

**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-ж.

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү мектептеринин 1-4-класстары үчүн «Дене тарбия» боюнча предметтик стандарт-Бишкек, 2022.-34 б.

Авторлор тобу:

Мамытов А.М. - профессор, педагогика илимдеринин доктору, КББА башкы илимий кызматкери;

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

Касымов Э.Т. – КББАнын илимий кызматкери.

Рецензентер:

Иманалиев Т.Т. - педагогика илимдеринин кандидаты, Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын теория жана методика кафедрасынын профессору.

Жалпы билим берүүчү мектептердин 1-4-класстары үчүн «Дене тарбия» боюнча предметтик стандарт, мамлекеттик билим берүү стандартынын негизинде иштелип чыккан документ жана Кыргыз Республикасынын Министрлер Кабинетинин 2022- жылдын 22-июлундагы № 393 токтому менен бекитилген.

Предметтик стандарт башталгыч жалпы билим берүүнүн натыйжаларына карата мамлекеттик стандартынын талаптарын ишке ашырат жана айкындаштырат, "Ден-соолук маданияты" билим берүү чөйрөсүндө үзгүлтүксүздүктү жана ырааттуулукту камсыз кылат, башталгыч мектепте окуп жаткандардын билим берүү натыйжаларын, аларга жетүү жолдорун, "Дене тарбия" сабагынын алкагында өлчөөлөрдүн тартибин аыктайт жана билим алуу формасына карабастан билим берүү уюмдарынын бардык түрлөрү үчүн милдеттүү болуп саналат.

Предметтик стандарт негизинде Кыргыз Республикасынын башталгыч мектептери үчүн дене тарбия боюнча окуу программасы, окуу китеби/окуу-усулдук топтомун жана окуу-усулдук материалдары иштелип чыгат.

МАЗМУНУ

1-БӨЛҮМ. ЖАЛПЫ ЖОБОЛОР

- | | | |
|-----|--|---|
| 1. | Жалпы жоболор | 4 |
| 1.1 | Документтин статусу жана түзүмү | |
| 1.2 | Негизги ченемдик документтердин тутуму | 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 билим алууларынан күтүлгөн натыйжалар (тепкичтер жана класстар боюнча) | 22 |
| 3.2 | Окуучулардын жетишкендиктерин баалоонун негизги ыкмалары. | 28 |
| 3.2.1 | Предмет боюнча окуучулардын 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 | Кызыктыруучу жана коопсуз окуу чөйрөсүн түзүү.
Адабияттар | 39
40 |

1-БӨЛҮМ. ЖАЛПЫ ЖОБОЛОР

1.1. Документтин макамы (статусу) жана түзүмү

1-4-класстар үчүн дене тарбия боюнча предметтик стандарт (мындан ары-предметтик стандарт) документ болуп саналат жана башталгыч жалпы билим берүүнүн натыйжаларына карата Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүсүнүн мамлекеттик билим берүү стандартынын талаптарын ишке ашыруучу жана айкындоочу, "Дене-соолук маданияты" билим берүү чөйрөсүндө үзгүлтүксүздүктү жана ырааттуулукту камсыз кылат. 1-4-класстардын окуучуларынын билим берүүсүнүн натыйжаларын, аларга жетүүнүн ыкмаларын, "Дене тарбия" сабагы боюнча окуу процессин уюштуруунун алкагында өлчөөлөрдү регламенттейт жана билим алуу формасына карабастан билим берүү уюмдарынын бардык түрлөрү үчүн милдеттүү болуп саналат. Ушул предметтик стандартын негизинде башталгыч класстардын окуучулары үчүн дене тарбия боюнча окуу программасы, окуу китеби/окуу-усулдук комплекси жана окуу-усулдук материалдары иштелип чыгат.

Предметтик стандарт:

- компетенттүүлүк негизде "Дене тарбия" сабагы боюнча окуу процессинин мазмунун түзөт;
- мектептик жалпы билим берүүнүн баштапкы баскычында "Ден соолук маданияты" билим берүү тармагынын билдирилген максаттарын ишке ашырат;
- башталгыч мектепте дене тарбия боюнча окуу программасын, окуу китебин/окуу-усулдук топтомду жана окуу-усулдук материалдарды, алардын уюштуруу-укруктук формасына жана менчигинин түрүнө карабастан иштеп чыгуунун негизи болуп саналат;
- мектепте жалпы билим берүүнүн кийинки негизги баскычында башталгыч мектептин бүтүрүүчүлөрүн дене тарбия жактан тарбиялоонун натыйжаларынын жолун жолдоону камсыз кылуучу база болуп эсептелет;
- дене тарбиясынын мазмунун башталгыч жалпы билим берүүнүн башка сабактары менен алакалашууга көмөктөшөт;
- башталгыч мектепте дене тарбия сабактарынын натыйжаларын жана аларды объективдүү баалоонун жолдорун белгилейт.

Түзүмдүк жактан сабактык үлгү 4 бөлүмдөн турат:

1. Жалпы жоболор;
2. Сабактын концепциясы;
3. Билим берүүнүн натыйжалары жана баалоо;
4. Окуу процессин уюштурууга талаптар.

1.2. Негизги ченемдик документтердин тутуму.

Предметтик стандарт төмөнкү ченемдик документтердин негизинде иштелип чыккан:

1. Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты (КРдин Министрлер Кабинетинин 2022-ж. 22-июлундагы № 393 токтому);
2. Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндөгү» мыйзамы (2003);
3. Кыргыз Республикасынын "Дене тарбия жана спорт жөнүндө", 21-январь, 2000-жыл, №36 мыйзамы;
4. 2021-2040-жылдарга Кыргыз Республикасында билим берүүнү өнүктүрүү стратегиясы (КРдин Президентинин 2018-жылдын 31-октябрындагы № 221 токтому менен бекитилген);
5. «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» КРдин Президентинин 29.01.- ж. жарлыгы);
6. "Жалпы билим берүү уюмдарындагы билим берүү чөйрөсүнүн коопсуздугун жогорулатуу маселелери боюнча Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн айрым чечимдерине өзгөртүүлөрдү киргизүү жөнүндө" Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн №295 токтому (КР Өкмөтүнүн 17-январь, 2020-жыл, 12-январь, 5-март, 2021-жыл №72-жылдагы токтомдорунун редакциясында), 107-пункт;
- 7 "Жалпы билим берүү уюмдарында окутуунун шарттарына жана уюштурулушуна карата санитардык-эпидемиологиялык талаптар" санитардык-эпидемиологиялык эрежелери жана ченемдери (Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 11-апрель 2016-жылдагы № 201 токтому менен бекитилген).

1.3. Негизги түшүнүктөр жана терминдер

- **Дене тарбия үчүн коопсуз чөйрө** - башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясын тарбиялоо үчүн шарттарды камсыз кылуучу, анда окуучуларга зыяндуу же коркунучтуу факторлордун таасири жокко чыгарылган, же алардын таасиринин деңгээли белгиленген ченемдерден ашпаган чөйрө.
- **Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия процессин диагностикалык баалоо** – бул алардын ийгиликтерин кийинки баалоо үчүн дене тарбия боюнча негизги жана предметтик компетенциялардын калыптанышынын баштапкы деңгээлин аныктоо процесси.
- **Дене тарбия сабагында алынган билимдер** – бул окуучулардын дене тарбиясынын ар түрдүү аспектилерин чагылдырган социалдык, биомедициналык, тийиштүү-педагогикалык жана уюштуруу-усулдук мүнөздөгү адистештирилген маалыматтардын жыйындысы жана тутуму.
- **Интеграция** – бул башталгыч класстын окуучуларында дүйнөнү бүтүндөй кабыл алууну калыптандырууга жана негизги компетенцияларды өнүктүрүүгө багытталган айрым сабактардын жана билим берүү чөйрөлөрүнүн ичиндеги мазмундун түзүмдүк компоненттеринин ортосундагы байланыштарды түзүү жана өз ара аракеттенүүнү камсыздоо процесси.

- **Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясынын сапаты** – бул дене тарбия сабагынын натыйжасынын башталгыч билим берүүнүн ар кандай сабактарынын (окуучулардын, мугалимдердин, ата-энелердин, коомдордун) күтүүлөрүнө жана башталгыч мектепте коюлган тарбиялык максаттарга жана милдеттерге шайкештигинин даражасы.
- **Дене тарбия сабагында калыптанган негизги компетенциялар** болуп дене тарбия сабагынын негизинде ишке ашырылуучу жана башталгыч мектептин коомдук тажрыйбасына негизделген, коомдук жана мамлекеттик буйуртмага ылайык аныкталган, көп функционалдуу жана ашкере субъективдүү болгон дене тарбия сабагынын өлчөнгөн натыйжалары саналат.
- **Дене тарбия сабагында калыптанган компетенттүүлүк** – бул башталгыч класстын окуучусунун билимдин жана көндүмдөрдүн ар кандай элементтерин белгилүү бир кырдаалда (окуучулук жана инсандык) өз алдынча колдонуудагы жыйнакталган (комплекстүү) жөндөмү.
- **Дене тарбия сабагында калыптанган компетенция** – бул башталгыч класстын окуучусунун натыйжалуу өндүрүштүк ишмердүүлүгү үчүн зарыл болгон алдын ала аныкталган коомдук талап (дене тарбия даярдыгынын ченемдери жана талаптары).
- **Дене тарбия сабагында колдонулуучу чен-өлчөм (критериалдык) баалоосу** – дене тарбия процессинин бардык катышуучуларына алдын- ала белгилүү болгон максаттарга жана ал максаттарга туура келген, так аныкталган, жамааттык түрдө иштелип чыккан чен-өлчөм менен башталгыч класстын окуучуларынын окуу жетишкендиктерин салыштырууга негизделген баалоо, окуучулардын компетенттүүлүгүн калыптандырууга көмөктөшүүчү билим берүүнүн мазмуну.
- **Дене тарбия сабагында калыптанган көндүмдөр** – бул бир нече жолу кайталоонун натыйжасында өздөштүрүлгөн жана автоматташтырылган компоненти бар кыймыл аракеттер.
- **Дене тарбиядагы окуу процесси** – бул мугалимдин түздөн-түз катышуусу жана окуучулардын өз алдынча изилдөөсү менен ар кандай сабактар түрүндөгү кыймыл аракеттерди окутуунун жана негизги физикалык сапаттарды тарбиялоонун уюшкан процесси, ошондой эле дене тарбиясын текшерүү ыкмалары жана үлгүлөрү, ар кандай класстардын окуучулары жана башталгыч класстар үчүн дене тарбия.
- **Дене тарбия сабагынын тарбиялык натыйжасы** – бул башталгыч класстын окуучуларынын негизги жана предметтик компетенцияларды өздөштүрүү деңгээлинде чагылдырылган окуу жетишкендиктеринин жыйындысы.
- **Дене тарбия боюнча билим берүү чөйрөсү** – бул башталгыч класстын окуучуларына окутуу жана тарбиялоочу таасирин тийгизген атайын уюштурулган шарттардын, процесстердин жана коомдук өз ара аракеттердин жыйындысы.
- **Кыймыл аракеттерге үйрөтүү** – бул башталгыч класстын окуучуларынын билимди, көндүмдөрдү, жөндөмдөрдү жана компетенцияларды өздөштүрүү, билимди күнүмдүк турмушта колдонуу тажрыйбасын алуу жана окуучулардын өмүр бою дене тарбияга болгон кызыгуусун калыптандыруу боюнча иш-аракеттерин уюштуруунун максаттуу процесси.

- **Дене тарбия сабагындагы белги** – башталгыч класстын окуучуларынын окуу жетишкендиктерин баалоонун символу, сандык туюнтмасы.
- **Дене тарбия сабагындагы баа** – бул башталгыч класстын окуучуларын баалоонун жыйынтыктарынын сандык жана сапаттык чагылдырылышы.
- **Дене тарбия сабагында баалоо** – бул башталгыч класстын окуучуларынын этикалык, интеллектуалдык өнүгүүсүнө жана ээ болгон турмуштук компетенцияларына багытталган дене тарбия даярдыгын жана таанып-билүү иш-аракетин өлчөө, ошондой эле билим берүүнүн сапатын жогорулатуу максатында бул иш-чаранын жыйынтыктарынын мамлекеттик жана сабак үлгүлөрүнүн талаптарына ылайык келүүсүн аныктоо үчүн окуучулардын, мугалимдердин жана ата-энелердин пикири.
- **Дене тарбия сабактарында калыптанган сабак компетенциялары** – дене тарбия, эмоционалдык (психологиялык), окуучулардын социалдык саламаттыгы, ошондой эле тигил же бул турмуштук маанилүү милдеттерди чечүүгө багытталган дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу маданиятын камсыз кылуучу компетенттүүлүк.
- **Дене тарбия сабагында долбоордук окутуу** – башталгыч класстын окуучуларынын когнитивдик (когнитивдик), аффективдик (эмоционалдык-баалуулук) жана жүрүм-турум иш-аракеттерин уюштурууну камсыз кылган педагогикалык технология, натыйжага багытталган. Ал студенттердин өз алдынча жана топтук ишмердүүлүгүн тартуу менен практикалык жана теориялык жактан маанилүү маселени чечүү аркылуу алынат.
- **Дене тарбия сабагындагы баалоо тутуму** – кыймыл аракеттерин жана дене тарбия деңгээлин үйрөтүүдөгү жетишкендиктерди өлчөөнүн жана көйгөйлөрдү аныктоонун, пикир билдирүүнүн, мугалимдерге билдирүүнүн, окуучулардын, ата-энелердин, мамлекеттик жана коомдук түзүмдөрдүн, башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбия тармагындагы абалы, көйгөйлөрү жана жетишкендиктери жөнүндө.
- **Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясынын жардамы менен социалдык-эмоционалдык өнүгүүсү** – бул окуучулардын өзүнө карата аң-сезимдүү эмоционалдык туура мамилесин максаттуу өнүктүрүү, дүйнө жүзү боюнча башка адамдар, өзүнүн жана башкалардын эмоционалдык абалын корреляциялоо жөндөмү, ошондой эле коомдо социалдык маанилүү жүрүм-турум көндүмдөрүн өнүктүрүү.
- **Дене тарбия сабагында жыйынтыктоочу баалоо** - окуучулардын окуунун натыйжаларына жетишүү даражасын аныктоо, алар балл менен көрсөтүлөт; Жыйынтык баалоо учурдагы, орто жана акыркы болушу мүмкүн.
- **Дене тарбия сабагында колдонулуучу окутуу технологиясы** – билим берүүнүн максаттарына жана натыйжаларына жетишүүгө жана өлчөөгө багытталган окуу процессин уюштуруунун ыкмаларынын жана ыкмаларынын тутуму.
- **«Дене тарбия» сабагынын окуу мерчеми (планы)** – сабак үлгүсүнүн негизинде иштелип чыккан жана сабактын мазмунун темалары, бөлүмдөрү жана окуу мөөнөттөрү боюнча бөлүштүрүүчү документ, уюштуруучулук-педагогикалык шарттарды жөнгө салуу, анын ичинде үлгүлүү календарлык жана тематикалык

пандаштыруу, башталгыч класстын окуучуларынын жетишкендиктерин баалоо формалары.

- **Дене тарбия сабагында калыптанган көндүм** – ар кандай татаалдыктагы түз жана кыйыр колдонулуучу маселелерди чечүүдө өзүнүн дене тарбиялык мүмкүнчүлүктөрүн аң-сезимдүү пайдалана билүү. Окуучунун чеберчилигинин акыркы көрсөткүчү анын кыймыл аракетинин максатка ылайыктуулугу жана натыйжалуулугу болуп саналат.
- **Дене маданияты** – коомдун маданиятынын бир бөлүгү катары коомдо белгилүү бир иш-аракетке дене тарбия даярдыгынын өзгөчө факторлору катары түзүлгөн, жаралган жана кызмат кылган бардык баалуу нерселерди камтыйт, анын дене тарбия абалын ылайыкташтыруу жана ошонун негизинде адамдын жөндөмдүүлүктөрүнө багытталган өнүктүрүү.
- **Дене тарбия** – бул руханий байлык жана адеп-ахлактык тазалык менен биримдикте аракеттенүүчү, дене тарбия жеңилдигине жетишүүгө багытталган атайын уюштурулган педагогикалык процесс.
- **Дене тарбия өнүгүүсү (педагогикалык түшүнүк катары)** – тарбиянын жана башка шарттардын таасири астында дене тарбия жөндөмдүүлүктөрүнүн өнүгүшү, организмдин формалары менен функцияларынын өркүндөтүлүшү.
- **Дене даярдыгы** – окуучулардын белгилүү бир иш-аракетке: спортко, оюндарга, эмгекке, аскердик ж.б. дене тарбия даярдыктарнын деңгээли - күч, ылдамдык, чыдамкайлык, шамдагайлык жана ийкемдүүлүктүн өнүгүшү менен мүнөздөлөт.
- **Дене тарбия сабагында калыптандыруучу баалоо** – бул мугалимдерге окуучулардын кыймыл аракеттерин үйрөтүү жана дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү процесси кандай деңгээлде экендиги жөнүндө маанилүү маалыматтарды берүүчү баалоо. Алар кайсы жерде кыйынчылыкка дуушар болушат жана мугалим менен окуучу алардын ишинин натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн кандай кадамдарды жасашы керек?
- **Дене тарбия сабагында калыптанган функционалдык сабаттуулук** – дене тарбия процессинде дайыма алган билимдерин колдоно билүү, адамдын иш-аракетинин, коммуникациянын жана коомдук мамилелердин ар кандай чөйрөлөрүндө практикалык жана турмуштук милдеттердин кеңири спектрин чечүү үчүн көндүмдөр.
- **Башталгыч мектепте дене тарбия сабагынын максаты** – окуучунун келечектеги ишмердигинин мурда коюлган жана баяндалган шарттары жана ыкмалары; дене тарбия менен алектенүүнүн натыйжасында ээ болгон, мүмкүнчүлүгүнө карата ишмерликтин түрүнө жөндөмдүүлүгү.

2-БӨЛҮМ. БАШТАЛГЫЧ МЕКТЕПТЕГИ “ДЕНЕ ТАРБИЯ” САБАГЫНЫН КОНЦЕПЦИЯСЫ

2.1. Дене тарбияга окутуунун максаттары жана милдеттери.

Башталгыч мектепте "Дене тарбия" окуу сабагынын максаты билимди өздөштүрүүнүн негизинде окуучунун жеке дене тарбиясын калыптандыруу болуп саналат, мектепте анын дене тарбия процессинде калыптанган көндүмдөр жана компетенциялар. Бул туура дене тарбия даярдыгына, сергек жана коопсуз жашоо көндүмдөрүнө жетишүүнү камтыйт, максаттуу жана жүйөлүү окуу иш-аракеттеринин жүрүшүндө ишке ашырылган социалдык жактан алгылыктуу жүрүм-турум, курбу-курдаштар менен өз ара алака, иштин өз алдынча жана топтук формаларын колдонуу, жагымдуу окуу чөйрөсүн түзүү.

"Дене тарбия" сабагы боюнча окуу процессин уюштуруу төмөнкү маселелерди чечүүгө багытталган:

Окуучулардын билим берүү милдеттери төмөнкүлөргө жетишүүгө багытталган:

- дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруунун техникасынын негиздери жөнүндө, дене тарбия көнүгүүлөрүнүн окуучунун ден соолугуна, дене түзүлүшүнүн калыптанышына тийгизген таасири жөнүндө, сергек жашоо мүнөзүнүн негиздери жөнүндө, күн тартиби жана жеке гигиена жөнүндө билим;
- спорттук жабдуулардын жана шаймандардын аталыштары жөнүндө, дене тарбия сабагындагы коопсуздуктун негиздери жөнүндө, спорттук оюндарды өткөрүүнүн мобилдүү жана жөнөкөйлөштүрүлгөн эрежелерин уюштуруунун негизги эрежелери жөнүндө билимге;
- ар кандай татаалдыктагы маселелерди чечүүдө өзүнүн дене тарбия мүмкүнчүлүктөрүн аң-сезимдүү пайдалана билүү;
- дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууга, ден соолукту сактоого, чындоого жана жашоонун коопсуздугунун негиздерин өнүктүрүүгө байланышкан кыймыл аракеттерди жасоо көндүмдөрү;
- «Дене тарбия» сабагынын ресурстары менен түзүлгөн жана башталгыч класстын окуучуларынын социалдык тажрыйбасына негизделген негизги компетенциялар (маалыматтык, социалдык-коммуникациялык жана өзүн-өзү таануу жана көйгөйлөрдү чечүү компетенциялары);
- "Дене тарбия" сабагы боюнча окуу мерчемин ишке ашырууда жетишилген билим берүү натыйжаларынын жыйындысы түрүндөгү предметтик компетенциялар.

Ден соолук милдеттери төмөнкүлөргө багытталган:

- негизги дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү жана ошонун негизинде комплекстүү дене тарбия даярдыгын ишке ашыруу;
- окуучулардын дене тарбия өнүгүшүнө, келбетинин туура калыптанышына, ден соолугунун чыңдалышына жана денесинин бышып жетилүүсүнө көмөк көрсөтүү;
- өз алдынча дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоо көндүмдөрүн калыптандыруу, үзгүлтүксүз көнүгүүлөрдү жасоо зарылдыгын ойготуу, окуучулардын дене тарбия, эмоционалдык жана социалдык саламаттыгын камсыз кылуу.

Тарбиялоо милдеттери төмөнкүлөргө багытталган:

- дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууда жана сыртта оюндарды ойноодо атаандаштык иш-аракеттерди жүзөгө ашыруу үчүн жагымдуу шарттарды түзүп, топ менен жана командада өз ара аракеттенүү жөндөмдүүлүгү;

- сабырдуулук, инклюзия жана гендердик теңчилик принциптеринде дене тарбия көнүгүүлөрүн бирдей жана адилеттүү аткаруу;
- тырышчаактык жана өз алдынча чечим кабыл алуу жөндөмдүүлүгү, билим алууга жана өмүр бою өркүндөтүүгө болгон каалоону жана жөндөмдү калыптандыруу.

2.2. Предметти түзүүнүн методологиясы

Башталгыч мектепте "Дене тарбия" сабагынын мазмуну эки бөлүмдөн турат (кыймыл-аракетти үйрөтүү жана дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү) жана окуу программасынын көз карандысыз эки бөлүгү (негизги жана вариативдик бөлүктөр) ишке ашырылат.

Окуу программасынын милдеттүү бөлүгүнө киргизилген окуу материалы, окуу жылында 48 саат көлөмүндө ишке ашырылууга тийиш, жана аны өздөштүрүү менчигинин түрүнө жана формасына карабастан бардык билим берүү уюмдары үчүн милдеттүү болуп саналат. Программанын вариативдүү бөлүгүнүн окуу материалы (20 саат) аймактык өзгөчөлүктөрүн жана билим берүүнү башкаруунун жергиликтүү уюмунун сунуштарын эске алуу менен дене тарбия мугалими тарабынан өз алдынча иштелип чыгат. Башталгыч мектепте "Дене тарбия" сабагы боюнча окуу жылындагы окуу жүктөмүнүн жалпы көлөмү 68 саатты түзөт.

Предметтик стандарт дене тарбия мугалими өсүп келе жаткан муундун дене тарбия принциптерин так ишке ашыруу боюнча чараларды көрүүнү талап кылат, б.а. окуучу инсанды гармониялуу өнүктүрүү, жүргүзүлүп жаткан дене тарбия сабактарынын ден соолукту чындоо багытын камсыз кылуу жана алардын жашоо практикасы менен зарыл болгон байланышына жетишүү. Кыймыл-аракетти үйрөтүүдө активдүүлүк, абийирдүүлүк, бекемдик, жеткиликтүүлүк, тутумдук жана жекелештирүү принциптери сыяктуу методикалык принциптердин талаптарын сактоо маанилүү. Башталгыч мектепте өткөрүлгөн дене тарбия сабактары негизинен комплекстүү жана оюн мүнөзүндө болушу керек, дене тарбиянын ар кандай каражаттарын, дене тарбия ыкмаларынын түрлөрүн, кыймыл-аракет кылууга окутууну, дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууну жана сабактарды уюштурууну караштырышы керек.

Башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын окуу процессинин натыйжалуулугу, дене тарбиясынын мамлекет тарабынан белгиленген ченемдеринде жана талаптарында чагылдырылган окутуунун күтүлгөн натыйжаларына жетишүү менен аныкталат, ошондой эле окуучулардын мекенди сүйүү, улуттук каада-салттарды урматтоо, толеранттуу жүрүм-турум жана өз ара жардамдашуу сыяктуу баалуулуктарда чагылдырылган инсандык сапаттарынын калыптанышы.

2.3. Башталгыч мектепте дене тарбия сабактарында калыптануучу предметтик компетенттүүлүк

Окуучунун ден соолугун камсыз кылуучу компетенттүүлүк – организмдин органдарынын жана системаларынын нормалдуу иштешин максатында окуучунун дене тарбия сабактарында алган адистештирилген билимдердин, жөндөмдөрдүн

жана көндүмдөрдүн негиздерин өз алдынча колдонууга жөндөмдүүлүгү. Физикалык ден-соолук ар кандай мүнөздөгү физикалык иш-аракеттерди жасоого организмдин дене тарбиясынын өнүгүү деңгээли жана дене тарбия (өзгөчө) даярдыгы менен мүнөздөлгөн организмдин абалы. Башталгыч класстардын окуучуларынын ден соолугунун критерийлери болуп белгиленген ченемдерди жана талаптарды аткарууда көрсөтүлүүчү салмак-өсүү көрсөткүчтөрү, тулку-боюнун мүнөздөмөсү, күч, ылдамдык, туруктуулук, шамдагайлык жана ийкемдүүлүк көрсөткүчтөрү эсептелет. Окуучулардын ден-соолугунун жалпыланган критерийлери-бул дене түзүлүшүндөгү оорулардын жана кемчиликтердин жоктугу. Дене түзүлүшүндөгү кемчиликтердин жоктугунун белгилери-арткы абалы (ал түз), туура басуу, ишенимдүү кыймыл, таза тери жана жүзүндөгү жылмаюу.

Окуучунун эмоционалдык (психологиялык) ден соолугун камсыз кылуучу компетенттүүлүк – окуучунун дене тарбия сабактарында алган билимдеринин, жөндөмдөрүнүн жана көндүмдөрүнүн негиздерин өзүнүн психологиялык жакшы абалына жетишүү максатында колдонууга жөндөмдүүлүгү. Психологиялык жыргалчылык окуучулардын өзүн-өзү сезүү сезими, дене тарбия процессинде орун алган социалдык мамилелердин сапаты, ошондой эле өзүнүн эмоцияларын башкара билүү, анын ичинде кыйынчылыктар менен күрөшүү жөндөмү менен камсыздалат.

Окуучунун социалдык ден соолугун камсыз кылуучу компетенттүүлүк – окуучунун дене тарбия сабактарында алган билимдеринин, жөндөмдөрүнүн жана көндүмдөрүнүн негиздерин социум менен тийиштүү тыгыз байланыш түзүү максатында колдонууга жөндөмдүүлүгү. Социалдык ден соолук инсандын адеп-ахлагынын баалуулугуна негизделет жана анын калыптануу деңгээли окуучунун социалдык чөйрөнүн шарттарына ылайыкташуу жөндөмүнө жараша болот. Социалдык ден соолуктун критерийлери болуп окуучунун жүрүм-туруму, анын социалдык активдүүлүгү, командада өз ара аракеттенүү жөндөмдүүлүгү, өз иш-аракеттери үчүн жоопкерчилик тартууга даярдыгы, ошондой эле дене тарбия жана спорт баалуулуктарынын маанисин аңдап билүү саналат.

Кыймылдуу компетенттүүлүк – окуучунун негизги гимнастиканын элементтерин, ар кандай кыймылдуу оюндардын курамында чуркоо, секирүү, ыргытуу, көп секирүү жана акробатикалык көнүгүүлөрдүн техникасынын негиздерин, ошондой эле күчтү, ыкчамдыкты, шамдагайлыкты, ийкемдүүлүктү жана туруктуулукту өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу көндүмдөрүнө ээ болуу жөндөмдүүлүгү.

2.4. Негизги жана предметтик компетенттүүлүктөр, алардын байланышы

Башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбия процесси предметтик компетенттүүлүк түрүндө түзүлгөн, анын жыйынды билим берүү натыйжасы негизги компетенттүүлүктү калыптандырууга көмөк бергендей уюштурулат. Бул максаттарда бүткүл окуу процесси окуучунун өз алдынчалыгын жана жоопкерчилигин өнүктүрүүгө багытталат, окуу иш-аракеттеринин ар кандай түрлөрүн киргизүүнү карайт, долбоордук жана социалдык иштерди жүргүзүү, окуучулардын максаттарды коюу жана аларга жетишүү тажрыйбасын алуу үчүн

кырдаалды түзүү, ал эми мугалимдер билим берүү иш-аракеттеринде компетенттүү мамилени көрсөтүшөт.

Ошентип, дене тарбия сабактары маалыматтык, социалдык-коммуникативдик жана өзүн-өзү таануу жана көйгөйлөрдү чечүү компетенттүүлүгү сыяктуу негизги компетенттүүлүктү калыптандырууга көмөктөшөт.

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-коммуникативдик компетенттүүлүк – окуучунун дене тарбия процессинде кабыл алынган чаралар менен калыптанат, алар өздөрүнүн умтулууларын башка окуучулардын кызыкчылыктары менен байланыштырууга даярдыгын камсыз кылууга багытталган, өзүн "Кыргыз жараны" катары таануу менен көз караштардын ар түрдүүлүгүн таануунун жана башка окуучуларга урмат-сый менен мамиле кылуунун негизинде өз көз карашын коргойт. Бул планда белгилүү бир жүрүм-турум эрежелерин сактоону талап кылган атаандаштык ишмердүүлүктү туура уюштуруу өзгөчө мааниге ээ, анын ичинде коопсуздук чараларын сактоо менен байланышкан, топтун жана команданын, анын ичинде атаандаштар менен өз ара аракеттенүүсүнүн негиздерин үйрөтүү.

Өзүн-өзү таануунун жана көйгөйлөрдү чечүүнүн компетенттүүлүгү – окуучунун дене тарбия процессинде кабыл алынган, өзүнүн потенциалдуу жана актуалдуу касиеттерин, инсандык жана жекече өзгөчөлүктөрүн, башка окуучулар менен болгон мамилесин билүүгө жөндөмдүүлүктү тарбиялоого багытталган чаралар менен калыптанат. Негизинен, мындай чаралар окуучунун жүрүм-турумун өзгөртүүгө, маалыматта, окууда жана турмуштук кырдаалдарда белгилүү бир көйгөйлөрдү жана карама-каршылыктарды табууга жана аларды өз алдынча же башка окуучулар менен өз ара аракеттенүүдө чечүүнү пландаштырууга жардам берет. Компетенттүүлүктүн калыптануу деңгээлин аныктоо үчүн негиз болуп, окуучунун өз алдынчалуулук даражасы жана маселени чечүүдө ишмердүүлүктүн түрлөрүн колдонуунун татаалдыгы эсептелет. Окутуунун натыйжаларын пландаштырууда жана окуу жетишкендиктерин баалоодо эске алынуучу негизги компетенттүүлүктүн калыптанышынын үч деңгээли бар:

- репродуктивдик, бул окуучунун иш-аракетти аткаруунун берилген алгоритмин (үлгүлөрүн) аткара билүүсүн билдирет;

- ишмердүүлүк, бул окуучунун курамы боюнча жөнөкөй ишти жүзөгө ашырууга, иштин өздөштүрүлгөн алгоритмин жаңы кырдаалда колдонууга жөндөмдүүлүгүн билдирет;

- креативдүү, бул окуп жаткандардын өз алдынча конструкциялоо жана негиздөө элементтери менен татаал курамдагы ишти жүзөгө ашырууга жөндөмдүүлүгүн билдирет.

Мектептеги билим берүүнүн баштапкы баскычында окуучулар курактык жана жеке өзгөчөлүктөрүнө ылайык түзүлгөн билим берүү шарттарын эске алуу менен бардык деңгээлдеги компетенттүүлүккө ээ болууга тийиш.

Предметтик стандартта сунушталган негизги жана предметтик компетенттүүлүк тутуму мүмкүн болушунча башталгыч мектепте окууну аяктаганга чейин окуучуларга багытталган, маалыматтык, социалдык-коммуникативдик компетенцияларды, өзүн-өзү билүү жана көйгөйлөрдү чечүү компетенцияларын өздөштүрө алган, ушул документтин кийинки бөлүмүндө көрсөтүлгөн дене тарбия, эмоционалдык (психологиялык) жана социалдык ден соолукту баалоо критерийлерине жооп бере алган болушу керек..

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

Башталгыч класстардын окуучулары үчүн "Дене тарбия" сабагынын мазмуну төмөнкү эки бөлүмдөн турган окуу материалын өздөштүрүүнү камтыган практикалык сабактарда ишке ашырылат: биринчи бөлүм "Кыймыл жана көндүмдөрдү үйрөтүү", экинчиси "Дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү". Биринчи бөлүмдүн алкагында "Гимнастиканын негизги элементтери" жана "Чуркоо, секирүү, ыргытуу, секирик-терди жасоо, акробатикалык көнүгүүлөр жана спорттук оюндар элементтери менен кыймылдуу оюндар" сыяктуу мазмундуу линиялар ишке ашырылат. Экинчи бөлүмдүн алкагында негизги дене тарбия сапаттарын, б.а. күч, ылдамдык, шамдагайлык, туруктуулук жана ийкемдүүлүктү өнүктүрүүнү камтыган мазмундуу линиялар ишке ашырылат. Мындан тышкары, предметтик стандарт "Билимдин негиздери" катары белгиленген белгилүү бир билим тутумун өздөштүрүү менен байланышкан мазмундуу линиянын болушун карайт.

Алар ар кандай дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү үчүн колдонулат. Кыймыл көндүмдөрүн калыптандыруу жана так, айкын көнүгүүлөрдү аткаруу өзгөчөлүктөрүн түшүндүрүү максатында колдонулат. Мындан тышкары, көрсөтүлгөн мазмундук сызыктын алкагында кыймылдуу оюндарды ойноо эрежелери тууралуу да маалымат берилет, спорттун оюн түрлөрү боюнча мелдештердин жөнөкөйлөтүлгөн эрежелери жөнүндө, күндүн режиминде дене тарбиясы менен өз алдынча машыгууну уюштуруунун негиздери жөнүндө, ошондой эле өзүн-өзү башкара билүүнүн ыкмалары жөнүндө маселелерди карайт. Мындай маалыматтар берилген так, айкын тапшырмалардын алкагында дене тарбия сабактарынын жүрүшү боюнча берилиши керек, буга байланыштуу окуу процессинде айрым теориялык сабактарды өткөрүү жагы каралбайт.

Сабактын класстары жана бөлүмдөрү боюнча окуу убактысы төмөнкүдөй бөлүштүрүлөт (1-таблица):

1 таблица – Окуу материалын "Дене тарбия" сабагынын класстары жана бөлүмдөрү боюнча бөлүштүрүү (саат менен)

№ к/н	Тема бөлүмдөрү	Класстар			
		1	2	3	4
1	Билим негиздери	Сабак учурунда			
2	Негизги бөлүгү:	48	48	48	48
3	Кыймыл көндүмдөрү жана				

	жөндөмдөрү:				
	Гимнастиканын негизги элементтери	14	14	14	10
	Чуркоо, секирүү, ыргытуу, секириктерди жасоо, акробатикалык көнүгүү жана спорт оюндарынын элементтери менен кыймыл оюндары	16	16	14	18
	Кросстук даярдык	8	8	10	10
4	Дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү:				
	Күчтөр	2	2	2	2
	Ылдамдык	2	2	2	2
	Шамдагайлык	2	2	2	2
	Ийкемдүүлүк	2	2	2	2
	Чыдамдуулук	2	2	2	2
4	Вариативдик бөлүк:	20	20	20	20
	Дене тарбия мугалими аныктаган окуу материалы	10	10	10	10
	Жергиликтүү билим берүү башкармалыгы сунуш кылган окуу материалы	10	10	10	10

Башталгыч мектептин класстары боюнча "Дене тарбия" сабагынын негизги бөлүгүнүн окуу материалы төмөнкүдөй бөлүштүрүлөт 2-таблица

"Дене тарбия" сабагынын окуу материалын башталгыч мектептин класстары боюнча бөлүштүрүү (базалык бөлүгү)

Мазмун сызыктары	Класстар			
	1	2	3	4
Билим негиздери	Жүрүм-турум, күндүн режими, жеке гигиена	Эртең мененки гимнастика максаты, оюндардын аталышы, спорт. шаймандар жана жабдуулар оюн эрежелери	Ден соолукка, келбетине таасир берүүчү дене тарбия көнүгүүлөрү, чуркап баратканда дем алуу, көнүгүүлөрдүн аталышы, мелдештин эрежелери жөнүндө негизги маалымат.	
1-БӨЛҮМ: КЫЙМЫЛ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮ ЖАНА КӨНДҮМДӨР				
Негизги гимнастиканын элементтери	Негизги туруш, тизилүү, жөнөкөй саптык тизилүү, жайылма сап, бурулуу жана буйруктарды аткаруу	Жайылуу жана кайра ордуна келүү кайра тизилүү, жылуу, буйруктарды аткаруу	Буйруктарды аткаруу, кайра тизилүү, жылуу	Буйруктарды аткаруу, бурулуштар, ирети менен эсептөө, кайра тизилүүнүн татаал түрлөрү
Чуркоо, секирүү, ыргытуу, көп секириктерди жасоо, акробатикалык көнүгүү жана спорт оюндарынын элементтери	Жүрүү жана анын түрлөрү, анын ичинде бара-бара татаалдантуу жана мугалимдердин эсеби менен; Бир калыпта багытын өзгөртүү менен 500-1000 метр аралыкка чуркоо. Чуркоо түрлөрү (жогорку старт менен жамбашты	Аралыкты өзгөртүү менен басууну татаалдантуу, жыштыгын өзгөртүү менен тоскоолдуктардан өтүү ж. б. 1000-1500 метр аралыкка чуркоо. Чуркоонун түрлөрү, анын ичинде кичинекей тоскоолдуктарды өтүү менен.		
		Бурулуп, белгилер боюнча, чуркоо бир аз бийиктиктен узундукка секирүү	Секирүүнүн түрлөрү (күүөөнүү менен 30-40 см. бийиктиктен капталдап түшүүчү жерге)	

менен кыймыл оюндары	жогорку көтөрүү); Жөнөкөй секирүү жана анын түрлөрү, ошондой эле кичинекей тоскоолдуктардан өтүү			Гимнастикалык килемге секирүү
	Жантайыңкы отургучка жармашып чыгуу, ашып өтүү (килемчелерден, отургучтардан), бүктөлүү, жаткан абалынан тоголонуу	Жармашып чыгуу жана ашып өтүү, алардын татаал түрлөрү (устундан, аркан менен); Алды жакка тоголонуу.	Жармашып чыгуу жана ашып өтүү, алардын татаал түрлөрү (гимнастикалык аттан); 2-3 жолу алдыга бүктөлүп тоголонуу,	Үч ыкма менен арканга жармашып чыгуу, тоскоолдуктардан ашып өтүү; Жардам менен жана өз алдынча артка тонкочук атуу, Өздөштүрүлгөн элементтердин комбинациясы.
		Асылуу (турган, жаткан абалда, гимнастикалык отургучта жана дубалда)	Кошумча бут кыймылдарын аткаруу менен асылып туруу	Буттарды бүгүп асылуу, толорсукка асылуу, дубалчадан чиренип бутту көтөрүү менен асылуу
	Басып бара жатып топту жекече жана жуп болуп тартып алуу жана берүү.	Басып баратып аралыкты көбөйтүү менен топту кармоо жана берүү	Кыймылда топту кармоо жана берүү, ар кандай тапшырмалар менен тактыкка ыргытуу	Топту алып жүрүү(багытын жана ылдамдыгын өзгөртүү, басуу жана жай чуркоо менен топту ыргытуу)
	Кичинекей топту колдорду алмаштырып жана белгиленген жерге ыргытуу	Чакан жана чоң топту аралыкка ыргытуу	Буюм толтурулган топту (1 кг) эки колу менен көкүрөктөн, баштын артынан ыргытуу	Буюм толтурулган топту горизонталдык жана вертикалдык бутага, алыстыкка ыргытуу, топту ийинден ыргытуу.
2-БӨЛҮМ: ДЕНЕ ТАРБИЯ САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮ				

Күч	Буюмсуз жана буюм менен жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү, секирүү, алыстыка ыргытуу.	Буюм менен жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү, секирүү, алыстыка ыргытуу, асылуу, таянуу, жармашып чыгуу көнүгүүлөрү.	Жүктүн параметерин жогорулатып, буюм менен жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү.	
Ылдамдык	Эстафеталар жана ар кандай кыймылдуу оюндар менен ылдамдыкты жогорулатуу	10-20 м. жогорку старттан ылдамдануу менен 30 м чуркоо.	Ылдамдыкты өзгөртүү менен.20 метрге чейин жогорку ылдамдыкта чуркоо,	30 метрге чейин ылдамдатуу менен коридордо 30-40 м. чуркоо, эстафеталар
Шамдагайлык	Ар кандай түрлөр менен басуу, жамбашты жогорку көтөрүү, олтуруп. туруу.	Белгилер боюнча, 2-3 тоскоолдукту өтүп, чөгөлөп басуунун ар кандай түрлөрү. Тоскоолдуктардан секирүү, бутага ыргытуу (вертикалдуу, горизонталдуу, коридордо)	Тоскоолдуктар менен чуркоо, челночтук чуркоо, секирүү көнүгүүлөрүн аткарууну талап кылган эстафеталардын ар кандай түрлөрү.	Секирүү көнүгүүлөрүн аткарууну талап кылган эстафеталардын ар кандай түрлөрү. чуркоонун жана эстафетанын түрлөрү. Алыстан бутага ыргытуу.
Ийкемдүүлүк	Буюм жана буюмсуз амплитудасы жогору болгон жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, турдуу кыймылдар, жазгы көнүгүүлөр			
Чыдамдуулук	5 мүнөткө чейин жай чуркоо, 300 метрге чейин чуркоо.	8 мүнөткө чейин жай чуркоо, 500 метрге чейин чуркоо.	10 мүнөткө чейин жай чуркоо, 800м.ге чейин кросс чуркоо.	10 мүнөткө чейин жай чуркоо, 1000 метрге чейин кросс чуркоо.

Вариативдик бөлүктүн мазмуну программанын милдеттүү бөлүгүндөгү материалдардын, анын ичинде улуттук маданиятка тиешелүү кеңири жайылган 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, кичи-футбол ж.б.) машыгууга үйрөтүү милдетин ишке ашырат. Бул оюндун негиздерин өздөштүрүү милдетин, ошондой эле элдик ачык оюндардагы сабактарды ишке ашырууга, анын жүрүшүндө улуттук маданият менен тааныштыруу жана дене тарбия мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүү милдетин ишке ашырууга болот.

2.6. Сабак аралык байланыштар. Тематикалык сызыктар аркылуу

Предметтик стандарт дене тарбия сабактарында башка билим берүү тармактарында окутулган окуу сабактарынын эсебинен түзүлгөн билим берүүнүн натыйжалары эске алынышын талап кылат. "Филологиялык билим берүү тармагы" сүйлөө жана ой жүгүртүү иш-аракеттеринин ар кандай түрлөрүн өздөштүрүүнүн негизинде окуучулардын сүйлөө жана тил маданиятын өнүктүрүүгө багытталган.

Демек, дене тарбия сабактарында колдонулган көнүгүүлөрдүн туура аталышы, терминология, алардын адабий ченемдердин талаптарына шайкештиги, өз алдынча сабактар үчүн керектүү маалыматты тандап алууга мүмкүндүк берген мамлекеттик жана расмий тилдерди билүү, "Дене тарбия", "Кыргыз тили жана окуу", "Орус тили жана окуу" сабактарынын ортосундагы байланышты ишке ашыруу үчүн кызмат кылат. Мисалы, түзүмдүк көнүгүүлөрдү жасоодо тамсилди эстей аласыз: щука, рак жана ак куу ар ким ар башкача аракеттенет ("Тил жана окуу" темасы).

"Мен жана дүйнө (аалам)" (мекен таануу, жаратылыш таануу, жашоо-турмуштун коопсуздугунун негиздери, этика) сыяктуу сабактар менен берилген социалдык билим берүү тармагы окуп жаткандардын инсандык жана социалдык компетенттүүлүгүн калыптандырууга багытталган. Окуучуну "Кыргыз жараны" катары теңдеш кылууга багытталган. Ушуга байланыштуу дене тарбия сабактарында, өзгөчө окуучулардын ортосунда атаандаштык ишмердүүлүктү уюштуруу бөлүгүндө, сабырдуулукту жана жарандыкты калыптандыруу, жагымдуу жана коопсуз чөйрөнү түзө билүү, башкаларга жардам көрсөтүүгө даяр экендигин көрсөтүү боюнча сабактар аралык байланышка басым жасоо зарыл. Турмуш-тиричиликтин коопсуздугун камсыз кылуу ("Мен жана дүйнө"), дем алуу актысын туура аткаруу бөлүгүндө дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу эрежелерин окутууда колдонулат. Сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу максатында тамактануу, кыймыл режимин сактоо, физикалык жүктөмдүн көлөмүн жана ургалдуулугун аныктоодо, биринчи медициналык жардам көрсөтүүнүн негиздери менен таанышууда маалымат пайдалуу болот.

Башталгыч класстын окуучуларынын негизги эсептөө көндүмдөрүн жана турмуштук маселелерди чечүү алгоритмдерин, математикалык тилди жана логикалык операцияларды өздөштүрүүсүнө багытталган математикалык билим берүү тармагы, ошондой эле түзүмдөр жана өз ара мамилелер менен иштөө жол-жоболорун эске алуу менен саптык командаларды аткарууда, эсепти жана ыргакты

кеңири пайдалануу менен орун которуштурууда сабактар аралык байланыштарды түзүүгө көмөктөшөт. Атаандаштыкты, ишмердүүлүктү уюштурууда эсептелүүчү баллды (упайды), топтук жана командалык иш-аракеттердин катышуучуларынын санын аныктайт. Дене тарбия көнүгүүлөрү, кыймылдуу оюндарды жана эстафеталарды математика боюнча изилденген материалдын элементтери катары колдонуу зарыл. Мисалы, саптык ыкмаларга окутууда белгилүү бир түшүнүктөрдү колдонуу менен (бир катарга (бул түз), экиден колоннага, үчтөн (параллель түз сызыктарга), тегерекке (айланага) ж. б. Дене тарбия сабагында төмөнкү темаларды колдонуу сунушталат:

1. Эстафеталарды жана оюндарды өткөрүү учурунда 1ден 10го чейин эсептөө жөндөмүн бекемдөө (желектер менен, ким биринчи баштайт, картошка отургузуу);

2. Математикалык иш - аракеттердин элементтери менен көңүл оюн тапшырмалары ("жуп - так" түшүнүгү - 1-2 - класс, " Тез (бат) орундарга " - 1-2-класс, "Санды табуу" - 2-3-класс.

3. Сандарды салыштыруу. Мурунку номерге дагы бирди кошуу менен жаңы номер алуу.

("Төмөнкү санды табуу" - 2-3-класс," Чоңураак санды табуу " - 2-3-класс," Бута " 1-2-класс).

4. Математикалык иш - аракеттерди тез аткаруу көндүмдөрүн бекемдөө ("Номерлерди чакыруу" 1-2-класстар, "Конустар, желелер, жаңгактар" - 3-4-класстар).

5. Сааттын жебесин саатка жана минутага бөлүү жөндөмүн бекемдөө, ал эми айлампаны градуска жана секторго ("Саат" 1-4- класстар, "Айлананын кезеги" 1-4-класстар).

Курчап турган дүйнөнүн образдуу-эстетикалык сүрөттөлүшүн, өсүп келе жаткан муундун жалпы маданиятын калыптандырууга, билим алуучулардын адеп-ахлактык жана эмоционалдык чөйрөсүнө, дүйнөнү көркөм жана эстетикалык кабыл алууга багытталган "Искусство жана технология" билим берүү тармагы, "Көркөм өнөр чыгармачылыгы", "Музыка", "Дене тарбия" сабактары ортосунда байланыштарды түзүүгө көмөк берет. Ошондой эле сулуулуктун талаптарына баш ийген музыканын коштоосу менен көнүгүүлөрдү аткарууда (эгерде шарт болсо), кыймылдын ритмин жана ыргагын иштеп чыгууда, ар кандай көнүгүүлөрдүн түрлөрүн аткарууда да көмөктөшөт.

Ошентип, дене тарбия сабактарында окутуунун мазмунунун башка жалпы билим берүү сабактары менен өз ара байланышын жүзөгө ашыруу, окуучулардын мурда алган билимдерин, билгичтиктерин, көндүмдөрүн эске алуу менен бир катар предметтер боюнча сабактарды жогорку деңгээлде өткөрүүгө болот. Жигердүүлүк принципин ишке ашыруу жана таанып-билүүчүлүктү өнүктүрүү, окуучулардын дене тарбия көнүгүүлөрү менен тутмдук сабактарга кызыгуусун колдойт.

3- БӨЛҮМ. БИЛИМ БЕРҮҮНҮН ЖЫЙЫНТЫКТАРЫ ЖАНА БААЛОО.

3.1. Башталгыч мектепте «Дене тарбия» сабагын окутуунун күтүлүүчү натыйжалары (класстар боюнча)

Башталгыч мектепте "Дене тарбия" сабагын окутуунун күтүлгөн натыйжасы сабактын мындай компетенттүүлүгү менен мүнөздөлөт, дене атрбя ден-соолугун камсыз кылган компетенттүүлүк, эмоционалдык (психологиялык) ден-соолукту камсыз кылган компетенттүүлүк, социалдык ден-соолук жана компетенттүүлүк, тигил же бул турмуштук маанилүү милдетти чечүүгө багытталган дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу маданиятын камсыз кылуу. "Дене тарбия" сабагын окутуунун күтүлгөн натыйжаларынын тизмеси 3-таблицада келтирилген. Алардын окуу жылдары боюнча толук жетишкендиктери, башталгыч класстардын окуучуларында сабак компетенттүүлүгүнүн калыптанышына өбөлгө түзөт. Ар бир дене тарбия сабагынын алдына коюлган жана чечиле турган ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо маселелери билим берүүнү ишке ашыруунун жыйынды натыйжасын билдирет.

Билим берүү милдеттери мектептик билим берүүнүн жалпы логикасын эске алуу менен коюлат, окуучуларга билдирүү жана алардын дене тарбия жаатындагы жеткиликтүү билимдерин өздөштүрүүсү каралат. Мектепке чейинки билим берүү мезгилинде алынган дене тарбия көнүгүүлөрүнүн пайдасы, аны аткаруунун туура жолдору жана жеке гигиена эрежелери сыяктуу билимдер андан ары кеңейтилип жана толукталууга тийиш. Мындан тышкары, аларды андан ары бекемдөө жана өркүндөтүү менен кыймыл көндүмдөрүн негизги жашоого зарылдыгы боюнча түзүүгө басым жасалат. Бул маселени чечүүнүн негизги каражаты катары гимнастиканын негизги элементтерин колдонушат. Алардын жардамы менен окуучу айрым кыймылдарды дифференциалдуу башкарууну жана аларды координациялоону, спринтинг, кросстук чуркоо, узундукка жана бийиктикке секирүү менен байланышкан дене тарбия көнүгүү техникасынын жеткиликтүү формаларын аткарууну үйрөнөт. Ушул эле топтун милдеттери, ошондой эле жеке жана коомдук гигиена талаптарын сактоого өбөлгө окуучулардын гигиеналык көндүмдөрүн калыптандыруу жана бекемдөө боюнча милдеттерди камтыйт. Башталгыч класстын окуучуларына дене бойдун тазалыгын жана спорттук кийимдерди сактоо, сабак учурунда ден-соолуктун абалын такай көзөмөлдөө көндүмдөрүн үйрөтүү маанилүү деп эсептелет.

Өсүп жаткан организмдин гармониялуу калыптанышына көмөктөшүү, ден соолукту чыңдоо, дене тарбия сапаттарын ар тараптуу тарбиялоо менен байланышкан ден соолукту чыңдоо милдеттери жана денени чыңдоо жагын карайт, анын ичинде физикалык чарчоого жана тышкы чөйрөнүн температуралык таасирине карата анын жалпы туруктуулугун жогорулатуу да бар. Ылдамдык, туруктуулук менен байланышкан жана кыймыл-аракеттердин үлгүлүү эмес түрлөрүн көрсөткөн дене тарбия сапаттарын өнүктүрүүгө көңүл

буруу, айрыкча координация жана ылдамдык жөндөмдөрүн өркүндөтүүгө басым жасоо талап кылынат. Бул башталгыч мектепте окуп жаткан балдардын акыл-эс нугунда калыптанышы жана бекемделиши керек деп эсептелет, эгер зарыл болсо, булчуң массасынын көлөмүнө жана дене салмагына байланыштуу дене тарбия кемчиликтери бар.

Тарбиялоо милдеттери дене-бой, адеп-ахлактык, акыл-эс, эстетикалык жана эмгектик тарбиялоонун өз ара байланышын камсыз кылуу максатын көздөйт. Алар бирдиктүү окуу-тарбиялоо процессинин маанилүү тараптары катары каралат. Мындай милдеттер дене тарбия процессинде чечилиши жана окуучулардын социалдык жана эмоционалдык (психологиялык) ден соолугун, дене тарбияга болгон муктаждыгын жана кызыгуусун калыптандырууга көмөк көрсөтүүсү талап кылынат.

3- таблица – Башталгыч мектептин класстары боюнча дене тарбияны окутуунун күтүлүүчү натыйжалары

Мазмуну	Класстар			
	1	2	3	4
Билим негиздери	Жүрүм-турум эрежелерин, күнүмдүк режимдин негиздерин жана жеке гигиенаны билет	Эртең мененки гимнастиканын маанисин, оюндардын аталышын, шаймандарды, оюн эрежелерин билет	Ден-соолукка, келбетине, дем алууга таасир этүүчү негизги дене тарбия көнүгүүлөрүн билет	
1-БӨЛҮМ: КЫЙМЫЛ ЖӨНДӨМҮ ЖАНА КӨНДҮМДӨР				
Негизги гимнастиканын элементтери	Негизги тулку бой, жөнөкөй дене көнүгүүлөрүн, буйруктарды аткарат	Жайылуу жана кайра ордуна келүү, кайра тизилүү жана кайра жылуу буйруктарын аткарат.		Бурулуштарга, катары менен эсептөөлөргө жана кайра тизилүүнүн ар кандай татаал түрлөрүнө байланыштуу командаларды аткаруу
Чуркоо, секирүү, ыргытуу, көп секириктерди жасоо, акробатикалык көнүгүү жана спорт оюндарынын элементтери менен кыймылдуу оюндар	Татаал тапшырмалар менен жөө баса алат. Багытын өзгөртүү менен 500-1000 метрге чуркайт. Чуркоонун ар кандай техникасын көрсөтөт (жогорку стартта жамбашты жогору көтөрүү); Жөнөкөй секирүүлөрдү жана анын вариацияларын аткарат, анын ичинде кичинекей	Жөө басуунун татаал түрлөрүн аткарат (узундугун, жыштыгын өзгөртүү менен, тоскоолдуктардан өтүү менен ж.б.). Чакан тоскоолдуктардан өтүү менен. 1000-1500 метрге чуркайт.		
		Бурулуу менен секирүүнү жасай алат, белгиленген орундар боюнча, узундука, кичинекей бийиктиктен секирүү	30-40 см бийиктиктен, секирүүнү, түшүүчү жерге капталдан туруп секирүүнү жасай алат.	
			Гимнастикалык килемдерге секирүүнү жасай алат	

	тоскоолдуктардан өтүү бар.			
	Жантайыңкы отургучка жармашып чыгуу, ашып өтүү (килемчелерден, отургучтардан), бүктөлүү, жаткан абалынан тоголонууну жасай алат	Жармашып чыгуу жана ашып өтүү, алардын татаал түрлөрүн, алды жакка тоголонууну жасай алат	Жармашып чыгуу жана гимнастикалык аттан ашып өтүүнү, Бир канча тоголонууну жасай алат	Үч ыкма менен арканга жармашып чыгуу, тоскоолдуктардан ашып өтүүнү жана өз алдынча артка тонкочук атуу, өздөштүрүлгөн элементтердин комбинациясы жасай алат
		Ар кандай асылуу түрлөрүн аткара алат	Асылууну кошумча кыймылдар менен аткара алат	Буттарды бүгүп асылуу, толорсукка асылуу, дубалчадан бутту көтөрүү менен аткара алат
	Басып бара жатып топту жекече жана жуп болуп кармап жана өткөрүп берет	Аралыкты узартып басып, топту кармап, өткөрүп берет	Кыймылда топту кармап жана өткөрүп берет, так ыргыта алат	Топту алып жүрө алат (багытын жана ылдамдыгын өзгөртүп, басып жана жай чуркап топту ыргыта алат
	Ар кандай колдору менен топту бутага ыргытат	Чакан жана чоң топту аралыкка ыргытат	Толтурулган топту (1 кг) эки колу менен көкүрөктөн, баштын артынан ыргытат	Топту горизонталдык жана вертикалдык бутага, алыстыкка, толтурулган топту ийнинен ыргытат
2-БӨЛҮМ: ДЕНЕ ТАРБИЯ САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮ				
Күч	Секирүүлөрдү жана ыргытууларды аткарат	Асылуу, жармашып чыгуу көнүгүүлөрүн жасайт	Жүк оорлугун көбөйтүп, буюмдар менен жалпы өнүгүү көнүгүүлөрүн аткарат	
Ылдамдык	Эстафета жана кыймыл оюндарды ойноп жатканда ыкчамдыгын көрсөтөт.	10, 20 жана 30 м ылдамдык кошуу менен чуркоодо ылдамдыкты көрсөтөт.	20 метрге чейин чуркоодо жогорку ылдамдыкты көрсөтөт.	Коридордо 30-40 м ылдамдыкта, 30 м ге чейин чуркап, эстафетада ылдамдыкты 30 м.ге чейин ылдамдатат.

Шамдагайлык	Жамбашын бийик көтөрүп, чөк түшүп басат	Тоскоолдуктардан секирип өтөт, бутага ыргытууларды аткарат (вертикалдуу, горизонталдуу, коридор боюнча)	Чуркоо техникасына ээ, ар кандай секирүү көнүгүүлөрүн аткарат.	Татаал тоскоолдуктардан өтүп чуркайт
Ийкемдүүлүк	Буюм жана буюмдарсыз амплитудасы жогору болгон жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү, жазылуу, күүлөнүү көнүгүүлөрүн аткарууда ийкемдүүлүктү көрсөтөт.			
Чыдамдуулук	5 мүнөткө чейин чуркоодо чыдамдуулукту көрсөтөт.	8 мүнөткө чейин чуркоодо чыдамдуулукту көрсөтөт.	10 мүнөткө чейин чуркоодо чыдамдуулукту көрсөтөт.	Кыймылдын ылдамдыгын жогорулатып, 10 мүнөткө чейин чуркоодо чыдамдуулукту көрсөтөт.

Милдеттердин жогоруда аталган топторун ишке ашыруунун ачык-айкын көрсөткүчтөрү ушул документте көрсөтүлгөн дене тарбиялык даярдыгынын ченемдерин жана талаптарын аткаруу менен байланыштуу болот. Алар дене тарбия сабактарынан күтүлгөн окуу натыйжаларынын мүнөзүн аныктайт жана ушуга байланыштуу, окуу жылы боюнча окуу программасынын ченемдик талаптарын иштеп чыгууда, балдардын дене тарбиялык даярдыгын, аларды акырындык менен аткаруу демилгеси басымдуулук кылат.

3.2. "Дене тарбия" сабагы боюнча башталгыч класстардын окуучуларынын жетишкендиктерин баалоонун негизги түпкү максаты жана ченемдери.

Жогоруда көрсөтүлгөн предметтик компетенттүүлүктүн мазмунунан улам ушул предметтик стандарт менен окуучулардын билим алуудагы жетишкендиктерин баалоонун стратегиясы, принциптери, критерийлери, куралдары жана ченемдери белгиленет.

Окуучулардын жеке билим берүү жетишкендиктери үч түр менен бааланат – диагностикалык, формативдик жана суммативдик.

Диагностикалык баалоо окуучунун жетишкендиктерин баалоо үчүн колдонулат жана дене тарбия мугалими окуучулардын компетенттүүлүгүнүн калыптанышынын баштапкы деңгээлин жетишилген натыйжалар менен салыштырат. Алар жалпыланган сүрөттөмөлөр катары катталат жана окуу процессин оңдоо жана өркүндөтүү үчүн негиз болуп саналат.

Формативдик баалоо материалды өздөштүрүүнүн жеке өзгөчөлүктөрүн (тапшырманы аткаруунун ыргагы, тапшырмаларды өздөштүрүүнүн ыкмалары ж.б.) эске алуу менен окуучулардын жетишкендиктерин аныктоо үчүн, ошондой эле ийгиликке жетүү үчүн сунуштарды иштеп чыгуу максатында колдонулат. Формативдик баалоонун натыйжалары өз убагында билим алууга толуктоолорду киргизүү, пландаштырууга өзгөртүүлөрдү киргизүү жана аткарылып жаткан иштин сапатын жакшыртуу үчүн колдонулат.

Суммативдик баалоо башталгыч мектеп үчүн пландаштырылган "Дене тарбия" сабагы боюнча окуучулардын билим берүү натыйжаларына жетишүү деңгээлин аныктоо үчүн колдонулат жана учурдагы аралык жана суммативдик баалоодон турат.

Жеке даярдыкка баа берүү дене тарбия мугалими (же окуучунун өзү) тарабынан белгиленген ченемдердин жана талаптардын негизинде жүзөгө ашырылат. Аралыктагы баалоо ушул предметтик стандартта көрсөтүлгөн ченемдердин жана талаптардын негизинде жүргүзүлөт жана жыйынтыктоочу баалоо календардык планга (чейрек, жарым жылдык жана окуу жылына) ылайык жүргүзүлөт. Тапшырмалардын формаларынын ар түрдүүлүгү окуучулардын жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен мугалим тарабынан аныкталат. 1-2-класстарда жетишкендиктин ийгилигин баалоо сапаттуу жана сүрөттөөчү ыкмаларды колдонуу менен баа коюсуз жүргүзүлөт. Бааларды

коюуну киргизүү 3-класстан башталат, анда баа коюу да, баалоонун сапаттык сүрөттөөчү жолдору да колдонулат.

Башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын максаттарына жетүү үчүн дене тарбия мугалими төмөнкүлөрдү уюштурат:

- кайтарым байланыш (окуучунун ишин чечмелөөчү же баяндоочу отчеттор) окуучуга анын учурдагы натыйжаларын мурунку этаптагы башка натыйжалар менен салыштырууга жардам берет, окуу натыйжалары катары компетенттүүлүктүн өнүгүшүнө оозеки баа берет;
- окуучулардын прогрессине көз салат жана ар бир окуу жылынын аягында сүрөттөөчү баа берет;
- баалоонун ар кандай ыкмаларын жана формаларын, анын ичинде өзүн-өзү баалоону, өз ара баалоону жана сапаттуу баалоо ыкмаларын (портфолио, байкоо, өнүгүү карталары) колдонот;
- окуучулардын жетишкендиктери жана көйгөйлөрдү биргелешип чечүү үчүн окуу процессиндеги кыйынчылыктар жөнүндө ата-энелерге маалымдайт;
- жыл сайын 3-класстан баштап ар бир окуучунун жетишкендиктеринин табелинин белгилери жана коштоочу баяндоо формасы менен даярдайт.

Окуучулардын билим алуудагы жетишкендиктерин баалоо, алардын жеке натыйжаларын оңдоо жана окутуунун кийинки баскычына өтүүнү камсыз кылуу үчүн ишке ашырылат. Ал төмөнкү принциптерге негизделет:

- баалоо тутуму киргизилгенге чейин билим берүүнүн натыйжаларын жана жетишүү деңгээлин аныктоо;
- сабакты окутууну өркүндөтүүгө багыт алуу;
- окуучулардын даярдык деңгээлине, колдонулуучу шаймандарга жана баалоонун жол-жоболоруна карата бирдиктүү талаптарды иштеп чыгуу;
- окуучулардын билим алуудагы жетишкендиктерин баалоо ыкмаларын мамлекеттик жана сабак үлгүлөрүндө белгиленген окутуунун натыйжаларына ылайык келиши;
- баалоо тутумун иштеп чыгуу жана ишке ашыруу процессине мугалимдерди киргизүү;
- баалоо чен-өлчөмдөрүнүн жана жол-жоболорунун ачыктыгын, билим берүү процессинин бардык катышуучулары үчүн жыйынтыктардын түшүнүктүүлүгүн камсыз кылуу;
- баалоо тутумун ар дайым өркүндөтүү.

Окуучунун **ден соолугунун** критерийлери болуп өсүү-салмак көрсөткүчтөрү, келбетинин мүнөздөмөсү, күч көрсөткүчтөрү эсептелет. Белгиленген ченемдерди жана талаптарды аткарууда көрсөтүлгөн ылдамдык, туруктуулук, шамдагайлык жана ийкемдүүлүк окуучулардын ден-соолугунун жалпыланган критерийлери-бул дене түзүлүшүндөгү оорулардын жана кемчиликтердин жоктугу. Дене түзүлүшүндөгү кемчиликтердин жоктугунун белгилери-арткы абалы (ал түз), туура басуу, ишенимдүү кыймыл, терисинин тазалыгы жана жүзүндөгү жылмаюу.

Окуучунун жогоруда аталган компетенциясын баалоо үчүн дене тарбия мугалими окуучунун медициналык китепчесинде көрсөтүлгөн маалыматтарды изилдейт. Окуучунун салмак-өсүү көрсөткүчтөрүн колдонуу

менен мугалим дене салмагынын өсүшүнө болгон катышын аныктайт (дене салмагынын индекси - дси). ДСИ мааниси Google жайгашкан калькулятордун жардамы менен аныкталат жана анын мааниси төмөнкүдөй баа берүүгө мүмкүндүк берет: эгерде дси 18,5 тен төмөн болсо, анда дене салмагы нормадан төмөн, 18,5–25 – нормалдуу, 25 – 30 – ашыкча, 30 – 35 – 1-даражадагы семирүү деп эсептелет, 35 – 40-2-даражадагы семирүү жана 40-даражадагы семирүү-3-даражадагы семирүү. ДСИни мезгил-мезгили менен аныктоо дене тарбия сабактарында берилген дене тарбия жүктөмүн жекелештирүүгө мүмкүндүк берет.

Дене тарбия ден-соолугун мүнөздөө максатында, окуучунун медициналык картасында көрсөтүлгөн келбетин баалоо дагы колдонулат. Туура келбетин калыптандыруу башталгыч мектепте өткөрүлгөн дене тарбия сабагынын маанилүү милдеттеринин бири болуп саналат, анткени анын бузулушу балдарда көп кездешүүчү оорулардын бири. Ушуга байланыштуу, балдардын дене түзүлүшүндөгү бузулуулардын болушу, аларды жоюуга багытталган атайын жеке көнүгүүлөрдү тандоо үчүн негиз болуп саналат.

Жогоруда айтылгандар дене тарбия мугалими мектептин медициналык кызматкери менен тыгыз байланышта жана кызматташтыкта иштеши керек дегенди билдирет (эгерде жок болсо - тейлөөчү бейтапкананын дарыгерлери). Медициналык текшерүү окуу жылынын башында жүргүзүлөт, тиешелүү маалымкат жана окуучунун белгиленген үлгүдөгү медициналык китепчесиндеги жазуулар менен бекемделет. Кайра текшерүү 6 айдан кийин уюштурулат. Дене тарбия мугалими окуу жылынын башында дене тарбия даярдыгынын ченемдерин кабыл алууну да уюштурат, анын негизинде окуучулардын дене тарбия ден соолугунун мүнөздөмөсү толукталат. Балдардын дене тарбия даярдыгынын деңгээлин баалоо контролдук көнүгүүлөрдүн негизинде жүргүзүлөт, балдар жана кыздар үчүн өзүнчө көрсөтүлгөн нормалар жана талаптар болууга тийиш (4-5-таблицалар).

Окуучунун дене тарбия мугалими дене тарбия даярдыгынын деңгээлин мүнөздөп берүү менен, окуучу менен бирдикте окутуунун жекече максатын жана ага жетүүнүн ыкмаларын так айкындоо боюнча чараларды көрөт, ата-энелерди маалымдайт, үй шартында дене тарбия көнүгүүлөрүн, өзүн-өзү башкаруу сабактарынын мазмунун тактайт, белгилүү бир прогреске жетүүнү көздөйт.

Окуучулардын дене тарбиялык даярдыгын кайталап текшерүү, окуу программасынын тиешелүү бөлүмдөрүн өтүүнүн жыйынтыгы боюнча жана окуу жылынын аягында жүргүзүлөт.

4 таблица

Башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиялык даярдыгынын ченемдери жана талаптары (балдар)

№ с/к	Дене тарбия сапаттары	Контролдук көнүгүүлөр	Баа	Класстар			
				1	2	3	4
1	Күч	Гимнастикалык турникте	5	Баасыз		5	5

		канча жолу тартылуу,	4 3		4 3	4 3
2	Тездик	Чуркоо 30, м/сек	5 4 3	Баасыз	5,2 5,7 6,8	5,1 5,6 6,6
3	Шамдагайлык	Чуркоо, 4x9, м/сек	5 4 3	Баасыз	11,1 12,4 12,9	10,9 11,5 12,0
4	Ийкемдүүлүк	Турган абалдан алдыга энкейүү, см	5 4 3	Баасыз	8 6 4	7 5 3
5	Чыдамдуулук	500 м чуркоо 800 м чуркоо 1000 м чуркоо	Убакытты эске албай	+	+	+

5 таблица

Башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиялык даярдыгынын ченемдери жана талаптары (кыздар)

№ с/к	Дене тарбия сапаттары	Контролдук көнүгүүлөр	Баа	Класстар			
				1	2	3	4
1	Күч	Тулку боюн жаткан абалдан көтөрүү, канча жолу	5 4 3	Баасыз		23 19 17	25 21 19
2	Ылдамдык	Чуркоо 30, м/сек	5 4 3	Баасыз		5,3 6,0 7,0	5,2 5,8 6,8
3	Шамдагайлык	Чуркоо 4x9, м/сек	5 4 3	Баасыз		11,8 12,3 13,0	11,1 11,8 12,4
4	Ийкемдүүлүк	Турган абалда энкейүү, см	5 4 3	Баасыз		13 9 6	14 10 7
5	Чыдамдуулук	400 м чуркоо 700 м чуркоо 1000 м чуркоо	Убакытты эске албай	+	+	+	+

Окуу жылында дене тарбия мугалими окуучунун баскан-турганына, кыймылы канчалык ишенимдүү аткарылганына, теринин тазалыгына жана бетинде жылмаюунун болушуна байкоо жүргүзөт.

Окуучулардын эмоционалдык (психологиялык) ден-соолугунун критерийлери болуп өзүн-өзү сезүү, окуучулардын ортосундагы социалдык мамилелер саналат. Сезимдерди башкаруу жана окуучулардын алдында пайда болгон объективдүү жана субъективдүү кыйынчылыктарды жеңе билүү. Дене тарбия мугалими колдонгон окуучунун эмоционалдык (психологиялык) ден соолугун баалоонун негизги ыкмасы байкоо болуп

саналат. Окуучулардын айлана-чөйрөгө болгон мамилесинин мүнөзүн үзгүлтүксүз байкоо (башка окуучуларга, спорттук жабдууларга жана шаймандарга, берилген тапшырмаларга ж. б.) бул, дене тарбия сабактарынын жүрүшүндө пайда болгон кыйынчылыктар менен күрөшүүгө кандай сезимдерди көрсөтөөрүн, ачык оюндарды ойноо процессинде, өзгөчө атаандаштык иш-аракеттерин жүргүзүү учурунда окуучулардын эмоционалдык (психологиялык) ден соолугун мүнөздөйт. Мындан тышкары, кошумча маалыматты өзүн-өзү баалоо ыкмасын колдонуу менен алууга болот, б.а. окуучуга өзүн-өзү сезүү көрсөткүчтөрүн сүрөттөгөн журналды жүргүзүү сунушталат. Окуучу менен өзүн-өзү сыйлоо динамикасын талкуулоо, ата-энелерге маалымат берүү менен мектепте жана үй шартында дене тарбия процессине тиешелүү түзөтүүлөр киргизилет.

Окуучулардын **социалдык саламаттыгынын** критерийлери - алардын жүрүм-туруму, коомдук активдүүлүгү, топто (командада) өз ара аракеттери, дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машыгуунун маанилүүлүгүн ишке ашыруу жана андап билүү үчүн жоопкерчилик болуп саналат. Окуучулардын социалдык ден соолугун баалоонун негизги ыкмасы да байкоо болуп саналат. Дене тарбия мугалими жүрүм-турумдун мүнөзүнө, окуучунун дене тарбия сабактарында, оюн жана атаандаштык иш процессинде канчалык активдүү экендигине байкоо жүргүзөт, топто кандай өз ара аракеттенет, жекелик жана өзүмчүлдүк менен айырмаланбайбы, пайда болгон кырдаалдарда жоопкерчиликти ала алабы жана дене тарбия көнүгүүлөрүн үзгүлтүксүз аткаруу канчалык адат болуп калды? Мындай маалыматтардын негизинде дене тарбия мугалими ата-энелерге билдирет, дене тарбия процессине оңдоолорду киргизет, окуучулардын социалдык ден соолугун калыптандырууга колдон келишинче көмөк көрсөтөт.

Башталгыч мектепти аяктагандан кийин сабак компетенттүүлүгүнүн калыптануу деңгээлин аныктоо максатында окуучулардын билим алуудагы жетишкендиктерин жыйынтыктоочу ички же тышкы баалоо жүргүзүлөт.

4-БӨЛҮМ. ОКУУ ПРОЦЕСИН УЮШТУРУУГА ТАЛАПТАР

4.1. Окутуунун методикасына коюлган негизги талаптар

Дене тарбия сабагында окутуу сабагы болуп ийгиликтүү кыймыл аракеттери, анын ичинде өз ара байланышкан аракеттердин тутуму саналат. Кыймыл аракетин үйрөтүүдө анын калыптануу мыйзам ченемдүүлүктөрү эске алынат жана бул жагдай дене тарбиясынын дидактикалык өзгөчөлүктөрүн аныктайт. Кыймыл аракеттери ар кандай так, айкын милдеттерди чечүү аркылуу үйрөтүлөт, алардын негизги маңызы төмөндөгүдөй:

- "кыймылдардын башталгыч мектебин" камсыз кылуу, б.а. салыштырмалуу жөнөкөй кыймылдарды башкарууга үйрөтүү, ошону менен кыймыл аракеттин татаал формалары үчүн баштапкы базаны түзүү;
- "жетектөөчү" көнүгүүлөр катары же жеке дене тарбия сапаттарын өнүктүрүүгө тандап таасир этүүчү каражат катары колдонула турган аракеттерди үйрөтүү;

- күнүмдүк турмушта зарыл болгон кыймыл-аракеттин негизги көндүмдөрүн калыптандыруу жана керектүү деңгээлде өркүндөтүү.

Бул милдеттердин жана изилденүүчү кыймыл аракеттердин мүнөзүнө жараша окуу процесси өзгөчөлүктөргө ээ болот, анткени. ар кандай татаалдыктагы милдеттерди ишке ашыруу бирдей эмес убакыт чыгымдары менен байланышкан. Мындай учурларда окутуунун методикасы да олуттуу айырмаланат.

Окуу процессин түзүүнүн ыкмалары жана өзгөчөлүктөрү кыймылдардын саны жана фазалары менен аныкталуучу калыптанган аракеттердин түзүмдүк татаалдыгына жараша болот. Мейкиндикте, убакыт боюнча жана күч-аракеттин көлөмү боюнча кыймылдардын тактыгына талаптар, ар бир фазада жана жалпысынан кыймылдарды координациялоонун өзгөчөлүгү, кыймыл актысынын ритмикалык түзүлүшүнүн татаалдыгы жана бул кыймыл актыга тубаса жана пайда болгон автоматизмдердин катышуу даражасы. Кыймыл-аракеттин түзүмдүк татаалдыгы кыймыл-аракетти алгачкы үйрөнүү учурунда башкы ыкманы тандоону аныктайт. Салыштырмалуу жөнөкөй кыймылдар бүтүндөй, ал эми татаал кыймылдар ырааттуу түрдө бүтүнгө кыскартуу менен бөлүктөргө бөлүнүп үйрөнүлөт. Иш-аракеттин даярдык, негизги жана жыйынтыктоочу фазаларынын ортосундагы байланыштардын өзгөчөлүктөрү да маанилүү, анткени кээ бир кыймылдар негизги бөлүктөн үйрөнүлөт (мисалы, бийиктиктен секирүүдөгү түртүүдөн), башкаларында биринчи кезекте акыркы фазаны үйрөнүү максатка ылайык (мисалы, узундукка секирүүнү үйрөтүүдө жерге жумшак түзүү).

Кыймылдарда көрүнгөн дене тарбия сапаттарынын өзгөчөлүгү да олуттуу таасирин тийгизет. Мисалы, дене тарбия сапаттарынын анча-мынча көрүнүшүн талап кылбаган башталгыч гимнастикалык көнүгүүлөрдү үйрөтүүдө айрым сапаттарды өрчүтүүчү даярдоо көнүгүүлөрүн колдонуу зарылчылыгы жоголот. Ушуга байланыштуу үлгүлүү кайталанма көнүгүү ыкмалары басымдуу орунду ээлейт. Машыгуу жогорку сапатка жана физикалык сапаттардын акыркы көрүнүшүнө жетишүүгө багытталганда абал башкача. Мында алдыңкы физикалык сапатты алдын-ала иштеп чыгуу талап кылынат.

Бир катар кыймыл-аракеттердин кыймыл жөндөмдөрү өзгөрмөлүүлүгүнүн кеңири спектри менен мүнөздөлөт (кыймыл жана спорттук оюндар). Аларды үйрөтүүдө кыймыл көндүмдөрүн консолидациялоого алып келген факторлордун ортосундагы ылайыктуу катышты сактоо маанилүү жана тынымсыз өзгөрүп туруучу ишмердүүлүк чөйрөсүндө алардын максатка ылайыктуу өзгөрмөлүүлүгүн жогорулатуучу факторлор. Мында окуу процесси окуучунун координациялоо жөндөмдүүлүгүн (эпчилдигин) өнүктүрүү менен органикалык түрдө байланыштырылууга тийиш.

Окуу процессинин негизги формасы дене тарбия сабагы болуп саналат, ал үч бөлүктөн турат: даярдоо, окуучулардын организмдин алдыдагы ишке даярдоо, жалпы өнүктүрүү жана даярдоо көнүгүүлөрүн аткаруу; негизгиси - жаңы көнүгүүлөрдү үйрөнүүгө, өркүндөтүүгө жана дене тарбия сапаттарын өнүктүрүүгө багытталган, жыйынтыктоочу - окуучулардын организмдин баштапкы физиологиялык нормага келтирүү максатын көздөйт.

Окуу процессин ишке ашыруу үчүн төмөнкү педагогикалык технологиялардын элементтери колдонулат:

- салттуу билим берүү;
- билим берүүнү өнүктүрүү;
- окуучуга багытталган окутуу;
- дифференциацияланган билим берүү;

Кыймылды үйрөтүү процессинде төмөнкүдөй ыкмалар тутуму үстөмдүк кылат:

- билим берүүнүн ыкмалары (сөздүн ыкмалары - аңгеме, коштоп түшүндүрүү, көрсөтүү, буйрук берүү; көрсөтүү ыкмалары - түз көрсөтүү жана кыйыр көрсөтүү ж.б.);
- окутуунун ыкмалары (бирдиктүү, ажыратылган жана бүтүндөй ажыратылган окутуунун ыкмасы);
- каталарды алдын алуу жана оңдоо ыкмалары (багыттоо ыкмасы, жетектөөчү көнүгүүлөрдү колдонуу ж.б.);
- Дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууну уюштуруу ыкмалары (синхрондук, топтук, жекече, альтернативдик, агымдык, тегерек, оюндук жана мелдештик);
- кыймыл аракеттерди окутуунун жыйынтыгын чыгаруу ыкмалары (педагогикалык жана медициналык көзөмөлдүн, ошондой эле өзүн-өзү көзөмөлдөө ыкмалары).

4.2. Төмөнкү (минималдуу) ресурстарга талаптар

Предметтик стандартты ишке ашыруу үчүн ресурстар камсыздоого төмөнкү талаптар белгиленет. Жеткиликтүүлүк жабдылган спорт залы:

- жалпы көндүмдөрдү өнүктүрүүчү окуу планында каралган көптөгөн көнүгүүлөрдү аткарууга мүмкүндүк берүүчү ар кандай спорттук түзүлүштөр (турник, кош шырмый, копуруучулор);
- кыймылдарды координациялоону, тең салмактуулукту, эптүүлүктү жана күчтү сактоо жөндөмүн өнүктүрүүгө мүмкүндүк берүүчү жөнөкөй түзүлүштүн тренажерлору (гимнастикалык отургучтар, балансиерлер, тректер).
- көпчүлүк гимнастикалык көнүгүүлөр килемчелерде аткарылат жана аларды ишке ашыруунун жеңил жана толук коопсуз болушуна, балдарды жаракаттан сактоого жана кийимдердин кирдешине жол бербөөгө мүмкүндүк берет.
- күч машыгуусун аткаруу үчүн снаряддар (гантелдер, экспандерлер), алар көбүнчө балдар менен иштөөдө кеңири колдонулат;
- оюндар жана эстафеталар үчүн жабдуулар (туулар, кегилер, аскага чыгуу жана тартуу үчүн жиптер, тегерекчелер, аркалар, ар кандай топтор). Алар командалык оюндарда, мелдештерде, эстафеталарда колдонулат жана сабакты оюн түрүндө өткөрүүгө, жаңы моторикалардын оңой өнүгүшүнө, класстан тышкары иштерди жигердүү жана пайдалуу өткөрүүгө мүмкүндүк берет.

4.3. Умтулуучу жана коопсуз окуу чөйрөсүн түзүү

«Дене тарбия» сабагы боюнча окуу чөйрөсү башталгыч мектептеги негизги билим берүүнүн максаттарына, милдеттерине жана натыйжаларына ылайык келүүгө, окуучулардын билимге ээ болушу үчүн жогорку сапаттагы

дене тарбия сабактарын камсыз кылуу, окуучунун туруктуу өнүгүүсү үчүн зарыл болгон көндүмдөрдү, жөндөмдөрдү жана компетенцияларды, аларды билим берүүнүн кийинки этаптарында даярдоо мүмкүнчүлүгүнө туура келиши керек.

Бир нерсеге умтулуу чөйрөсүн түзүү дене тарбия сабагында чыгармачылык чөйрөнүн үстөмдүк кылышын талап кылат, балдарда дене тарбия сабагынын ыкмаларын активдештирүү, аларга тарбиялык максатка жетүү үчүн мүмкүнчүлүктөрдү берүү, актуалдуу мотивдерди эмоционалдык жактан бекемдейт. Алга умтулуучу чөйрөнү түзүүнүн негизги шарты болуп окуучулардын дене тарбия сабагындагы учурунда коопсуздук сезимин түзүү, дене тарбия жана психологиялык коопсуздук болуп саналат.

Дене тарбия коопсуздугу мугалимдин уруксатысыз сабак өтүүчү жайдан чыкпоо талаптары менен камсыз кылынат. Ошондой эле, түртүшпөө, бири-бирин чалбоо, бийиктиктеги жабдууларга чыкпоо, гимнастикалык шакекте асылып турбоо, тапшырмаларды түшүндүрүүдө жана көнүгүүлөрдү аткарууда тоскоолдук кылбоо жана алаксытпоо, турникте нымдуу кол менен көнүгүүлөрдү аткаруу ж.б. Залда машыгуучу спорттук кийим жана тайгаланбаган таманы бар бут кийим кийиши керек, залга дене тарбияга арналбаган нерселерди алып кирүүгө, сырт кийим менен кирүүгө болбойт жана өздүк гигиенаны сактоо керек (денени таза кармоо, тырмактарды өстүрбөө). Мындан тышкары, окуучу мугалимди угууга жана сабакта бардык көнүгүүлөрдү аткарууга милдеттүү, аларга мугалимдин уруксатысыз спорттук шаймандарды алууга тыюу салынат. Ден соолугу начарлап кеткен учурда окуучу өзүнүн абалын мугалимге билдирүүгө тийиш. Мугалим сабак учурунда дайыма спорт залда же спорт аянтчасында болушу керек.

Психологиялык коопсуздук үч аспекти менен камсыз кылынат: биринчиси, кийим алмаштыруучу жана башка жайдагы окуучулардын жүрүм-турумдары жана өз ара аракеттери, сабакка коңгуроо кагылганга чейин спорт залда же оюн аянтчасында окуучулардын өз ара аракеттери сыяктуу жагдайлардан турат; экинчиси, сабак учурунда түзүлгөн кырдаалда, окуучулардын командаларды аткаруулары, окуу тапшырмаларын чечүү аркылуу бири-бири жана мугалим менен өз ара аракеттенүүлөрү, себеби мектеп окуучуларына башка максаттарда (топтор, таяктар, шакекчелер, секирүү аркандары) колдонула турган спорттук шаймандар жеткиликтүү болуп калат; үчүнчүсү, окуучулардын класста болуп жаткан тажрыйбаларынан, ошондой эле кийим алмаштыруучу жайдагы жүрүм-турум жана өз ара аракеттенүү өзгөчөлүктөрүнөн турат.

Психологиялык коопсуздукту камсыз кылуу үчүн дене тарбия мугалими кийим алмаштыруучу жайдагы жагдайды көзөмөлдөп, өз ара түртүшүп, шылдыңдап, алсыз окуучуларды кемсинткен учурларга жол бербеш керек. Сабак учурунда уялчак жана тунт балдардын ачык болушуна шарт түзүү үчүн класс менен бирге болуп, классташтар арасында дене кыймылдарын байкоо керек, алар шылдыңдын жана бейбаштыктын объектиси болуп калбоого тийиш. Себеби аларга мындай жагдайларга чыдабаган учурлары

көп кездешет, дене тарбия өнүгүүсүндө жана даярдыгында, ден соолугунун абалында нормадагы белгилүү четтөөлөр бар. Команданын утулуп калышына кимдир-бирөөнү күнөөлөөнүн да мааниси бар. Көбүнчө бул өзүн өзү кармап албаган окуучуларга байланыштуу болот. Окуучулардын катышуусундагы мелдештин жүрүшүндө калыстын ролун мугалим аткарат жана ал мелдешке жана атаандашына туура мамиле жасаган командаларды түзүүгө тийиш.

Дене тарбия сабагын өткөрүүдө физикалык, эмоционалдык (психологиялык) жана социалдык ден соолукту чындоого багытталган ден соолукту сактоочу сабактын принцибинин талаптарына көңүл буруу зарыл.

Дене тарбия мугалими тарабынан көрүлгөн бир катар чаралар тиешелүү түрткү берүүчү жана коопсуз чөйрөнү түзүүгө өбөлгө болот. Аларга төмөнкүлөр кирет:

- сабакка биргелешип даярдануу (иш ордун, спорттук шаймандарды даярдоо), балдарды тартипке келтирүү, иштөө чөйрөсүн түзүүгө жардам берүү, аларды баш аламандыкка жол бербөөгө, эрежелерди сактоого үндөйт;
- сабактын эмоционалдык климатын камсыз кылуу боюнча чаралар (сабактын ыңгайлуу башталышы жана аякташы). Бул мугалимдин жагымдуу үнү, шайыр маанай, балдар менен жагымдуу абалды түзө билүү менен камсыз кылынат;
- ар бир адамдын ийгилиги байкалып, кубатталып, ал эми кыйынчылыктарга дуушар болгондор колдоо жана жардам алуусун камсыздоого багытталган дем берүү жана өз ара жардам көрсөтүү чаралары;
- классташтарыңыздын аракеттерине баа берүүгө мүмкүндүк берүүчү чаралар, башкалардын жетишкендиктерин баалаган окуучу өзүнүн баасын да актоосу маанилүү.

Жогорудагы чаралар дене тарбия сабагында ыңгайлуу шарттарды түзүүгө, инсандын өз чөйрөсүндөгү балдар менен натыйжалуу өз ара аракеттенүү жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүгө салым кошот, турмуштук көндүмдөрдү өнүктүрүү жана класста жагымдуу психологиялык климатты түзөт. Жогоруда айтылгандардан тышкары, спорт залдын абалы, анын жабдуулары жана шаймандарынын ишенимдүүлүгүн камсыз кылуу боюнча талаптарга жооп бериши керек, ошондой эле аларды пайдалануунун коопсуздугу, санитардык-гигиеналык нормалар жана эрежелер, анын ичинде өрт жана электр коопсуздугу сакталууга тийиш. Спорт залында табигый гигиеналык талаптарга ылайык жарыктандыруу жана температуралык климат болушу керек,.

АДАБИЯТТАР

1. Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты (КР Өкмөтүнүн 2022-ж. 22-июлундагы № 393 токтому);[Электрондук ресурс] <https://online.toktom.kg/NewsTopic/6697>
2. Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндөгү» мыйзамы.; 30 апрель, 2003-ж. №92 [Электрондук ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/1216>
3. Кыргыз Республиканын «Дене тарбия жана спорт жөнүндө» мыйзамы [Электрондук ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/441?cl=ru-ru>
4. Мамытов, А. Саламаттыгыңды сактай бил. – Бишкек. 2017. Полиграфбумресурсу. –132 б.
5. Мамытов, А., Джанузаков, К.Ч. Дене маданиятынын теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. Бишкек, 2018. -184 б.
6. Мамытов, А., Иманбаев, А. Сергек жашоо мүнөзүнүн негиздери. Окуу куралы.– Бишкек, 2007. –108 б.
7. 2021-2040-жылдарга Кыргыз Республикасында билим берүүнү өнүктүрүү стратегиясы. КРдин Өкмөтүнүн 4-май 2021-жылдагы № 200 токтому. [Электрондук ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/158227>
8. 6-7 жаштагы балдарды мектепке даярдоонун жалпы өнүктүрүү (базалык) программасы. Түзгөндөр Г.Сейдекулов, Л.Усенко. Бишкек, 2000.
9. Новиков А.Д. Дене тарбиянын теориясы жана методикасы. Окуу китеби. - М. «ФКиС», 1967.
10. «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» (КР Президентинин 29.01.2021 ж. жарлыгы). [Электрондук ресурс] <https://www.president.kg/ru/sobytiya/18509>
11. Дене тарбия. Жалпы билим берүү мекемелеринин 1-4-класстарынын окуучулары үчүн программа. Түзүүчүлөр А. Мамытов, Т. Иманалиев жана Е. Судоргин. – Бишкек, 2012.
12. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Дене тарбия теориясы жана методологиясы /МФК үчүн окуу китеби/. – Бишкек: «Шам», 1997-ж.

