

«БЕКІТІЛДІ»
Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрлігінің
«Ұлттық ғылыми-практикалық
дене тәрбиесі орталығы» РМҚК
Бас директоры



С.К. Садықов

2023 ж.

«Дене тәрбиесі» пәні бойынша оқушылар Олимпиадасын өткізу туралы Ереже

1. Жалпы ережелер

1.1. Осы Ереже «Дене тәрбиесі» пәні бойынша негізгі орта білім беру бағдарламасын іске асыратын барлық білім беру ұйымдары оқушылары олимпиадасының (бұдан әрі – Олимпиада) мақсаттары мен міндеттерін айқындайды.

1.2. Олимпиаданың негізгі мақсаттары мен міндеттері:

- 1) мектептің білім беру бағдарламасы шеңберінде білім алушылардың мектептегі тәжірибесін байыту;
- 2) дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысуға тұрақты қызығушылық пен қажеттілікті тәрбиелеу;
- 3) жалпы орта білім беретін мектептерде дене шынықтыру мен спортты дамыту деңгейін көтеру;
- 4) дене тәрбиесі арқылы оқушыларды достыққа тәрбиелеу;
- 5) ғылыми білімді насихаттау және оқушылардың ғылыми қызметке деген қызығушылығын дамыту;
- 6) олардың шығармашылық қабілеттерін дамыту, теориялық білімдері мен практикалық дағдыларын тереңдету;
- 7) жеке тұлғаның өзін-өзі көрсетуіне жәрдемдесу;
- 8) дарынды балаларды анықтау үшін қажетті жағдайлар жасау болып табылады.

2. Олимпиада кезеңдері

2.1. Олимпиаданы білім басқармаларының тиісті органдары үш кезеңде өткізеді. Білім беру басқармалары ұйымдастыру комитеттерін құрады: аудандық, облыстық (қалалық) (Астана, Алматы және Шымкент қалалары үшін).

2.2. Кезеңдер:

1) бірінші кезең – аудандық. Аудандық кезеңді 2023 жылының қыркүйек айында аудандық білім бөлімдері аудандық білім бөлімдері дайындаған тапсырмалар бойынша өткізеді;

2) екінші кезең – облыстық (қалалық). Облыстық кезеңді 2023 жылдың 5-қазанына дейін облыстық, Астана, Алматы және Шымкент қалаларының білім басқармалары өткізеді. Олимпиада облыстық (қалалық) білім басқармалары дайындаған тапсырмалары бойынша өткізіледі;

3) үшінші кезең – республикалық. 2023 жылдың 23-27-ші қазанында өткізіледі. Соңғы кезеңге арналған тапсырмалар Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығында (бұдан әрі – Орталық) әзірленеді.

2023 жылдың 15-ші қазанына дейін облыстық, Астана, Алматы және Шымкент қалаларының білім басқармалары әрбір қатысушыға Олимпиада материалдарын дайындау үшін сынып бойынша, оқыту тілдері бойынша қатысушылардың санын көрсете отырып, Орталыққа өтінімдерді жібереді. Барлық кезеңдердің тапсырмалары әдістемелік ұсынымдарға сәйкес параметрлер мен критерийлер бойынша бағаланады.

2.2. Қатысушылардың саны, Олимпиаданы өткізу мерзімдері Орталықтың бас директорының бұйрығымен бекітіледі.

3. Олимпиадаға қатысушылар

3.1. Олимпиадаға денсаулық жағдайы бойынша негізгі медициналық топқа жататын жалпы білім беретін мектептердің, гимназиялар мен лицейлердің 5-6, 7-8 сынып оқушылары, «Дене тәрбиесі» пәні бойынша Олимпиаданың екінші кезеңінің жеңімпаздары мен жүлдегерлері қатысады.

Олимпиада теориялық және практикалық бөлімдер бойынша екі жас тобында өткізіледі:

1-топ – 5-6 сыныптар – 10 білім алушы (5 ұл, 5 қыз);

2-топ – 7-8 сыныптар – 10 білім алушы (5 ұл, 5 қыз).

3.2. Республикалық Олимпиадаға қатысушыны сүйемелдейтін жауапты кісі Олимпиада өтетін жерге барар жолда, оны өткізу кезінде және тұрғылықты жеріне қайтар жолында Олимпиадаға қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етеді.

4. Республикалық кезеңнің жұмыс органдары

Олимпиаданы дайындау және өткізу жөніндегі ұйымдастыру жұмыстарын үйлестіру және жүзеге асыру үшін Орталықтың бас директорының бұйрығы негізінде Олимпиаданың ұйымдастыру комитетінің құрамы бекітіледі. Олимпиаданы ұйымдастыру және өткізу бойынша жалпы басшылықты ұйымдастыру комитеті жүзеге асырады.

4.1. Олимпиаданың ұйымдастыру комитеті:

1) Олимпиаданың барлық кезеңдерін өткізудің жалпы тәртібін айқындайды;

- 2) тікелей басшылықты жүзеге асырады;
 - 3) Орталықтың Ғылыми кеңесі бекіткен оқушылардың дене шынықтыру пәндік олимпиадасын өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдарды басшылыққа алады;
 - 4) қазылар алқасы мүшелерінің құрамы мен саны жөнінде Олимпиаданың ұйымдастыру комитетінің төрағасына ұсыныстар енгізеді;
 - 5) Олимпиаданың қорытындыларын талдайды және жинақтайды, бұйрық жобаларын және Олимпиаданың қорытынды шешімін дайындауға қатысады;
 - 6) Олимпиада материалдарын БАҚ және әлеуметтік желілерде, сондай-ақ Орталықтың сайтында жариялайды.
- 4.2. Олимпиаданың бірінші-екінші кезеңдеріне басшылықты жүзеге асыру үшін аудандық, облыстық (қалалық) ұйымдастыру комитеттері құрылады. Олардың құрамын білім басқармалардың тиісті органдары бекітеді.
- 4.3. Орталық:
- 1) Олимпиаданың үшінші кезеңінің теориялық және практикалық тапсырмаларының түпкілікті нұсқасын әзірлейді;
 - 2) Олимпиаданы өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдарды әзірлейді;
 - 3) Олимпиаданы өткізу нысанын, тапсырмалардың түрлерін және бағалау өлшемшарттарын айқындайды.

5. Олимпиаданың төрешілер алқасы

5.1. Олимпиаданың төрешілер алқасы құрамына төраға, хатшы және төрешілер алқасының мүшелері кіреді. Төрешілер алқасы мүшелерінің саны 5-6 адамды құрайды.

Олимпиаданың төрағасы мен төрешілер алқасының құрамын ұйымдастыру комитетінің ұсынысы бойынша Орталықтың бас директоры бекітеді. Олимпиаданың төрағасы мен төрешілер алқасының мүшелері Олимпиаданың алдыңғы кезеңдерінің төрешілер алқасының құрамына кіруге құқылы емес.

Аудандық және облыстық (қалалық) деңгейдегі төрешілер алқасының құрамына ЖОО, колледж оқытушылары, өткен жылдардағы республикалық және халықаралық Олимпиадалардың жеңімпаздары, әдіскерлер, тәжірибелі педагогтар және білім басқармаларының өкілдері жоғары біліктілігі бар (педагог-зерттеушіден төмен емес) енгізілуі мүмкін.

Төрешілер алқасының құрамына Олимпиаданың облыстық және республикалық кезеңдеріне қатысатын білім алушылардың педагогтері кірмейді.

5.2. Олимпиаданың төрешілер алқасының төрағасы:

тізбесі), тапсырмалардың орындалуын бағалау критерийлері бойынша ұсыныстар үшін жеке өзі жауап береді.

Олимпиаданың төрешілер алқасы:

1) қатысушылардың жұмысын бағалаудағы даулы мәселелерді талқылайды және қажет болған жағдайда тиісті түзетулерді енгізеді;

2) жеңімпаздарды айқындайды және жүлделі орындар беру үшін Олимпиаданың ұйымдастыру комитетіне ұсыныстар береді;

3) Олимпиадаға қатысушылармен орындалған тапсырмаларды талқылауды және үйлестіруді жүргізеді.

6. Үйлестіру тәртібі

6.1. Жұмыстарды бағалау кезінде барынша объективтілікті қамтамасыз ету үшін әр турдан кейін Олимпиаданың барлық қатысушыларымен тапсырмаларды талқылау жүргізіледі. Тапсырмаларды талқылағаннан кейін қатысушылардың қалауы бойынша жұмыстарды үйлестіру жүргізіледі.

6.2. Үйлестіруді төраға мен төрешілер алқасының мүшелері жүргізеді.

6.3. Қатысушы төрешілер алқасының бағасымен келіспеген жағдайда, ол үйлестіру үшін бөлінген мерзімде мамандар қатарынан комиссия құратын ұйымдастыру комитетінің төрағасына жүгіне алады.

6.4. Барлық кезеңдердің жұмыстарын үйлестіру Олимпиаданың тиісті кезеңі аяқталғаннан кейін бір күн ішінде, қорытынды кезең – Олимпиаданың нәтижелері жарияланғаннан кейін үш сағат ішінде жүргізіледі.

7. Жеңімпаздарды анықтау

7.1. Олимпиада теориялық және практикалық бөлімдерде ұпай сомасы бойынша үш жүлделі орынды айқындай отырып, жеке-командалық біріншілік ретінде өткізіледі.

7.2. Бірнеше қатысушылар мен командалардың нәтижелері тең болған жағдайда, практикалық тапсырманың жеке жаттығуларын орындау кезінде оларға бірдей ұпай саны беріледі.

7.3. Бірнеше қатысушылар мен командалардың ұпайлары тең болған жағдайда практикалық тапсырманың жеңімпазы және басқа қатысушылар мен командалар алатын орындар практикалық байқаудың басымдығына сәйкес анықталады.

7.4. Теориялық тапсырманы орындау кезінде қатысушы мен команданың орны барлық қатысушылардың дұрыс жауаптарының санын салыстыру арқылы анықталады.

7.5. Олимпиаданың жалпы командалық есебінде теориялық және практикалық бөлімде жиналған команданың ұпай саны жинақталады. Жеңімпаз, жүлдегерлер жинаған ұпайлардың ең көп сомасы бойынша анықталады. Жинаған ұпайлары тең болған жағдайда Олимпиаданың практикалық бөлімінде үздік нәтиже көрсеткен командаға басымдық беріледі.

8. Олимпиадаға қатысушыларды марапаттау

8.1. Олимпиаданың ашылуы, қорытындысын шығару, қатысушыларды марапаттау салтанатты және мерекелік жағдайда өтеді.

8.2. Аудандық және облыстық (қалалық) Олимпиадалардың жүлдегерлері білім беру саласындағы жергілікті өкілді және атқарушы органдардың дипломдарымен, грамоталарымен және жүлделерімен марапатталады.

8.3. Республикалық Олимпиадада 1, 2, 3-орын алған қатысушылар медальдармен және Орталықтың тиісті дәрежелері дипломдарымен марапатталады.

8.4. Білім алушылары жүлделі орындарға ие болған жалпы білім беру ұйымдарының педагогтері, сондай-ақ Олимпиаданы дайындауға және өткізуге белсенді қатысқан білім беру жүйесінің қызметкерлері Орталықтың грамоталарымен марапатталады.

9. Қаржылық шығындар

9.1. Орталық көтеретін шығындары:

- төрешілер алқасының, медицина қызметкерлерінің, қызмет көрсетуші персоналдың жұмысына ақы төлеу бойынша;
- спорт ғимараттарын, көлікті жалға алу бойынша;
- марапаттау медальдарын, кубоктарды сатып алу, сондай-ақ спорттық атрибуттар (баннерлер, грамоталар, дипломдар) дайындау бойынша.

9.2. Қатысушыларды, командаларды, жаттықтырушыларды, төрешілерді келу-кету іссапарға жіберуге байланысты шығыстарды, жолдағы тәуліктік шығыстарды, жарыстар өткізілетін күндері тұру мен тамактануды іссапарға жіберуші ұйымдар көтереді.

Теориялық бөлімнің мазмұны

Теориялық бөлімнің мазмұны «Дене тәрбиесі» пәні бойынша негізгі білім көлеміне және сыныптар бойынша білім деңгейіне сәйкес құрастырылып, 5-9 сыныптарға арналған Дене шынықтыру пәнінен үлгілік оқу бағдарламасының тараулары бойынша тест тапсырмаларын қамтиды:

- Денсаулық және салауатты өмір салты;
- Негізгі мектепті бітіретін білім алушылардың дене шынықтыруды дамыту деңгейіне қойылатын талаптар (5-9 сыныптарға арналған Дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасының 3-тарауы).

Орындау тәртібі

1. Тестілеу қағаз нұсқасында жүргізіледі.
2. Қатысушы тек бір рет тест тапсыра алады.
3. Уақыт тестілеу басталған кезден бастап тестілеуге қатысушылардың барлығына бірдей есептеледі.

4. Қатысушының тестілеу тілін таңдау (қатысушының қалауы бойынша).
5. Ұлдар мен қыздар тапсырманы бірге орындайды.
6. Тапсырманы орындау кезінде ұялы телефондарды және басқа да байланыс құралдарын пайдалануға, сондай-ақ қатысушылардың арасындағы байланысқа тыйым салынады, бұзушылық болған жағдайда қатысушы аудиториядан шығарылады.
7. Қатысушылардың дұрыс жауаптарының нәтижелері жинақталады.

Практикалық бөлімнің мазмұны

Практикалық бөлім – Дене шынықтыру бағдарламасының негізгі бөлігінің жаттығуларын орындау, бөлімдер бойынша: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындарды (баскетбол, волейбол, футбол) орындау болып табылады.

I. Гимнастика

Байқаудың тапсырмасы «Дене тәрбиесі» пәні бойынша жалпы білім беретін мектептердің бағдарламасына кіретін элементтерден тұратын барлық жастағы ұлдар мен қыздарға арналған акробатикалық комбинацияны орындаудан тұрады.

Барлық жас топтарындағы акробатикалық комбинация бағдарламада көрсетілген тәртіппен орындалатын элементтер мен қосылыстардың орындалуының қатаң міндетті сипатына ие. Жаттығуды орындау үшін қатысушыға тек бір әрекет беріледі. Егер қатысушы қандай да бір элементті немесе қосылымды орындай алмаса немесе оны басқасымен алмастырса, бағалау бағдарламада көрсетілген бағаға төмендейді. Акробатикалық комбинацияның нақты басталуы мен аяқталуы болуы керек, бірдей, динамикалық, негізсіз үзілістерсіз орындалуы керек.

Төрешілер акробатикалық комбинацияны орындау сапасын орындау техникасына қойылатын алдын ала келісілген талаптарды ескере отырып, ең жоғары дәрежелі нұсқамен салыстыра отырып бағалайды.

Акробатикалық комбинацияны орындаудың мүмкін болатын ең жоғары бағасы – 10,0 ұпай.

I. Гимнастика

Дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасына сәйкес жалпы білім беретін мектептердің 5-8 сыныптарға арналған гимнастика бойынша бағдарламалық материал

Гимнастика 5 сынып

Акробатика. Алға, отырып, тіреліп артқа, отырып, тіреліп бүрісіп, көпір жасап, артқа айналып, тіреліп, отырып тоңқалаң асу, жауырынмен тұру, бір аяғымен тепе-теңдікті сақтап («қарлығаш») тұру.

Акробатикалық комбинация: алға тоңқалаң асу, оң аяғын сол аяғының алдында шалыстырып, айналып бұрылып, тіреліп, отыру; артқа қарай, аунап

түсіп, тоңқалаң асу, жауырынмен тұру; алға айналып, тіреліп, отыру, негізгі тұрыс.

Гимнастика 6 сынып

Акробатика. Алға қарай тоңқалаң асу, артқа, отырып, тіреліп бүрісіп, тоңқалаң асу 2-3 тоңқалаңсуды бірге жасау. Аяқты бір бірінен алшақ қойып, отырып, аяқты алшақ қойып алға қарай тоңқалаң асу. Аяқты бір бірінен алшақ қойып, тұрып, артқа еңкейіп, көпір жасап, тоңқалаң асу. Отырып, тікреліп, артқа қарай аунап, жауырынымен тұру.

Ұлдарға арналған акробатикалық комбинация: аяқты бір бірінен алшақ қойып, қолдарды жоғары көтеріп, артқа еңкейіп, көпір жасау; жату және денені көтеру, артқа отыру, тірелу, артқа аунап түсіп, жауырынымен тұру; отырып тіреліп, артқа тоңқалаң асу; алға қарай екі рет тоңқалаң асу және аяқтарын алшақ қойып, еңкейіп секіру.

Қыздарға арналған акробатикалық комбинация: екі алға және түзу, қолдар жоғары; артқа еңкейту "көпір"; жату, иық пышақтарына тіреу; аялдамаға алға еңкейіп, аяқты бөлек еңкейтіп секіру.

Гимнастика 7 сынып

Акробатика. Негізгі тұрыстан, түзу аяқтарымен отырған соң тоңқалаң асу, жауырынымен тұрып, алға қарай тоңқалаң асу, аяқтарын бүгіп, басымен және қолдарымен тұру. Алға қарай ұзақ тоңқалаң асу (ұлдар), жартылай шпагат жасап, артқа қарай тоңқалаң асу, «көпір» жасау және «көпірден» тұру (қыздар).

Ұлдарға арналған акробатикалық комбинация: ұзақ тоңқалаң асу; отырып, алға қарай тоңқалаң асып, жауырынымен тұру. Алға қарай домалау, еңкейіп отыру; артқа қарай отырып, тоңқалаң асу; аяқтарын бүгіп, басымен тұру, түсерде отыру, бүгіліп, жоғары қарай секіру.

Қыздарға арналған акробатикалық комбинация: отырып, алға қарай тоңқалаң асу; алға қарай тоңқалаң асу, еңкейіп отыру; жауырынымен тұрып, артқа қарай аунау; отырып, алға қарай аунау; еңкейіп тұрып, артқа «көпір» жасау; тұру; отырып, жартылай шпагатпен тоңқалаң асу, қолдары жан-жақта.

Гимнастика 8 сынып

Акробатика. Алға қарай ұзақ тоңқалаң асу, арқан арқылы (биіктігі 70 см-ге дейін) бір орында тұрып және 2-3 кадам жүгіріп келіп, алға қарай тоңқалаң асу (ұлдар); аяқтарын алшақ қойып тұрып, артқа қарай тоңқалаң асу; «көпір» жасау және бұрылып, бір тізесімен тұру (қыздар). Түрегеп тұрып, қолдарының көмегімен тоңқалаң асу (ұлдар). Тұру: баспен және білекпен, баспен және қолдарымен (ұлдар).

Ұлдарға арналған акробатикалық комбинация: отырып, артқа қарай тоңқалаң асу, түрегеп тұру, аяқтарын алшақ қою; алға қарай иіліп еңкею, қолдары жан-жақта; отыру және қолдарын итеріп, басымен тұру; түсу, отыру және алға қарай тоңқалаң асу; ұзақ тоңқалаң асу және бүгіліп жоғары қарай секіру.

Қыздарға арналған акробатикалық комбинация: отырып, артқа қарай тоңқалаң асу; жауырынымен тұрып, артқа қарай аунау; алға қарай аунау, жату және «көпір» жасау; оң тізесімен тұрып, бұрылу, сол аяғы артта; сол аяқты сермеп, отырып және алқа қарай тоңқалаң асу; иіліп, жоғары секіру және негізгі тұрысқа келу.

Гимнастика бойынша бағдарлама 5-6 сынып/қыздар/

Акробатикалық комбинация	бағалау
1. Б.қ.(бастапқы қалып) – негізгі тұрыс (н.т.).	1,0
2. Алға қадам, бір аяғындағы тепе-теңдік «қарлығаш», қолдары жан-жақта, осы қалыпты ұстау.	
3.Түзу тұрып, алға қадам жасау, 360-қа бұрылу, аяқты кең, бір-бірінен алшақ ұстау және "бүктеме (складка)" алға қарай бүгіліп, тоңқалаң асу.	1,5
4. Жауырынымен «қайың» боп тұрып, артқа қарай аунап түсу, осы қалыпты ұстау.	1,0
5. Отырып, тіреліп алға қарай аунап түсу.	0,5
6. Артқа қарай жартылай шпагат жасап, тоңқалаң асу.	1,5
7. Кеудені алдыңғы аяқтың санына жақындату.	0,5
8. Иықтан арқаға "көпір" жасап аунау, жатқан күйде.	1,0
9. Бүктеліп, отырып, алға қарай аунап түсу,отыру.	0,5
10.Түзелу, бір жағына /дөңгелек/ қарай бұрылу, аяқтарын алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберіп тұру.	2,0
11.Оң аяқты қойып, 90-градусқа бұрылу, қолдары жан-жақта.	0,5

Гимнастика бойынша бағдарлама 5-6 сынып/ұлдар/

Акробатикалық комбинация	бағалау
1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс.	1,0
2. Алға қадам жасау, бір аяғында тепе-теңдік «Қарлығаш», қолдары жан-жақта, осы қалыпты ұстау.	
3. Түзу тұру, оң аяқты сол жаққа шалыстырып, шеңбер бойымен бұрылады, отыру.	0,5
4. Секіріп, алға қарай екі рет ұзақ тоңқалаң асу, отыру.	2,0
5. Жауырынымен «қайың» боп тұрып, артқа қарай аунап түсу, осы қалыпты ұстау.	1,0
6. Отырып, тіреліп алға қарай аунап түсу.	0,5
7. Артқа қарай тоңқалаң асу, отыру.	1,5
8. Түзу тұру, оң аяқты сол жаққа шалыстырып, шеңбер бойымен бұрылады, отыру.	0,5
9. Бір жағына /дөңгелек/ қарай бұрылу, аяқтарын алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберіп тұру.	2,0
10. Оң аяқты қойып, 90-градусқа бұрылу, қолдарын төмен түсіру.	0,5
11. Иілу арқылы жоғары секіру, аяқтарын алшақ қою.	0,5

Гимнастика бойынша бағдарлама 7-8 сынып/қыздар/

Акробатикалық комбинация	бағалау
1. Б.қ. (бастапқы қалып) – негізгі тұрыс (н.т.).	
2. Алға қадам, бір аяғындағы тепе-теңдік «қарлығаш», қолдары жан-жақта, осы қалыпты ұстау.	1,0
3. Түзу тұрып, алға қадам жасау, 360-қа бұрылу, аяқты кең, бір-бірінен алшақ ұстау және "бүктеме" алға қарай бүгіліп, тоңқалаң асу.	1,5
4. Жауырынымен «қайың» боп тұрып, артқа қарай аунап түсу, осы қалыпты ұстау.	1,0
5. Отырып, тіреліп алға қарай аунап түсу.	0,5
6. Артқа қарай жартылай шпагат жасап, тоңқалаң асу.	1,5
7. Иықтан арқаға "көпір" жасап аунау, жатқан күйде.	1,0
8. Бүктеліп, отырып, алға қарай аунап түсу, отыру.	0,5
9. Түзелу, бір жағына /дөңгелек/ қарай бұрылу, аяқтарын алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберіп тұру.	2,0
10. Оң аяқты қойып, 90-градуска бұрылу, қолдарын төмен түсіру.	0,5
11. Иілу арқылы жоғары секіру, аяқтарын алшақ қою.	0,5

Гимнастика бойынша бағдарлама 7-8 сынып/ұлдар/

Акробатикалық комбинация	бағалау
1. Б.қ.- н.т.	1,0
2. Алға қадам жасау, бір аяғында тепе-теңдік «Қарлығаш», қолдары жан-жақта, осы қалыпты ұстау.	
3. Түзу тұру, оң аяқты сол аяқтың алдына шалыстырып, шеңбер бойымен бұрылады, отыру.	0,5
4. Секіріп, алға қарай тоңқалаң асу, отыру.	1,0
5. Итерілу, аяқтарды түзу қою, баспен тұру, осы қалыпты ұстап тұру.	2,5
6. Аяқтарын бүгу, тіреліп отыру.	0,5
7. Артқа қарай тоңқалаң асу, тіреліп отыру.	1,5
8. Түзелу, бір жағына /дөңгелек/ қарай бұрылу, аяқтарын алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберіп тұру.	2,0
9. Оң аяқты қойып, 90-градуска бұрылу, қолдарын төмен түсіру.	0,5
10. Иілу арқылы жоғары секіру, аяқтарын алшақ қою.	0,5

Гимнастикалық жаттығуларға төрелік ету бойынша ұсынымдар

Орындаушылық шеберлікті бағалау кезінде төреші әрбір элементтің техникалық тұрғыдан қаншалықты дұрыс орындалғанын, дұрыс орындаудан, мінсіз қалыптан және т. б. қандай ауытқуларға жол берілгенін ескереді.

Сонымен қатар, жаттығудың мазмұны толығымен жеке элементтердің және бүкіл комбинацияның қалай жасалғанына байланысты бағаланады.

Жаттығуды орындағаннан кейін төреші жіберілген қателіктер үшін азайту ұпайларын қосады, 10 ұпайдан сол соманы алып тастайды және соңғы нәтижені шығарады.

Нәтиже ұпайлармен өлшенеді. Нәтиже әділ (объективті) болу үшін жаттығуды әр жақта тұрған бірнеше төреші бағалайды, төрешілердің қойған орта бағасы алынады. Ұпаймен бағалау жүйесі төрешілерге қатаң талаптар қояды. Жаттығуды өте жақсы орындаған кезде, тек 0,1 ұпай айырмаға ғана рұқсат етіледі.

Комбинация мінсіз болуы және техникалық тұрғыдан дұрыс, анық, сенімді, жеңіл, әдемі, жақсы сымбатпен, үлкен амплитудамен, мәнерлі орындалуы керек.

Мыналар категе саналады:

- жаттығудың сипаттамасынан ауытқу, комбинацияның бөліктерін көзделмеген бағытта орындау;
- жаттығудың жекелеген элементтерін немесе бөліктерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындамау;
- өтпелі және соңғы қалыпта дәл болмауы, статикалық қалыпта дұрыс тоқтамау, тепе-теңдікті жоғалту;
- дұрыс бағытта қозғалмау, жеткіліксіз немесе шамадан тыс бұрылу;
- гимнастикалық стильдің болмауы;
- сермеу элементін күшпен немесе күштеп сермелу, ырғақтың немесе қарқынның бұзылуы;
- дәлдік пен мәнердің жетпеуі, амплитудасы аз және жеке элементтерді, жалпы жаттығуды орындаудағы тағы басқа кемшіліктер.

Қателер үшін ұпайды азайту

Мінсіз орындаудан ауытқу дәрежесіне байланысты қателер ұсақ, орташа, өрескел және орындалмаған қателер болуы мүмкін.

Ұсақ қателік – бұл аз ғана қателікпен, талап етілетін орындаудан сәл ауытқыған мінсіз орындау деуге болады.

Аяқтың ұштарын созу, басын төмен түсіру, тізені жеткіліксіз түзету. Мұндай жағдайда төреші әр элементте қайталанатын және анықталған қате үшін ұпайын азайтады.

Бұл қате үшін ең минималды төмендету – 0,1 ұпайға дейін.

Орташа қате—бұл мінсіз орындаудан айтарлықтай ауытқу. Мұндай қателіктер үшін 0,2 немесе 0,3 балл төмендейді: егер қате ұсаққа жақын болса – 0,2 балл, ал өрескелге жақын болса – 0,3 балл шегеріледі.

Өрескел қате – бұл элементті орындамау қатесімен бірдей, талап етілетін қалыптан үлкен ауытқу (айқын бұрмалау). Өрескел қателік үшін төмендету – 0,5 ұпай.

Гимнаст элементті орындамаумен шектесетін қателік жіберсе және талап етілетін қажетті қозғалыстың негізгі белгілері әлі де сақталса, өрескел қателік үшін төмендетумен шектелу керек.

Элементтің жекелеген бөліктерінде дәйекті түрде жіберілген әрбір қате үшін төмендетулер бөлек жүргізіледі.

Бір уақытта жіберілген бірқатар қателіктер үшін азайту, әр қате үшін жеке және барлық кемшіліктер – ұсақ, орташа немесе өрескел қателіктер үшін жиынтық бойынша төмендетуге болады.

Орындаудағы қателіктердің сыныптамасы

Жаттығудың бірнеше түріне тән қателіктер.

1. Қолдың, аяқтың, дененің бүгілуі, аяқты дұрыс қоймау, қол білезігінің, бастың, аяқ ұшының дұрыс тұрмауы.

Ұсақ қателіктер – қолдары сәл бүгілген, аяқтары сәл бүгілген, денесі сәл бүгілген, аяқтарының таралуы, басты дұрыс ұстамау, қол білезігін дұрыс ұстамау, аяқ ұшының дұрыс тұрмауы.

Орташа қателіктер – қолдары едәуір бүгілген, аяқтары едәуір бүгілген, денесі едәуір бүгілген, аяқтары едәуір ашылған.

2. Қозғалыстарды орындау кезінде жеткіліксіз сермеу, элементтерді жеткіліксіз, жоғары және кең және т. б. орындау.

Ұсақ қателер – бұл өте жақсыға орындаудан сәл ауытқу.

Орташа қателер – бұл өте жақсыға орындаудан үлкен ауытқу.

3. Тепе-теңдікті жоғалту

А. Секіріп түсу кезінде, сондай-ақ еркін жаттығуларға енгізілген және екі аяқпен түсетін секірулерде.

Ұсақ қателіктер – кез-келген бағыттағы шағын секіру немесе кадам, түсу кезінде еңкею, жұмсақ түспеу, орнынан сәл жылжып кету.

Орташа қателіктер – үлкен секіру немесе бірнеше секіру кезінде орнынан аттап, жылжып кету, орнынан жылжымай-ақ едәуір тербеліп тұру, еденге қолын тигізу.

Өрескел қателіктер – еденге қолын тіреу, түскеннен кейін құлау, жүгіру. Орындамау – табаннан басқа, дененің кез келген бөлігімен түсу, элементті орындау кезінде қосымша тірелу.

Б. Басқа жағдайларда – бір аяқпен тұрумен аяқталатын бұрылулар мен секірулерде, бір аяқпен тепе-теңдікте, қолына тірелгенде және т. б.

Ұсақ қателіктер – орнынан жылжымай-ақ аздап тербеліп тұру, аздаған аттап өту, бір қолымен ұстау, аздаған секірумен орнынан жылжып кету.

Орташа қателіктер – үлкен секіру немесе бірнеше секіру кезінде орнынан аттап, жылжып кету, орнынан жылжымай-ақ едәуір тербеліп тұру.

бұл бір маңызды секіріспен немесе бірнеше кішігірім секіріспен орыннан, орыннан жақындамай, айтарлықтай тербелмелі қозғалыстар.

Өрескел қателіктер – едәуір аттап өту, еденге қолын тигізгенде, тепе-теңдікті жоғалту.

4. Сермеу элементтерінде күш қолдану

Ұсақ қателер – сермеу элементіндегі аздаған кідіріс.

Орташа қателіктер – бұл айтарлықтай баяулау және жұлқыну, сермеу элементін тоқтап немесе едәуір қиналып орындау.

5. Күш салатын элементтердегі қателер

Ұсақ қателіктер – күш салатын элементті баяу немесе біркелкі орындамау, аяқтың немесе колдың аздап дірілдеуі.

Орташа қателер – шектен тыс кобалжудан туындаған діріл, элементті орындау кезінде айтарлықтай дұрыс орындамау немесе аздап тоқтаа қалу, күш элементін жұлқынып орындау. Орындамау – күш элементін сермей орындау.

6. Статикалық қалыпта жеткіліксіз тоқтау (уақыт есебін бастау талап етілетін қалып келген сәттен бастап жүргізіледі; «ұстау» деп тоқтатудың ұзақтығы – 3 сек.)

Ұсақ қателіктер – 1 секундқа дейін «ұстап тұру» статикалық қалпын ұстамау.

Орташа қателер – 1-2 секунд «ұстау» қалпында тоқтау.

Өрескел қателіктер – 1 секундтан аз «ұстау» қалпында тоқтау.

Орындамау – қалыпты ұстап тұра алмауы.

7. Жаттығудағы негізсіз және көзделмеген тоқтаулар (кідірістер)

Ұсақ қателіктер – бұл жаттығудың біртұтастығын аздап бұзатын кідіріс.

Орташа қателер – жаттығуды біртұтас орындауды қажет ететін элементтер арасындағы кідіріс.

8. Еденге қол тигізу

Ұсақ қателіктер – жеңіл тигізу.

Орташа қателер – қарқынды байқатпай жоғалтпай-ақ, едәуір қол тигізу.

Өрескел қателіктер – қарқынды едәуір жоғалтып немесе тоқтап қолды көп тигізу.

9. Бұрылусыз орындалатын, элементтердегі көзделмеген бұрылулар

Жеткіліксіз немесе шамадан тыс бұрылыстар.

Ұсақ қателіктер – аздаған ауытқу.

Орташа қателіктер – айтарлықтай ауытқу.

Өрескел қателіктер – үлкен ауытқу.

II. Жеңіл атлетика

5-6 сыныптар: 60м-ге жүгіру, бір орнында тұрып, ұзындыққа секіру; отырып, аяқтарын алшақ қойып, нығыздалған (1кг) допты екі қолымен бастан асырып, алысқа лақтыру.

7-8 сыныптар: 60м-ге жүгіру, бір орнында тұрып, ұзындыққа секіру; отырып, аяқтарын алшақ қойып, нығыздалған (1кг) допты екі қолымен бастан асырып, алысқа лақтыру.

Бағалау Тұңғыш Президенттің тест сынақтары (60м-ге жүгіру, бір орнында тұрып, ұзындыққа секіру) кестесі бойынша жүргізіледі.

Жазғы президенттік көпсайыстан (отырып, аяқтарын алшақ қойып, нығыздалған (1кг) допты екі қолымен бастан асырып, алысқа лақтыру) кесте бойынша.

III. Спорттық ойындар (баскетбол, волейбол, футбол).

Конкурстық тапсырмалар – «Дене тәрбиесі» пәні бойынша оқу бағдарламасына сәйкес «Спорттық ойындар» бөлімінің оқу тапсырмаларын орындау енгізіледі.

Баскетбол:

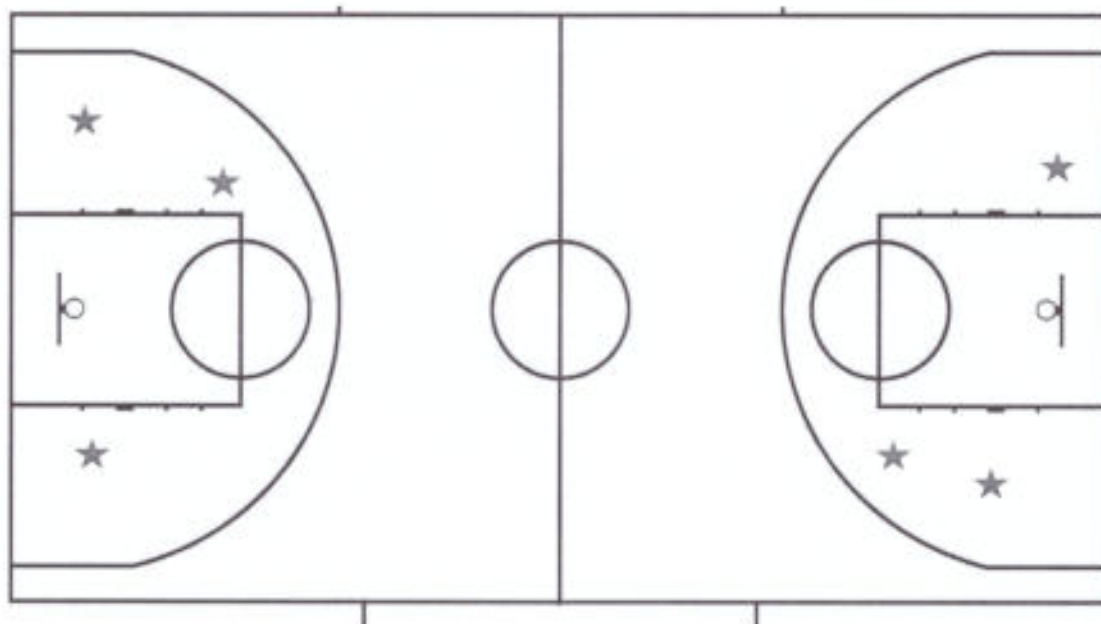
№	Сынақтарды орындау	Бағалау	Қателер	Баға
1	Кедергілерді (фишка) айналып, допты алып жүру (сек.)	Уақыт бойынша		Ұпайларды қосу
2	Допты әртүрлі тәсілмен қағып алу және серіктеске беру (10 рет беру).	10 ұпай (орындау техникасы)	- 1 ұпай (әрбір қателікке)	
3	Допты қозғалып жүріп, лақтыру – 3 мүмкіндік	(дәл түскен саны, уақыты)		Ұпайларды қосу
4	Айып добын лақтыру (5 мүмкіндіктен)	(саны)		Ұпайларды қосу
5	3 нүктеден орта қашықтықтан сақинаға доп лақтыру (айып алаңына байланысты (3 секундтық аймақ)	(саны)		Ұпайларды қосу

№1 жаттығу

Ойыншы баскетбол алаңында (баскетбол қалқаны астында) оң сызықта орналасады. Мұғалімнің белгісімен ойыншы тіреуді оң және сол қолымен айналып, допты алып жүреді. Тіреулер спорт залда оң сызық бойымен орналасады. Соңғы 5-ші тіреуден өткеннен кейін қарсы жақтың оң сызығын қиып өтеді. Допты алып жүру техникасы мен қашықтықты өту уақыты есепке алынады.

№5 жаттығу

Қатысушылар 3 ұмтылыстан айып алаңынан допты лақтырады (тұру қалпы еркін). Лақтыру тәсілі де қалауынша.



Волейбол:

№	Комбинацияны орындау	Бағалау	Қателер	Баға
1	Бір орында тұырып, екі қолымен допты қабылдау және беру (10 рет беру).	Ұпай	0,5 және 1 ұпай	Ұпайдарды қосу
2	Қадамдарын тақап тұрып, алмасу	Ұпай	0,5 және 1 ұпай	Ұпайларды қосу
3	Тор арқылы төменгі (жоғарғы) допты тікелей беру	Ұпай	ұпайлар	Ұпайларды қосу

5 – 6 сынып

№1 жаттығу

Орнында тұрып, допты жоғарыдан екі қолымен беру және қабылдау.

5 ұпай – 9-10 доп беру орындалды;

4 ұпай – 7-8 доп беру орындалды;

3 ұпай – 5-6 доп беру орындалды;

2 ұпай – 5 доптан аз берілді.

Елеулі қателер (1 ұпайды төмендету):

- допқа алақанын тигізу;
- допты кідірту және лақтыру.

Сондай-ақ, мыналар елеулі қателікке саналады: аяқтың, дененің және қолдың қозғалыстарының сәйкес келмеуі; доптың ұшу траекториясы төмен; ұшудың бағыты дәл емес.

Ұсақ қателер (0,5 ұпай төмендету):

- тәсілдерді орындауда белсенділік жеткіліксіз, қозғалыс «еркін емес».

№2 жаттығу

Допты бастың үстінен екі қолмен (9 метр) лақтырып, бір мезетте торға қадамдарын тақап тұрып, тұрыстың орнын алмастыру.

5 ұпай – допты жоғалтпай, орындалды;

4 ұпай – 1 допты жоғалтып, орындалды;

3 ұпай – 2 допты жоғалтып, орындалды;

2 ұпай – 3 немесе одан да көп допты жоғалтып орындалды.

Елеулі қателер (1 ұпайды төмендету):

– допты беру және орын алмасу техникасын бұзу.

Ұсақ қателер (0,5 ұпай төмендету):

- қозғалыс «еркін емес»;

- тәсілдерді орындауда белсенділік жеткіліксіз.

№3 жаттығу

Төменгі (жоғарғы) допты тор арқылы тікелей беру (5 рет доп беру).

Тордың биіктігі 2,20м (ұлдар), 2, 00м (қыздар).

Елеулі қателер:

- допты соғу кезінде артқа ауытқу;

- артта тұрған аяқты көтеру;

- соққының бағыты алға емес, жанына қарай кету.

Ұсақ қате:

- қозғалыс «еркін емес».

5 ұпай – 5 рет доп беру дұрыс орындалды, алаң шегінде;

4 ұпай – 4 рет доп беру дұрыс орындалды, алаң шегінде;

3 ұпай – 3 рет доп беру дұрыс орындалды, алаң шегінде;

2 ұпай – 1 рет доп беру дұрыс орындалмады, алаң шегінде;

1 ұпай – допты беру дұрыс емес немесе доп алаңның шегіне жетпейді.

7 – 8 сынып

№	Комбинацияны орындау	Бағалау	Қателер	баға
1	Орнында тұрып допты 2 қолмен беру және қабылдау (10 рет беру).	ұпай	0,5 және 1 ұпай	Ұпайларды қосу
2	Тіректе бүйірлік қадамдармен жылжу.	баллы	0,5 және 1 ұпай	Ұпайларды қосу
3	Тор арқылы допты төменгі (жоғарғы) допты тура жеткізу.	баллы	Ұпайлар	Ұпайларды қосу

№1 жаттығу

Допты жоғарыдан беру және допты екі қолымен төменнен қабылдау, кезекпен орнында тұрып, жұппен қабылдау (10-нан).

5 ұпай – допты жоғалтпай орындалды;

4 ұпай – допты 7 беру орындалды;

3 ұпай – допты 5 беру орындалды;

2 ұпай – доп 5-тен аз берілді.

Елеулі қателер (1 ұпайды төмендету):

- допқа алақанын тигізу;

- допты кідірту және лақтыру.

Сондай-ақ, мыналар елеулі қателікке саналады: аяқтың, дененің және қолдың қозғалыстарының сәйкес келмеуі; доптың ұшу траекториясы төмен; ұшудың бағыты дәл емес.

Ұсақ қателер (0,5 ұпай төмендету):

- тәсілдерді орындауда белсенділік жеткіліксіз, қозғалыс "еркін емес".

№2 жаттығу

Допты бастың үстінен екі қолмен (9 метр) лақтырып, бір мезетте торға қадамдарын тақап тұрып, тұрыстың орнын алмастыру.

5 ұпай – допты жоғалтпай, орындалды;

4 ұпай – 1 допты жоғалтып, орындалды;

3 ұпай – 2 допты жоғалтып, орындалды;

2 ұпай – 3 немесе одан да көп допты жоғалтып орындалды.

Елеулі қателер (1 ұпайды төмендету):

– допты беру және орын алмасу техникасын бұзу.

Ұсақ қателер (0,5 ұпай төмендету):

- қозғалыс «еркін емес»;

- тәсілдерді орындауда белсенділік жеткіліксіз.

№3 жаттығу

Төменгі (жоғарғы) допты тор арқылы тікелей беру (5 рет доп беру).

Тордың биіктігі 2,20м (ұлдар), 2,00м (қыздар).

Елеулі қателер:

- допты соғу кезінде артқа ауытқу;

- артта тұрған аяқты көтеру;

- соққының бағыты алға емес, жанына қарай кету.

Ұсақ қате:

- қозғалыс «еркін емес».

5 ұпай – 5 рет доп беру дұрыс орындалды, алаң шегінде;

4 ұпай – 4 рет доп беру дұрыс орындалды, алаң шегінде;

3 ұпай – 3 рет доп беру дұрыс орындалды, алаң шегінде;

2 ұпай – 1 рет доп беру дұрыс орындалмады, алаң шегінде;
1 ұпай – допты беру дұрыс емес немесе доп алаңның шегіне жетпейді.

Футбол:

Комбинацияны орындау	бағалау	қателер	баға
Допты бір аяқпен немесе екі аяқпен (дененің басқа бөліктерімен) кезектестіріп, допты қақпақылдау (жонглерлік ету)	Допты қағудың саны	Дененің бір бөлігімен 2 реттен аса	Ұпайларды қосу
Кедергілерді (фишка) айналып, допты алып жүру (4 фишка)	Уақытына қарай	Допты Фишкаға немесе аяқтың бір бөлігіне тигізу	Ұпайларды қосу
Қақпаға соққы жасау (дәлдік үшін) (3 соққы)	Қақпаға түсу саны	-----	Ұпайларды қосу
Допты алысқа беру (3 соққы)	метр	Доптың алаңның Сызығына тигізу	Ұпайларды қосу

№1 жаттығу

Допты бір аяқпен немесе екі аяқпен (немесе дененің басқа бөліктерімен) кезектестіріп, допты қақпақылдау (жонглерлік ету).

Шарт: допты қанша рет қаққанын санау.

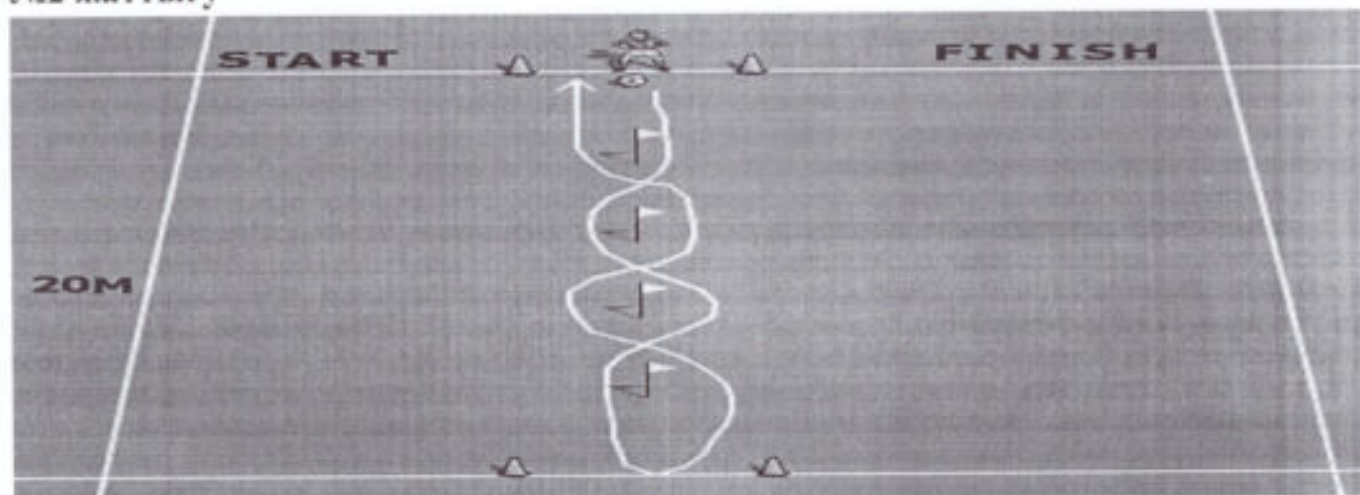
Егер қатысушы допты денесінің бір бөлігімен 2 реттен артық ұрса-соққы біреуге есептеледі.

Қатысушы допты түсіріп алса (жерге тигізсе), жаттығу қайтадан орындалады.

Жаттығуды орындауға 2 мүмкіндік беріледі.

Ең жақсы нәтиже есепке алынады

№2 жаттығу



Допты бір-бірінен 4 метр қашықта орналасқан тіреутерді айналып өтіп, алып жүру.

Қашықтықтың ұзындығы - 20 метр. Допты алға және кері қарай алып жүру (сек).

Қателер: допты фишкаларға тигізу, допты алып жүрген кезде фишкаларды өткізіп алу, фишкаларға аяқты тигізіп алу немесе олардан аттап өту – шешуші уақытқа 0,5 секунд қосу.

№3 жаттығу

Қимылсыз тұрған допты дәлдікпен соғу. Оқушы 11 метрлік белгіден қақпаға үш соққы жасайды.

Қақпа таспамен 6 аймаққа бөлінген – 9,6,10,5.

Аймақтар бойынша соққының ұпай саны:

№9 аймаққа допты тигізу-10 ұпай;

№10 аймаққа допты тигізу -8 ұпай;

№6 аймаққа допты тигізу -6 ұпай;

№5 аймаққа допты тигізу -4 ұпай.

№ 4 жаттығу

Допты алысқа беру (3 соққы).

Футбол алаңында 15, 20, 25, 30 метрлік бойлық сызықтары бар 5 метрлік дәліз белгіленген.

Оқушы пәрмен берілген соң қозғалмайтын допқа (кез келген аяқпен) соққы жасайды.

5-6 сынып - 25 метр-5 ұпай,

20 метр-4 ұпай,

15 метр-3 ұпай.

Әуелеп келген доптың белгіленген сызықты кесіп өтуі.

7-8 сынып - 30 метр-5 ұпай,

25 метр-4 ұпай,

20 метр-3 ұпай.

Әуелеп келген доптың белгіленген сызықты кесіп өтуі.