кол менен иштөөнүн техникасын, чуркоодо дем алуу эрежелерин билет. Чуркап баратканда тоскоолдуктарды жеңе алат. Стандартты аткарат 1,5 км чуркоодо. Өз алдынча чуркоо техникасын иштеп чыгат, туруктуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрөт.	Бир калыпта чуркоо менен өзгөрмө чуркоо ортосундагы айырманы билет. Техниканы билет кол эмгеги, эрежелер чуркоо учурунда дем алуу. Чуркап баратканда тоскоолдуктарды жеңе алат Стандартты аткарат 1,5 км чуркоодо. Өз алдынча чуркоо техникасын өнүктүрөт, чыдамкайлыкты өстүрөт жана ылдамдык.
ыргытуу	Техниканы билет коопсуздук, буйруктар, терминология ыргытууда. Объекттерди ыргыта алат вертикал боюнча баштын артынан, горизонталдуу максаттар жана аралык үчүн. Мектептен тышкаркы сааттар	Коопсуздук чараларын билет буйруктар, терминология ыргытууда. Объекттерди ыргыта алат вертикал боюнча баштын артынан, горизонталдык буталар жана аралыкта. Мектептен тышкаркы сааттар техниканы иштеп чыгуу объекттерди ыргытуу.	Техниканы билет коопсуздук, ыргытуу командалары. Ыргыта алат кичинекей жана чоң берилген үчүн шарлар аралык. ыргытуу аткарат аралыкка кичинекей топ. өз алдынча техниканы чагылдырат	Коопсуздук чараларын билет ыргытуу командалары. Берилген нерсеге кичине жана чоң топторду ыргыта алат аралык. ыргытуу аткарат аралыкка кичинекей топ. өз алдынча техниканы чагылдырат ыргытуу.

	техниканы иштеп чыгуу объекттерди ыргытуу.		ыргытуу.	
Ыргытуу, кармоо, пас ерүү жана дриблинг.	Спорт залдагы класста коопсуздук чараларын жана жүрүм-турум эрежелерин билет. Ачык оюндардын терминологиясын жана эрежелерин билет. Туруп туруп топту өткөрүп, кармап, дриблинг жасап, ыргыта алат жеринде, кыймылда, жеке жана жуп. Өз ара аракеттене алат оюнда достор менен.	Топ менен ачык оюндардын аттарын, эрежелерин билет. Үч бурчтук, чарчы, тегерек боюнча оюнчулардын параллелдүү жылыштары менен кыймылда топту кармап жана өткөрүп бере алат. Багытын өзгөртүү менен дриблинг жасай алат; кайра көтөрүлүү бийиктиги; кыймыл ылдамдыгы. Кыймылдан бутага топту ыргытып, чуркай алат. Командада жана атаандаштар менен иштеше алат.	Ыргытуу буйруктарын билет. Коопсуздук чараларын билет ыргытууда. Объекттерди ыргыта алат чуркоо менен (3-5 кадам). Максатка жете алат 4-8 м аралыктан. Чоң түртүшү мүмкүн топ бир колу менен ийнинен. Объекттерди ыргытуу жана түртүү техникасын өз алдынча иштеп чыгат. Катмышат короодо ойноо "секирүүчүлөр" "Iapra" ж.б.	Коопсуздук чараларын, ыргытуу буйруктарын билет. Ыргытуудагы коопсуздук чараларын билет. Объекттерди ыргыта алат чуркоо менен (3-5 кадам). Максатка жете алат 4-8 м аралыктан. Чоң топту бир колу менен ийинден түртүүгө жөндөмдүү. Объекттерди ыргытуу жана түртүү техникасын өз алдынча иштеп чыгат. Катмышат короодогу оюндарда "себепчилер", "бастык бут кийимдер" ж.б.

3.2. Окуучулардын окуу жетишкендиктерин баалоонун негизги стратегиялары

Башталгыч мектепте Дене тарбия предмети боюнча баалоо билим берүү натыйжаларына жетишүүдө, ошондой эле кичүү окуучулардын өзүн-өзү сыйлоо сезимин калыптандырууда, өзүн өзү жөнгө салуу жөндөмдөрүн жана инсандык өнүгүүсүндө чоң роль ойнойт. Мугалим жетишкендиктерди баалоо үчүн негизги стратегияларды колдонот:

- 1) окуучулардын алгачкы жана акыркы жыйынтыктарынын корреляциясы, б.а. прогресстин жеке динамикасына баа берилет;
- 2) алынган натыйжанын критерийлер менен байланышы.

Предметтик стандарт баалоонун диагностикалык, формативдүү, суммалык түрлөрүн ишке ашырууну карайт. Демек, дене тарбия стандарты окуу процессинде көрсөтүлгөн баалоо системасын колдонууну карайт. Тактап айтканда, диагностикалык баа берүү каралган, бул окуучулардын билиминин жана көндүмдөрүнүн учурдагы деңгээлине баа берүүнү билдирет жана дене тарбия сабагынын башталышында (дене көнүгүүлөрүнүн жаңы түрлөрүн үйрөнүүнүн башталышында) окуучунун буга чейин билген нерселери жана алардын көбүрөөк бар экендиги жөнүндө түшүнүк.

Башталгыч класстарда окуучулардын жетишкендиктерин баалоо төмөнкү принциптердин негизинде жүргүзүлөт:

- **критериалдык** – мазмундуу контролдоо жана баалоо критерийлердин негизинде түзүлөт, окуучулар менен биргеликте иштелип чыгат, негизделет; критерийлер ачык-айкын жана бардык окуучуларга алдын ала белгилүү болушу керек;
- **өзүн-өзү баалоо приоритети** – окуучунун өзүн-өзү баалоосу мугалимдин баасына чейин болушу керек; башталгыч мектепте окуучуну өзүнүн жана башкалардын эмгегин белгилүү критерийлер боюнча баалоого үйрөтүү маанилүү;
- **ийкемдүүлүк жана өзгөрмөлүүлүк** – мазмундуу мониторинг жана баалоо окутуунун натыйжалуулугун изилдөөнүн ар кандай процедураларын жана ыкмаларын колдонууну, окуучуларга өз натыйжаларын ар кандай жолдор менен жана иш-аракеттердин ар кандай түрлөрүн көрсөтүү мүмкүнчүлүгүн берүүнү камтыйт;
- **Баалоонун ыкмаларынын жана каражаттарынын өлчөнгөн натыйжаларга шайкештиги жана адекваттуулугу**, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүн эске алуу менен физикалык көнүгүүлөрдүн ар кандай түрлөрүн колдонуу менен бааланат.

Биринчи жана экинчи класстарда жыйынтыктарга жетишүүнүн ийгилигин баалоо баа берүүнүн сапаттык жана сыпаттоо ыкмаларын колдонуу менен баасыз жүргүзүлөт. 3-4-класстарда баалоо үчүн баа да, сапаттык жана сыпаттама методдору да колдонулат.

Баалоонун натыйжалуулугу үчүн мугалим:

- окуу процессинде үзгүлтүксүз, позитивдүү жана конструктивдүү пикирлерди берет;
- окуучулардын окуу натыйжаларына жетүүдөгү жана инсандык өнүгүүсүндөгү ийгиликтерине көз салат, ар бир окуу жылынын аягында окуунун натыйжаларына же инсандык өнүгүү критерийлерине ылайык сыпаттама баалоону камсыз кылат;

- ата-энелерге (мыйзамдуу өкүлдөргө) окуучунун жетишкендиги жана көйгөйлөрдү биргелешип чечүү үчүн окуу процессиндеги кыйынчылыктар жөнүндө маалымдайт.

«Дене тарбия» предмети боюнча жыйынтыктарга жетишүү деңгээлин өлчөө үчүн мугалим баалоо иштеринин ар кандай түрлөрүн жана контролдук-өлчөөчү материалдарды (секундомер, өлчөө жана башка материалдар) колдонот. “Дене тарбиясы” предметинин өзгөчөлүгү үчүнчү жана төртүнчү класстар үчүн жылдык жыйынтыктоочу баа боюнча окуу планында көрсөтүлгөн.

Таблица 4.

Предмет боюнча 1, 2, 3, 4-класстардын окуучуларынын жеке предметтик компетенцияларын баалоо
"Дене тарбия"

№ п/п	Мазмун линиялары	Болжолдуу жыйынтыктар	Баалоо критерийлери	Чейрек			
				I	II	III	IV
I		Учурдагы баалоо					
		Маалыматтык компетенция					
1	Билимдин негиздери	1 класс. Сайттагы жана спорт залдагы жүрүм-турум эрежелерин билет. Дене мүчөлөрүнүн сегменттерин билет. Спорт терминологиясын билет.	«эн жакшы»	Ар бир чейректе.			
		Сайттагы жана спорт залдагы жүрүм-турум эрежелерин так билбейт. Дене мүчөлөрүнүн бардык сегменттерин биле бербейт. Так терминологияны билбейт.	«жакшы»				
		Жетектөөчү суроолор болбосо, ал жооп бере албайт.	«канаттандыруу»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«жаман»				
		2-класс. Эртең мененки көнүгүүлөрдүн максатын жана ачык оюндардын эрежелерин билет; спорттук жабдуулардын атын билет	«эн жакшы»	Ар бир чейректе.			
		Жоопту так түзбөйт, оюндун эрежелерин так чечмелеп бербейт. Баштапкы орундарды кабыл алууда жана буйруктарды аткарууда кыйналат..	«жакшы»				
		Жетектөөчү суроолор болбосо, ал жооп бере албайт.	«канаттандыруу»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	«жаман»				
		3-класс. Физикалык көнүгүүлөрдүн ден соолук жана поза чыңдоого тийгизген таасирин билет. Окулган спорттун түрлөрү боюнча мелдештердин элементардык эрежелерин билет.	«эн жакшы»	Ар бир чейректе.			
		Көнүгүү ден соолукка кандай таасир этерин так билбейт. Мелдештин эрежелерин түзүүдө кыйналат.	«жакшы»				
		Жетектөөчү суроолор болбосо, ал жооп бере албайт.	«канаттандыруу»				
		Берилген суроолорго жооп бербейт.	"канааттандыруу эмес"				

		4-класс. Кол менен иштегенди, чуркоодо туура дем алганды билет. Эртеңги көнүгүүлөрдүн комплексин жасоону билет. Мелдештин эрежелерин билет.	«эн жакшы»	Ар бир чейректе.						
		Жоопто майда так эместиктерге жол берилет. Поза үчүн көнүгүүлөр чакан топтому. Мелдештин эрежелерин так түзбөйт.	«жакшы»							
		Жетектөөчү суроолорсуз жооп берүү кыйын.	«канаттандыруу»							
		Берилген суроолорго жооп бербейт	"канааттандыруу эмес"							
II	Социальная компетентность						1	2	3	4
1	Гимнастика: Бургулоо көнүгүүлөр	1, 2 класс. Билет: бийиктикте тургузуу, колоннада кыймылдоо, жеринде бурулуштарды аткаруу, ачуу.	«эн жакшы»							
		Ар дайым буйруктарды так аткара бербейт. Кадамдан кулайт. Дайыма так эмес «Тең!», «Көңүл бургула!» буйруктарын аткарат.	«жакшы»							
		Буйруктарды так аткарбайт. Оң, сол ийинди чаташтырат.	«канаттандыруу»							
		Колдун жана буттун ишинде координация бузулган.	«плохо»							
		3, 4 класс. Күжүрмөн буйруктарды түшүнөт жана аткарат. Мамычадан бирден, эки, үч тилкеге кайра түзө алат, төрт; бирден экиге чейин; эки сызыктан эки чөйрөгө чейин.	«эн жакшы»							
		Ар дайым буйруктарды так аткара бербейт.	«жакшы»							
		Саптык командаларды чаташтырат. Кыймылдап жатканда чуркайт.	«канаттандыруу»							
		Тартипти сактабайт. Сызыкты үзөт. Буйруктардын так аткарылышы жок.	"канааттандыруу эмес"	X	X	X	X			
2	Секируу	1, 2 класс. Бир жана эки бутка секирүүгө жөндөмдүү; 90° жана 180° бурулуштары менен; бир жерден узундукка секирүү (эки буту менен түртүү) жана түртүү зонасынан чуркоо (бир буту менен түртүү); тоскоолдуктардан секирүү (бийиктиги 30-50 см). Аркандан секирүү.	«эн жакшы»							
		Секирүүнү аткаруунун техникасында так эместиктерге жол берет (бурулушту катуулабайт, «таратууга» конот).	«жакшы»							
		Эки буту менен секирүү, учуп кете албай, параллелдүү эмес буттарга конуу.	«канаттандыруу»							

		Секирүүлөрдү аткара албайт (каалоо жок, координация начар). Аркан секире албайт.	"канааттандырырлык эмес"				
		3, 4 класс. Ар кандай баштапкы абалдан секирүүгө жөндөмдүү; узундугу боюнча секирүү "буттарды ийүү" бийиктикте "басып кетүү"; «Текеден» секирүү техникасын туура аткарат жана сүрөттөйт. Стандартты аткарат, аркан секирет: 3 клетка. - 30 секундда 30 секирүү. (Б. жана К.). 4 клетка - 35 секирүү.	«эн жакшы»	X	X	X	X
		Техниканын элементтеринин бирин так эмес аткарып, сүрөттөйт. Стандартты аткарат, аркан секирүү: 3 клетка - 25; 4 клетка - 30.	«жакшы»				
		Секирүүдө кыйынчылык жетектөөчү суроолорсуз секирүү техникасын сүрөттөп бере албайт. Стандартты аткарат аркан секирүү: 3 клетка. - жыйырма; 4 клетка - 25.	«канаттандырырлуу»				
3	Торго чыгуу жана чыгуу	1, 2 класс. Жантайган отургучка, гимнастикалык дубалга ар кандай жолдор менен чыгууга жөндөмдүү; ар кандай тоскоолдуктар.үстүнө чыга алат	«эн жакшы»				
		Чыгуу.техниканын элементтеринин бирин так эмес аткарып, сүрөттөйт	«жакшы»				
		Тууга чыгуунун жана чыгуунун кээ бир элементтерин сүрөттөө жана аткаруу кыйын.	«канаттандырырлуу»				
		3, 4 класс. Курсагына жатып чыга алат; үч кадам менен жипте, тоскоолдуктарды басып өтүү.	«эн жакшы»				
		Арканга чыгууга ишенбейт. Тоолорго чыгуунун жана тоого чыгуунун ыкмаларын түшүндүрүүдө майда так эместиктерге жол берет.	«жакшы»		X	X	
		Кол-буттун ишинде координациянын бузулушу менен чыгуу жана чыгууну аткарат. Тоолорго чыгуунун жана тоого чыгуунун техникасын сүрөттөөдө кыйынчылык болот.	«канаттандырырлуу»				
		Арканга чыгуу мүмкүн эмес. Тоолорго чыгуу жана тоого чыгуу ыкмаларын сүрөттөп бере албайт.	"канааттандырырлык эмес"				
4	Акробатикалык көнүгүү Асылып токтойт (2.5 бөлүмдү караңыз).	1, 2 класс. Роликтерди туура топтот, аткарат. Алдыга сальто жасайт, ийинге туруштук берет. Салт техникасын түшүндүрөт.	«эн жакшы»				
		Сальто топтоочу бузуулар менен аткарылат, сальто техникасын сүрөттөөдө ката кетирет.	«жакшы»				

		Сальто жасоодо кыйналат, сальто жасоонун техникасын айтып бере албайт.	«канаттандыруу»			
		3, 4 класс. Жардамы менен алдыга, артка, «көпүрө» сальтолорду туура аткарат. Көнгүүнүн техникасын түшүндүрө билет.	«эн жакшы»			
		Топтоштурууну бузуу менен сальто жасайт. Көнгүү техникасын сүрөттөөдө так эместиктерге жол берет.	«жакшы»			
		Артка айланууну аткарууда кыйынчылык бар. Көнгүүлөрдүн техникасын сүрөттөп берүү кыйын.	«канаттандыруу»	X	X	
		Берилген суроолорго жооп бербейт	"канааттандыруу эмес"			
		1, 2, 3, 4 класстар. Көнгүүлөрдү жана комбинацияларды асма жана эс алууда аткарат. Көнгүү техникасын туура түшүндүрөт	«эн жакшы»			
5		Ал комбинацияны аткарууда дайыма так боло бербейт, көнгүү техникасында жана түшүндүрүүдө майда каталарды кетирет.	«жакшы»			
		Көнгүү техникасында одоно ката кетирет. Көнгүү техникасын жетектөөчү суроолор аркылуу түшүндүрөт.	«канаттандыруу»	X	X	
		.Машыгуу мүмкүнчүлүгү жок	"канааттандыруу эмес"			
6	Жөө басуу (2.5-бөлүмдү караңыз)	1, 2, 3, 4 класстар. Ар кандай жолдор менен басууга жөндөмдүү; тоскоолдуктарды жеңет. Басуу техникасынын элементтерин түшүндүрө алат.	«эн жакшы»			
		Басуу техникасында ката кетирет. Ал кыймылда дайыма эле тоскоолдуктарды жеңе бербейт. Жөө жүрүштү сүрөттөөдө майда каталарды кетирет.	«жакшы»			
		Саноого бутун ала албайт. Колдорду жана буттарды координациялоо кыйынчылыгы. Жетектөөчү суроолор боюнча басуу техникасын сүрөттөйт.	«канаттандыруу»			X
		Буйруктарды чаташтырат, катардагы кыймылды бузат. Үйрөнүүгө аракет жок.	"канааттандыруу эмес"			
7	Чуркоо (2.5 бөлүмүн караңыз).	1, 2, 3, 4 класстар. Ар кандай жолдор менен чуркай алат. Буйруктарды түшүнөт жана аткарат. Окутуунун стандарттарын аткарат.	«эн жакшы»			
		Чуркоо техникасында кичине ката кетирет. Ардайым эмес буйруктарды так аткарат. Билим берүү стандарттарын аткарат	«жакшы»			

		Чуркап жатканда туура дем ала албайт. Ката кетирет чуркоо техникасы жана тактикасы. Окутуунун стандарттарын аткарат.	«канаттандыруу»				X
		Чуркоонун техникасында жана тактикасында одоно ката кетирет. Билим берүү стандарттарына жооп бербейт.	"канааттандыруу эмес"				
8	Ыргытуу (2.5 бөлүмдү караңыз).	1, 2, 3, 4 класстар. Топторду туура ыргытканды билет. Коопсуздук эрежелерине ылайык келет. Билим берүү стандарттарын аткарат	«эн жакшы»				
		Ыргытуу техникасынын элементтеринде майда каталарга жол берет. Окуу планын аткарат.	«жакшы»				
		Ыргытуу техникасында ката кетирет. Ыргытуу техникасын так сүрөттөбөйт. Окуу планын аткарат.	«канаттандыруу»				X
		Ыргытуу техникасында одоно ката кетирет. Техниканы бузду коопсуздук. Окуу планына жооп бербейт.	"канааттандыруу эмес"				
		1, 2, 3, 4 класстар. Топ менен ар бир класска каралган аракеттерди туура аткарат. Окутуунун стандарттарын аткарат.	«эн жакшы»				
9	Кармап алуу, ыргытуу, пас берүү жана дриблинг (2.5 бөлүмдү караңыз).	Топ менен иштөө техникасында кичине ката кетирет. Окутуунун стандарттарын аткарат.	«жакшы»				
		Техникалык каталарды кетирет. Техниканы сүрөттөп берүү кыйын топко ээ болуу. Окутуунун стандарттарын аткарат.	«канаттандыруу»				
		Топко ээ болуу техникасында одоно ката кетирет. мүмкүн эмес техникалык элементтерди атагыла. Окуу планына жооп бербейт.	"канааттандыруу эмес"				
		1, 2, 3, 4 класстар. Башка окуучулар менен тил табыша билет, аткарылып жаткан көнүгүү техникасы боюнча башка студенттердин пикирин сабырдуулук менен угат, болуп жаткан окуяларга карата башкалардын пикирин сыйлайт, шыктануу көрсөтөт, даяр болгонунан сабак алат, даярдыгын көрсөтөт. мугалиминен үйрөнүүгө, дайыма эле туура эмес экенин түшүнөт жана өз катасын түшүнбөйт, анын ишин сындаганда эмнени кабыл алып, эмнени кабыл албасын аныктайт. Спорттук этикага туура келет.	«эн жакшы»				X
Коммуникативдик компетенттүүлүк							
1		Негизинен, бардык талаптар аткарылат, бирок ал дайыма эле туруштук бере бербейт, ийгиликке жетүү үчүн аракет кылат.	«жакшы»				
		Ал дайыма эле өзүнүн иши жана башкалар менен болгон мамилеси боюнча сын-пикирлерди кабыл ала бербейт.	«канаттандыруу»				Ар бир

		Сынга, бийликке чыдабайт. Мен ар дайым туура/туурамын.	"канааттандыралык эмес"	чейректе.		
II. Аралык баалоо						
1.	30 метрге чуркоо (Б. жана К.).	Тездик үчүн көнүгүүлөрдү аткаруу жана чуркоодо стандартты аткаруу жөндөмдүүлүгү.	Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.			1
2.	Шаттл 4 × 9 м (Б. жана К.).	Шаттл чуркоодо шамдагайлык көнүгүүлөрүн аткаруу жана стандартты аткаруу жөндөмдүүлүгү.	. Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.			
3.	Туруп узундукка секирүү (Б. жана К.).	Ылдамдык-күч көнүгүүлөрүн аткаруу жана бир жерден узундукка секирүү боюнча стандартты аткаруу жөндөмдүүлүгү.	. Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.			1
4.	Турникте тартынуу (Б.).	Күч көнүгүүлөрүн аткаруу жана тартылуу боюнча стандартты аткаруу жөндөмдүүлүгү.	Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.			1
5.	Денени жаткан абалдан көтөрүү (К.).	Күч көнүгүүлөрүн аткаруу жана тулку көтөрүүдө стандартты аткаруу жөндөмдүүлүгү.	Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.			1
6.	800-1000 м чуркоо. 1500- 2000 м (Б. жана К.).	Чыдамдуулук көнүгүүлөрүн жасоо, темпти тандоо жана рельефке жараша чуркоо техникасы. Чуркоону бүтүрүнүз.	Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.			1
III. Корутунду баа						
	Окуучулардын физикалык өнүгүүсүнө баа берүү	Баалоо боюнча билим берүү стандарттарынын аткарылышы: 30 метрге чуркоо (Б. жана К.), бир жерден узундукка секирүү (Б. жана К.), арканга тартылуу (Б.), денени жаткан абалдан көтөрүп (К.).	Окуучунун дене тарбиясынын 1-4 стандарттарын караңыз класстар.	1		1

Өзүн-өзү өнүктүрүү, өзүн-өзү уюштуруу жана өз көйгөйлөрүн чечүү боюнча компетенциялар				1	2	3	4
	<p>1-4 класстар. Талашканды билет, сапаттуу жыйынтыкка жетүү үчүн тырышчаактыктын зарылдыгын түшүнөт, кырдаал боюнча ар түрдүү көз караштардын маанилүүлүгүн түшүнөт, уюм жакшы жыйынтыкка жетүү үчүн жардам берерин түшүнөт, жогорку натыйжага жетүү үчүн бир жөнөкөй баштоо керек, убакытты жана ресурстарды натыйжалуу пайдалануу маанилүүлүгүн түшүнөт, жогорку акыркы натыйжага жетүү үчүн жөнөкөй кыймылдарды кайра-кайра кайталоонун маанилүүлүгүн түшүнөт. Өз алдынча өзүнүн психикалык жана физикалык сапаттар.</p>	«эн жакшы»	Ар бир чейректе.				
	Талаптарды аткарат, бирок дайыма эмес. Пикирди угат башкалар оңдолот.	«жакшы»					
	Ал өз көз карашын кантип коргоону билбейт. баарына макул же макул эмес.	«канаттандыруу»					
	Талкууга кирбейт. Ар кандай талдоодо пассивдүү/пассивдүү кырдаалдар.	"канааттандыруу эмес"					

4-БӨЛҮМ. ОКУУ ПРОЦЕСИН УЮШТУРУУГА ТАЛАПТАР

4.1. Окутуунун методикасына коюлган негизги талаптар

Окуу процессинин негизги формасы сабак болуп саналат. Сабак негизги жана предметтик компетенцияларды калыптандырууга багытталган. Сабактын биринчи бөлүгүндө (даярдоо) окуучулардын денесин физикалык көнүгүү аркылуу алдыдагы кыймыл-аркатеттерге даярдоо. Сабактын экинчи бөлүгүндө (негизги бөлүгү) жаңы көнүгүүлөр, алгач элементтер боюнча үйрөнүлөт, андан кийин өркүндөтүлөт. Сабактын үчүнчү (жыйынтыктоочу) бөлүгүндө окуучулардын организмдин баштапкы физиологиялык нормага келтирүү жана кийинки предметтик сабакка багыттоо милдеттери чечилет.

Окуу процессин ишке ашыруу үчүн төмөнкү педагогикалык технологиялардын элементтери колдонулат:

- Салттуу билим берүү;
- Билим берүүнү өнүктүрүү;
- Окуучуга багытталган окутуу;
- Дифференциацияланган билим берүү;
- Дистанттык окутуу.

Кыймылдарды окутуунун педагогикалык процессинин негизин дене тарбия жана тарбиялоонун негизги ыкмалары түзөт:

- билим берүүнүн ыкмалары (баяндоо, коштомо түшүндүрмөлөр, көрсөтмөлөр жана буйруктар, оозеки баа берүү, оозеки баяндамалар);
- көнүгүүлөрдү үйрөнүү методдору (кыймыл аракеттеринин техникасын жана тактикасын өздөштүрүүнүн интегралдык, ажыратылган жана интегралдык бөлүнүү ыкмасы);
- кыймыл аракеттерди аткаруунун техникасында жана тактикасында каталарды болтурбоо жана оңдоо ыкмалары;
- дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууну уюштуруу ыкмалары: синхрондук, топтук, жекече, альтернативдик, агымдык, тегерек, оюндук жана мелдештик;
- кыймыл аракеттерге дене тарбия жана тарбиялоонун жыйынтыгын чыгаруу ыкмалары.

Контролдоо жана өзүн өзү башкаруу ыкмалары:

Окуучулардын өздөштүрүлгөн материалды өздөштүрүүсүн көзөмөлдөө жана окуу процессинде оңдоолорду киргизүү үчүн төмөнкүдөй ыкмалар колдонулат:

- оозеки көзөмөл;
- Жазуу жүзүндөгү көзөмөл;
- Өзүн өзү башкаруу (билим берүү стандарттарын өзүн өзү аткаруу);
- Практикалык контроль (билим берүү стандарттарын жеткирүү);
- Алыстан башкаруу.

Башталгыч мектептин аягында окуучулар төмөнкүлөрдү камтыган билим берүү натыйжаларына ээ болушу керек:

Маалыматтык компетенттүүлүк – окуучунун алган маалыматты өзүнүн ишмердүүлүгүн пландаштыруу жана ишке ашыруу үчүн пайдаланууга, жүйөлүү тыянак чыгарууга даярдыгын билдирет. Бул компетенттүүлүк окуучуга критикалык

маанидеги маалыматтын негизинде негизделген чечимдерди кабыл алууга мүмкүндүк берет;

Социалдык жана коммуникативдик компетенттүүлүк – бул окуучулардын өз умтулууларын башка адамдардын жана социалдык топтордун кызыкчылыктары менен байланыштырууга, позициялардын ар түрдүүлүгүн таанууга жана баалуулуктарды урматтоого негизделген цивилизациялуу түрдө өз көз карашын коргоого даярдыгын билдирет. диний, этникалык, кесиптик, жеке ж.б. Бул компетенттүүлүктүн мааниси ошондой эле диалогдо керектүү маалыматты алууга жана жеке, социалдык жана кесиптик көйгөйлөрдү чечүү үчүн аны оозеки жана жазуу жүзүндө берүүгө даярдыгында турат. Ал көйгөйлөрдү чечүү үчүн башка адамдардын жана социалдык институттардын ресурстарын пайдаланууга мүмкүндүк берет.

"Өзүн-өзү таануу жана көйгөйлөрдү чечүү" компетенттүүлүгү - маалыматтык, билим берүү жана турмуштук кырдаалдарда карама-каршылыктарды табуу жана аларды ар кандай ыкмаларды колдонуу менен өз алдынча же башка адамдар менен биргеликте чечүү, ошондой эле андан аркы аракеттер жөнүндө чечим кабыл алуу даярдыгы.

4.2. Минималдуу ресурстарга талаптар

Кыймылдаткыч көндүмдөрдү ийгиликтүү өздөштүрүү жана көндүмдөрдү калыптандыруу үчүн окуу процесси тиешелүү спорттук шаймандар менен камсыз болушу керек.

Таблица 5.

№ п/п	Спорттук көнүгүүлөрдүн түрү	Негизги спорт инвентарлар жана жабдуулар	Бир адамга сан	
			Сунушталган	Керектүү
1	Спорттук оюндар	Топтор: баскетболдук, волейболдук, футболдук.	1 топ экоонуно	1 топ 4-но.
2	Женил атлетика	Жугуруу дорожкасы 60 м.	4	2
		Секируу учун чукурча	2	1
		Ыргытуу учун снарядтар	1 снаряд 2 -сине	1снаряд 4-суно
		Секундомер	1	1
		Рулетка – 10 м.	1	1
	үчүн стеллаждар жана барлар бийик секирүү	2 комплект	1 комплект	
3	Гимнастика	Гимнастикалык килемчелер	12	8
		Перекладина	8	4
		гимнастикалык дубалча	8	4
		Спорттук эшекче	2	1
4	Өнүгүү үчүн снаряддар физикалык сапаттар	Гантелдер: 0.5 кг, 1 кг, 2 кг, 3 кг.	10 пардан	5 пардан
		аркандуу секирүү	15 шт.	7 шт.
		Обруч	15 шт.	7 шт.

4.3. Мотивациялоочу жана коопсуз окуу чөйрөсүн түзүү

Башталгыч мектепте билим берүү чөйрөсү билим берүүнүн максаттарына жана милдеттерине ылайык келиши керек, билим берүүнүн жогорку сапатын, окуучулар жана алардын ата-энелери (мыйзамдуу өкүлдөрү) үчүн анын жеткиликтүүлүгүн, ачыктыгын жана жагымдуулугун камсыз кылууга тийиш. Ошондой эле окуучулардын физикалык, психологиялык жана социалдык ден соолугун коргоого жана чындоого кепилдик берүү; окутуучуларга карата коопсуз, жайлуу болгула. Билим берүү чөйрөсү бардык окуучулардын, анын ичинде өзгөчө билимге муктаж балдардын башталгыч билимге жетиши үчүн шарттарды түзөт.

Билим берүү чөйрөсү физикалык, психологиялык жана академиялык жактан турат жана бул аспектилердин ар бири окуучулардын жана мугалимдердин окууга мотивациясын түзүүдө маанилүү ролду ойнойт.

«Дене тарбия» предмети боюнча сабакта заманбап технологияларды колдонуу, ыңгайлуу мейкиндикти уюштуруу жана эффективдүү окуу куралдарын колдонуу аркылуу түрткү берүүчү физикалык чөйрө түзүлөт.

Психологиялык чөйрө - өз алдынчалыкка жана сабакта активдүү изденүүгө шыктандыруу, калыптандыруучу баалоону жана позитивдүү жана колдоочу пикирлерди, объективдүү критериалдык баалоо аркылуу колдонуу.

Башталгыч мектепте билим берүү чөйрөсү физикалык, экологиялык, психологиялык жана маалыматтык коопсуздукту эске алуу менен уюштурулат.

Мектептин кеңсесиндеги, спорт залындагы бардык элементтер аларды пайдалануунун ишенимдүүлүгүн жана коопсуздугун камсыз кылуу боюнча талаптарга жооп берет, мисалы, санитардык-эпидемиологиялык эрежелер жана нормалар, өрт жана электр коопсуздук эрежелери. Билим берүү уюмунун бардык жайларында (спорт залында) жасалма жарыктандыруунун деңгээли турак жайларды жана коомдук имараттарды табигый, жасалма, айкалышкан жарыктандыруу үчүн гигиеналык талаптарга ылайык жана түстүн температурасын эске алуу менен камсыз кылынат.

Электрондук маалыматтык-билим берүү чөйрөсүн колдонуу шарттары билим берүү мамилелеринин катышуучулары жөнүндө маалыматтарды сактоонун коопсуздугун, санариптик билим берүү ресурстарынын коопсуздугун, билим берүү ишин гигиеналык ченемдерге жана санитардык-эпидемиологиялык талаптарга ылайык уюштуруунун коопсуздугун камсыз кылат.

Адабияттар:

1. Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндөгү» № 92 мыйзамы.; 30 апрель, 2003 ж.
2. 2021-2040-жылдарга Кыргыз Республикасында билим берүүнү өнүктүрүү стратегиясы (КР Президентинин 2018-жылдын 31-октябрындагы № 221 жарлыгы);
3. «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» (КР Президентинин 29.01.2021 ж. жарлыгы);
4. Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты (КР Өкмөтүнүн 2022-ж. 22-июлундагы № 393 токтому);
5. Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиясы жөнүндө жобо (КР Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан 2000-ж., 24-июлундагы № 495/1 долбоору менен бекитилген);
6. Окуу-методикалык комплекстердин дискриминацияга каршы жана гендердик экспертизасын жүргүзүүнүн методикасы. КР Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан 2019-жылдын 16-сентябрында № 1096/1 буйругу менен бекитилген (3-тиркеме). - Б., 2019.
7. Жалпы билим берүү уюмдарынын 1-4-класстар үчүн «Дене тарбия» боюнча предметтик стандарт (КР Билим берүү жана илим министрлигинин 8.10.2015-ж. №1247/1 долбоору менен бекитилген).
8. Новиков А.Д. Дене тарбиянын теориясы жана методикасы. Окуу китеби. - М. «ФКиС», 1967.
9. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Дене тарбия теориясы жана методологиясы /МФК үчүн окуу китеби/. – Бишкек: «Шам», 1997-ж.

Регламент

тоо этектеринде (б/ж), орто тоолордо (с/ж) жашаган 1-4-класстардын окуучуларынын физикалык даярдыгы
жана бийик тоолуу (с/г)

№ п.п.	Контролдук көнүгүүлөр	Класстар	Региондор	Балдар			Кыздар		
				Баалар					
				5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Чуркоо 30 м/сек.	1-2	Баары	Убакытты эске албай					
		3	т/э	5.9	6.2	6.5	6.2	6.5	7.0
			о/т	6.2	6.5	7.2	6.5	6.7	7.5
			б/т	6.5	6.7	7.3	6.6	7.6	7.8
		4	т/э	5.5	6.0	6.6	6.0	6.3	6.8
			о/т	5.7	6.1	6.8	6.3	6.5	7.2
б/т	5.8		6.3	6.9	6.4	6.7	7.3		
2.	Челнок чуркоо 4x9 м.	1-2	Баары	Убакытты эске албай					
		3	т/э	12.1	12.6	12.9	12.6	13.0	13.4
			о/т	12.6	12.9	13.0	12.9	13.3	13.5
			б/т	12.9	13.0	13.2	13.1	13.5	13.7
		4	т/э	11.6	11.8	12.0	11.8	12.0	12.3
			о/т	11.8	11.9	12.2	12.0	12.3	12.7
б/т	11.8		12.0	12.5	12.2	12.5	13.0		
3.	Туруп узундукка секирүү (см.)	1-2	Баары	Натыйжасын эсепке албастан					
		3	т/э	150	145	130	145	130	125
			о/т	150	145	130	145	130	125
			б/т	150	145	130	145	130	125
			т/э	160	150	140	150	140	130

		4	о/т	160	150	140	150	140	130
			б/т	160	150	140	150	140	130
4.	Балдар: Аркага тартылуу (убакыт) же кайчылаш (гимнастикалык дубал) сек. Кыздар: Денени чалкасынан жаткан абалдан көтөрүү. Мүнөтүнө канча жолу.	1-2	Баары	Натыйжасын эсепке албастан					
		3	т/э	1	50	40	25	20	15
			о/т	1	50	40	25	20	15
		4	б/т	1	50	40	25	20	15
			п/г	2	1	60	28	25	20
			с/г	2	1	60	28	25	20
			в/г	2	1	60	28	25	20
5.	800-1000 м. чуркоо 1500 м. чуркоо 2000 м. чуркоо	1-2	Баары	Убакытты эске албай					
		3	Баары	Убакытты эске албай					
		4	Баары	Убакытты эске албай					
6.	Бутага объекттерди ыргытуу. 6 метрден 5 аракет (угуу). 150 гр (м) салмактагы нерселерди (таяк, топ) ыргытуу.	1-2	Баары	Убакытты эске албай					
		3	Баары	4	3	1	4	3	1
		4	Баары	22	18	16	15	12	10
7.	Тура турган абалдан алдыга эңкейип, манжаларыңыз енен тамандын артындагы полго тийиңиз, тизеңизди бүгүп койбоңуз (см).	1-2	Баары	Натыйжасын эсепке албастан					
		3	Баары	7	5	3	13	9	6
		4	Баары	8	6	4	14	10	7

Башталгыч класстын окуучулары үчүн кыргыз элдик ачык оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү

1.

Оюндардын жана көнүгүүлөрдүн аталышы	Таасир боюнча багыттоо физикалык сапаттары үчүн	Сабак бөлүктөрүндө колдонуу
1	2	3
Ак сандык – кок сандык	Комплекстуу	Негизги
Ак Терек – кок Терек	Күч, ылдамдык	Даярдык жана негизги
Ала кучук	Ылдамдык, эпчилдик	Даярдык жана негизги
Ашкабак талашмай	Күч, эпчилдик	Негизги
Басты – басты	Ылдамдык, чыдамкайлык	Негизги
Беш тумак	Секирүү, координациялоо	Даярдык жана негизги
Жан бермей же тирилтмей	Ылдамдык, эпчилдик	Негизги
Жоо оодарыш, жоо эниш	Куч, координация	Негизги
Колго тушмой	Куч	Даярдык жана негизги
Коюма карышкыр тийди	Ылдамдык, күч	Даярдык жана негизги
Корозчо урушмай	Күч, эпчилдик	Даярдык жана негизги
Ордо топ	Шамдагайлык, ылдамдык	Даярдык жана негизги
Падышаны тактан кулатуу	Комплекстуу	Негизги
Таяк менен узундука секируу	Ылдамдык, шамдагайлык	Негизги
Тырай	Шамдагайлык, комплекстуу	Даярдык жана негизги
Азаптуу кап	Ылдамдык, шамдагайлык	Негизги
Башты жана буттарды эки донгокторго коюп туз жатмай	Куч	Негизги

«Дене тарбия» предметин стандартын колдонуу боюнча көрсөтмөлөр

1. Предметтик стандарттын ар бир бөлүмү боюнча түшүндүрмө

1-4-класстар үчүн дене тарбиясынын предметтик стандарты окуучулардын билим берүү жыйынтыктарын, аларга кантип жетишүүнү жана предметтин алкагында өлчөөнү жөнгө салуучу жаңыртылган билим берүүнү пландаштыруу документи болуп саналат.

Предметтик стандарт 4 бөлүмдөн жана бөлүмчөлөрдөн, адабияттардын тизмесинен жана тиркемеден турат.

Биринчи бөлүмдө дене тарбия стандартын түзүү үчүн колдонулган негизги укуктук документтер, ошондой эле дене тарбия предметтик стандартында бар негизги түшүнүктөр жана терминдер берилген.

Экинчи бөлүм предметтин концепциясын чагылдырат. «Дене тарбия» предметинин мазмуну катышуучулардын ден соолугун чыңдоого, аларда адамдык маданияттын маанилүү элементтерин калыптандырууга, окуучулардын чыгармачылык ишмердүүлүгүн ишке ашыруунун негизинде физикалык жактан өнүгүүсүнө жана дене тарбиясын чыңдоого салым кошууга багытталган. Ал интеллектуалдык жана кыймылдуу маданияттын көрүнүшүнүн сапаттык жаңы деңгээлин камсыз кылууга, инсандын тез өзгөрүп турган социалдык-экономикалык жана технологиялык шарттарга ыңгайлашуусуна көмөктөшүп, өмүр бою өзүн-өзү өнүктүрүүгө жана өзүн-өзү тарбиялоого ички муктаждыкты түзүүгө багытталган.

Окутуунун максаттары жана милдеттери аныкталган. Дене тарбиянын максаты окуучулардын дене тарбиялык жактан жетилишин, руханий байлыгын жана адеп-ахлактык тазалыгын камсыз кылуу аркылуу алардын гармониялуу өнүгүшүнө көмөк көрсөтүү. Берилген тапшырмалар 3 топко топтолгон: билим берүү, саламаттыкты сактоо жана билим тарбиялоо.

Төмөндө предметтин усулдук негиздери келтирилген, анын маңызы эмгек процессинде дене тарбия принциптерин (инсанды гармониялуу өнүктүрүү, сабактардын ден соолукту чыңдоо багыты жана алардын билим менен байланышы) ишке ашырылышын камсыз кылууда. турмуштук практика), окутуунун принциптери (активдүүлүк, аң-сезим, күч, жеткиликтүүлүк, системалуу, жекелештирүү). Белгилей кетсек, предметтик стандарт окуу жылы бою дене тарбия сабагы жумасына эки сабакка ылайыкталган.

Бул бөлүмдө ошондой эле компетенциялар (ашыкча предмет) каралат. Белгилүү болгондой, компетенттүүлүк – бул белгилүү бир кырдаалда (билим берүүчү, жеке, кесиптик) билимдин, көндүмдөрдүн жана ишмердүүлүктүн ар кандай элементтерин өз алдынча колдонуунун интегралдык жөндөмү.

Компетенциялар окуучунун окуу жайда жана андан тышкаркы окуу процессинде да иш-аракеттин ар кандай түрлөрүн (окуучулук, социалдык) ишке ашырууда калыптанат. Ушуга байланыштуу мектептин эң маанилүү милдеттеринин бири болуп окуучу жашап, өнүгүп өскөн белгилүү бир билим берүү жана маданий чөйрөнү калыптандыруу саналат.

Компетенттүүлүк - (лат. Competere - жетишүү, аткаруу, мамиле кылуу) окуучунун белгилүү бир чөйрөдө анын натыйжалуу өндүрүштүк ишмердүүлүгү

үчүн зарыл болгон окуу-тарбия даярдыгы үчүн алдын ала белгиленген коомдук талап (норма);

Маалыматтык, социалдык жана коммуникативдик компетенциялар жана өзүн-өзү таануу жана көйгөйлөрдү чечүү компетенциялары предметтен ашык компетенциялар катары көрсөтүлөт. Предметтик компетенцияларга дене тарбия жана спорт боюнча базалык билимдерге, стандартка киргизилген спорттун (волейбол, баскетбол, жеңил атлетика, гимнастика, ачык оюндар) ыкмаларын жана тактикасын өздөштүрүү, ошондой эле алган билимдерин колдоно билүү, колдоно билүү менен байланышкан компетенциялар кирет. жашоодогу билим жана сергек жашоо образынын баалуулугун түшүнүү.

Кыймылдаткыч көндүмдөрдү, көндүмдөрдү өздөштүрүү жана физикалык сапаттарды өнүктүрүү предметтик стандарттын мазмундук линияларынын негизги негизи болуп саналат жана негизги гимнастиканын, акробатикалык көнүгүүлөрдүн, жеңил атлетиканын, спорттук жана ачык оюндардын, кросстук машыгуунун элементтерине негизделген. Ошентип, экинчи бөлүмдө предметтик стандарттын мазмундук сызыктары көрсөтүлгөн. Бул жерде окутуунун принциптерин (аң-сезим, активдүүлүк, көрүнүктүүлүк, системалуулугу, күчтүүлүгү, жеткиликтүүлүгү) ишке ашыруунун механизмдери жана эрежелери так жазылганын, алар окуу процессин уюштурууда милдеттүү методикалык талаптарга дуушар болоорун баса белгилей кетүү керек.

Экинчи бөлүмдө бардык класстар үчүн дене тарбия сабагын өткөрүү боюнча программалык материалга (милдеттүү бөлүк) чоң орун берилген, ошондой эле дене тарбия сабагынын программалык материалынын түрлөрү боюнча (болжолдуу) окуу убактысынын бөлүштүрүлүшү (саат) жөнүндө маалымат берилген).

Бөлүм дисциплиналар аралык байланыштарды көрсөткөн материал менен аяктайт, б.а. стандарт дене тарбия сабагын өткөрүү процессинде башка аймактардан келген окуучулардын өз билимдерине таянуу зарылдыгын эске алат.

Үчүнчү бөлүмдө билим берүүнүн жыйынтыктары жана баа берилет. Тактап айтканда, окуучулардын күтүлүп жаткан окуу натыйжалары, мисалы, алар керектүү маалыматты кайдан таба билиши керек, талдоо, жалпылоо, туура тандоо ж.б.у.с. (маалыматтык компетенттүүлүк). Же эрежелерди билиңиз, кыймылдаганды билиңиз, комбинацияларды аткарыңыз, чуркоолорду аткарыңыз, жупта, командада, ж.б. (социалдык - коммуникативдик компетенттүүлүк).

Же болбосо, ал жеке күнүмдүк режимди кантип түзүүнү жана аны аткарууну билет, эртең мененки көнүгүүлөрдүн комплексин жасаганды, катуулантуу процедураларын аткарууну, диета кармаганды ж.б. (өзүн-өзү уюштуруу жана көйгөйлөрдү чечүү компетенциялары), б.а. дене тарбия сабагынын процессинде калыптанган адамдын ошол жөндөмдөрү.

Дене тарбия стандарты баалоонун диагностикалык, калыптандыруучу (учурдагы), суммалык түрлөрүн ишке ашырууну карайт.

Тактап айтканда, диагностикалык баа берүү каралган, бул окуучулардын билиминин жана көндүмдөрүнүн учурдагы деңгээлине баа берүүнү билдирет жана дене тарбия сабагынын башталышында (дене көнүгүүлөрүнүн жаңы түрлөрүн үйрөнүүнүн башталышында). Окуучулар эмнени билишет жана алар эмнеге көбүрөөк кызыгар экендиги жөнүндө түшүнүк.

Формативдик баалоо окутуунун аралык натыйжасын баалоону билдирет жана дене тарбия мугалиминин баалуулуктарында чагылдырылган учурдагы баалоо түрүндө жүргүзүлөт.

Баалоо жыйынды болуп саналат, бул көнүгүүлөрдүн айрым түрлөрү боюнча окуу аяктагандан кийин натыйжага баа берүүнү билдирет. Баалоонун калыптандыруучу жана суммалык түрлөрү сандык жана сапаттык компонентти камтыйт жана критерийлердин атайын тутумун колдонуу менен жүргүзүлөт (Окуучулардын жеке окуу жетишкендиктерин баалоо жана окуучулардын дене даярдыгынын стандарттарын караңыз). Алардын жардамы менен окуучунун аткарган конкреттүү иши гана бааланат, бирок анын жөндөмдүүлүгүнүн деңгээли эмес.

Ошондой эле таблица түрүндө бааланган жыйынтыктар (компетенциялар), бардык компетенциялар, программанын бөлүмдөрү жана кварталдар боюнча бул натыйжаларды баалоо критерийлери так көрсөтүлөт.

Төртүнчү бөлүмдө билим берүү стандартын ийгиликтүү ишке ашыруу үчүн талаптар берилген. Атап айтканда, кыймыл-аракетти ийгиликтүү өздөштүрүү жана көндүмдөрдү калыптандыруу үчүн окуу процесси зарыл болгон спорттук инвентарлар менен төмөнкүдөй өлчөмдө камсыз болушу керек:

- спорттук оюндар үчүн – төрт окуучуга 1 топ;
- жеңил атлетика боюнча - 2-3 трек 60 м, 2 - секирүү үчүн чуңкурлар, ыргытуу үчүн снаряддар - төрткө 1, секундомер, рулетка - 10 м, бийиктикке секирүү үчүн стеллаждар жана панктар - эки комплект;
- гимнастика үчүн - 6 спорт килемчеси, 4-5 гимнастикалык дубал, 4-5 кайчылаш, спорттук эчки;
- физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн: кум каптар (150 гр), гантелдер 0,5 кг, 1 кг, 2 кг. - 5 жуп, секирүү скакалкасы - 10 даана, обруч - 10 даана.

Мындан тышкары, дене тарбия стандарты жагымдуу түрткү берүүчү окуу чөйрөсүн түзүүнү камтыйт. Демек, окуу процессинде төмөнкү педагогикалык технологиялардын элементтери колдонулушу керек:

- Салттуу билим берүү;
- Билим берүүнү өнүктүрүү;
- Инсанга багытталган окутуу;
- Дифференциацияланган билим берүү;
- Көйгөйгө негизделген окутуу.

Жана ошондой эле кыймылдарды окутуунун педагогикалык процессинде окутуунун бардык түрлөрүн, дене тарбия көнүгүүлөрүн үйрөнүүнү, көнүгүүлөрдү аткарууну, катышуучуларды уюштурууну жана бул ыкмалар стандартта так жазылганын айтуу керек. .

Бул бөлүм окуп жаткан материалдын өздөштүрүлүшүн көзөмөлдөө жана окуу процессинде ондоолорду киргизүү боюнча материалдар менен аяктайт, оозеки суроо, өзүн өзү контролдоо (билим берүү стандарттарын өз алдынча аткаруу), практикалык контролдоо (билим берүү стандарттарын жеткирүү) сыяктуу ыкмалар берилген. Ал ошондой эле башталгыч мектептин аягында түзүлүшү керек болгон билим берүүнүн натыйжаларынын тизмесин берет.

Төмөндө стандартта колдонулган адабияттардын тизмеси келтирилген.

Тиркеме:

- № 1 Тоо этектеринде, ортоңку жана бийик тоолордо жашаган окуучунун 1-4-класстын окуучусунун дене даярдыгынын ченемдери, мында контролдук көнүгүүлөрдүн тизмеси, класстар, региондор жана баалоо критерийлери көрсөтүлгөн;

- № 2 Башталгыч класстын окуучусу үчүн элдик оюндардын жана дене тарбия көнүгүүлөрдүн тизмеси;

- Сабактын планынын үлгүсү.

Сабактын деңгээлиндеги максаттардын негизинде натыйжаларга жетүү картасы (диаграммалары).

Сабакта калыптанган компетенттүүлүккө жараша окуучунун күткөн натыйжасы аныкталат.

Мисалы: сабакта калыптанган компетенциялар (гимнастика 4-класс):

1. Маалыматтык: Гимнастиканын кыскача тарыхы, күтүлгөн натыйжа, окуучу спорттун атын билет (эмне үчүн гимнастика менен алектене турган элементтин аты ж.б.).

2. Социалдык-коммуникациялык: формада кыймыл, ар кандай жолдор менен чыгуу, топ менен өз ара аракеттенүү, күтүлгөн натыйжа: окуучу ар кандай машыгуу командаларын, гимнастикалык элементтерди жана комбинацияларды аткара алат.

3. Өзүн-өзү таануу жана маселени чечүү: окуучу кырдаалга жараша көнүгүүлөрдү аткаруунун жолун өз алдынча тандай алат.

2. Окуучулардын жетишкендиктерин баалоо моделдери (деңгээлдер боюнча көрсөткүчтөр жана инструменттер)

Окуучунун билимин,көндүмдөрүн баалоо 3.2-бөлүмдө келтирилген. Муну менен бирге мугалим баалоого толуктоолорду киргизе алат. Мисалы: аркан секирүү (К), бүгүү - жаткан абалда колду узартуу (Б) жана башкалар. Учурдагы баалоодо объективдүү баа берүү үчүн окуучулардын өздөрүн тартуу зарыл.

Ошол эле учурда окуучунун сабакка болгон мамилесин эске алуу зарыл (чейреkte жүйөлүү себепсиз 30% сабакты калтырган окуучуга оң баа берүүгө болбойт, мындай окуучу сабактан кийин калтырылган сабактарды оздоштуруп, билим берүү стандарттарын тапшырышы керек же тастыктоочу документти тапшырышы керек) , портфолиосу. Окуучунун физикалык даярдыгынын ченемдери №1 тиркемеде келтирилген, анда жашаган аймактары (тоо этектери, ортоңку тоолор жана бийик тоолор) боюнча баалоо каралган.

3. Стандарттардын жана окуу планынын негизинде сабакты пландаштыруунун үлгүсү.

Окуу материалын пландаштыруунун мисалдары.

1-класстын окуучулары үчүн дене тарбия сабагынын үлгүлүү конспектиси №8
Отуучу кун 25.10.2022 ж. Өтчү жери: мектептин спорт залы.

Түзүлгөн компетенциялар:

1. Маалыматтык: диетаны жана негизги тамактарды билүү. Физикалык сапаты - ылдамдык.

2. Өзүн-өзү өнүктүрүүдө, өзүн өзү уюштурууда жана маселелерди чечүүдө: башка темпте чуркоо, тоого чыгуу, топту ыргытуу жана кармоо, тең салмактуулукту сактоо көндүмдөрүн калыптандыруу.

3. Социалдык-коммуникациялык: буйруктарга ылайык түшүнүү жана иш-аракет кылуу, окуучулар менен өз ара аракеттенүүгө жана жекече аракеттенүүгө жөндөмдүү.

Жабдуулар жана инвентарлар: ышкырык, обруч, гимнастикалык отургуч, топтор.

Сабактын бөлүктөрү	Мазмуну	Саны (мин., жолу)	Уюштуруу-методикалык корсотмелор	Уюштуруу ыкмалары жана үйрөнүү	Баалоо методдору
1	2	3	4	5	6
	Билимдин негиздери 1. Тамак күнүнө канча жолу кабыл алынышы керек? 2. Эмнелер жашылчаларга таандык кандай тамактар жаныбарлардан келип чыккан? 3. Продукцияларды жылуулук менен иштетүү эмне үчүн жүргүзүлөт (кайнатылган, куурулган ж.б.)? 4. Шорпо жана башка тамактар үчүн кандай ингредиенттер керек?	Малымат сабак учурунда берилет	плакаттар, карталар күндүз диета тамактануу.	Айтыр беруу, түшүндүрүү сүйлөшүү.	формалык кылдаттык менен баалоо
Даярдоо 15 мин	2. Өзүн-өзү өнүктүрүүдө, өзүн-өзү уюштуруу жана чеберчилик эсеп чыгаруу Сапка тизүү, баяндама, сабактын тапшырмалары. Курулуш экс. ордунда. Басуу, тоскоолдуктардан секирүү менен чуркоо, басуу. 3-4-те бирден колонкадан кайра куруу сунулган колдор боюнча каптал кадамдар менен ачуу коммутаторлор ордунда	0,5 1.5 1.5 3 0,5 6-7 көнүгүү 8 жолу.	кийим формага көңүл бурунуз. так аткарууга жетишуу. Тартиптен чыкпагыла. Чуркоонун темпи жай жана орто секирүү менен. Интервалды аткарыңыз. Гимнастикалык отургучтарда секирүү же башка буюмдар.	Окуя, көрсөтүү. Синхрондуу. Көрсөт, сана. Ошол эле учурда м о нно Иштөө мамычала р.	Өз ара формативдүү баа бериңиз топтордогу мамиле.

			аркылуу төрттүн ортосу - март! сунулган колдор менен алдыга, капталга - Ач! так аткарууга жетишуу		
Негизи 20-25. мин.	1-филиал. Гимнастикалык отургучта каптал кадамдар менен басуу, кол белде. 2-филиал. Аркан аркылуу эки буттап узундукка секирүү. 3-филиал. Топту өткөрүп берүү жана кармап алуу экөө көкүрөктөн, бирөө ийинден. Буйрук боюнча бөлүмдөр орун алмашат. мобилдик оюн "Канаттуулардын учуу" Ылдамдык: ылдамдыктын түрлөрү. Эң ылдам адам ким? Мис. ылдамдыгын өнүктүрүү.	3-5 жолу 3-5 жолу 13-15 жолу 3 жолу 2-3 жолу Сабак учурунда.	Позаңызды ээрчиңиз Эки түртүп, параллелдүү жерге конуңуз бут. 5 секирүү бир эле убакта. Бири-бирин караган эки сапта болуңуз, сызыктардын ортосунда 5м. «Отряддар - Тургула!, кийинки иш-чарага - Март!». "Ишке киришүү!" См. Тиркеме.	Көрсөтүү, окуя. Тегерек ыкманы колдонуңуз. Так аткарыңыз. Байкоо ырааттуулугу. Синхрондуу. Колоннада аткарылган	Бөлүмдөрдөгү дисциплинаны формативдүү баалоо.
Акыры 5-7 мин.	1. поза боюнча конугуу. - буттун манжалары менен басуу, колду баштын артында. - согончогуна бирдей, курга кол. 2 Сабактын жыйынтыгын чыгаруу. 2. Үй тапшырмасы. - максималдуу темп менен кайталап чуркоо 10-15 м.	1 мин. 2 мин. 5 жолу.	Демиңизди ээрчиңиз. Арканңызды түз кармаңыз. ээгин көтөр. Жогортон ылдый көрүнүш. Сабактын оң жана терс жактарын белгилеңиз. Кайталоолордун ортосунда 1,5-2 мүнөткө чейин эс алыңыз. колдору	окуя, шоу, ичинде аткаруу тилке. Кайра аткаруу.	Класстагы тартипти формативдүү баалоо. Эң жакшысын белгиле.

			мүмкүн болушунча тез- тез иштөө.		
--	--	--	--	--	--