

**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы**

**Министерство просвещения Республики Казахстан
Национальный научно-практический центр физической культуры**



**Дене шынықтыру бойынша оқушылардың пәндік
олимпиадасын өткізу жөнінде
Әдістемелік ұсынымдар**

**Методические рекомендации
по проведению предметной олимпиады
школьников по физической культуре**

**Астана
2025 жыл**

МАЗМҰНЫ

Кіріспе.....	3
I. Білім алушылардың дене шынықтырудан пәндік олимпиадасын өткізуді ұйымдастыру.....	5
1. Жалпы ережелер.....	5
2. Олимпиаданың кезеңдері.....	5
3. Олимпиадаға қатысушылар.....	7
4. Жұмыс органдары.....	7
5. Үйлестіруді өткізу тәртібі.....	8
6. Қатысушыларды марапаттау.....	8
II. Білім алушыларды дене шынықтырудан пәндік олимпиадаға дайындау бойынша әдістемелік ұсынымдар.....	10
1. Білім алушыларды дене шынықтырудан пәндік олимпиадаға дайындау бойынша әдістемелік ұсынымдар.....	10
2. Теориялық бөлімнің мазмұны.....	11
3. Практикалық бөлімнің мазмұны.....	12
3.1 Гимнастика.....	12
3.2 Гимнастика 5-6, 7-8 сынып.....	12
4. Жеңіл атлетика 5-6, 7-8 сынып.....	17
5. Спорттық ойындар (баскетбол, волейбол, футбол).....	17
6. Ұлттық ойын: «Асық ату» -ұлдар», «Бес асық» -қыздар.....	22
Қорытынды.....	32
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	33
Қосымша.....	34

КІРІСПЕ

«Дене шынықтыру» білім беру саласының мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дененің сапалық қасиеттерін дамытуға және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға; қозғалыс мәдениетін қалыптастыруға, жалпы дамушылық пен түзету бағытындағы дене жаттығуларының қозғалыс тәжірибесін байытуға; дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-сауықтыру қызметіндегі дағдылар мен машықтарды үйретуге, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуды ұйымдастыруға; дене шынықтырудың базалық негіздері мен ұлттық спорт түрлерінің техникалық тәсілдерін меңгеруге; патриотизмге, өз Отанын сүйуге және моральдық-ерік-жігер қасиеттеріне тәрбиелеу бағытталған» [1].

«Дене шынықтыру» пәні дене шынықтыру білімін, дене жаттығулары жүйесін және дене шынықтыру сабақтарының формаларын біріктіреді. Осы саланың пәндік мазмұнын игеру оқушыларды өздерінің физикалық қабілетін жетілдіру үдерісіне белсенді тартуға бағытталған. Сана мен белсенділіктің өзара байланысының заңдылықтары дене шынықтыру саласындағы құндылықтарды тек қана мектеп кезеңінде ғана емес, сонымен бірге өмір бойы дербес пайдалануға мүмкіндік береді.

«Оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың маңызды нысандарының бірі дене шынықтыру олимпиадаларын өткізу болып табылады, онда оқушылар дене шынықтыру және спорт саласындағы алған білімдері мен дағдыларын көрсете отырып, оған белсенді қатысады. Олимпиадалар—дарынды және ынтасы жоғары білім алушылармен жұмыс жүргізудің жалпыға бірдей танылған түрі. Олимпиадаларға қатыса отырып, балалар өздеріне тең ортаны табады. Олар басқа балалармен бәсекелесе отырып, жеңістерге ұмтылады» [2].

Дене шынықтырудың мақсаты – ағзаның барлық жүйелерін дамыту, әрбір білім алушыға тән физикалық қасиеттерді және сонымен байланысты қабілеттерді жетілдіру. Дене шынықтыру жеке тұлғаны тәрбиелеуде үлкен рөл атқарады. Бұл білім алушылардың физикалық тұрғыда дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, тұлғалық және рухани қасиеттерді дамытуына ықпал етеді. Мектепте білім берудегі дене шынықтыру пәні білім алушылар арасында салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталған.

Олимпиаданың негізгі міндеттері:

- теориялық білім деңгейін, практикалық дағдыларды арттыру дене шынықтыру-спорттық қызметтегі қозғалыс тәжірибесін игеру;
- білім алушылардың салауатты өмір салтына уәждемелік қызығушылығын қалыптастыру және дамыту;
- барынша дайындалған және дарынды балаларды анықтау үшін қажетті жағдайлар жасау.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша Олимпиаданың өзіндік ерекшеліктері бар. Осы саланың пәндік мазмұнын игеру кезінде білім алушылардың физикалық өзін-өзі жетілдіру процесіне, бәсекелестік қызметке, дербес сабақтар мен салауатты өмір салтын ұйымдастыруға белсенділік пайда болады.

«Олимпиаданың әр кезеңінде білім алушы теориялық және практикалық компоненттерді қамтитын байқау сынағынан өтеді. Тестілеу бойынша

сараланған тапсырмаларды орындаудан тұрады, олардың қиындық деңгейі Олимпиада кезеңіне байланысты күрделене түседі. Тәжірибелік сынақтарға «Дене шынықтыру» пәні бойынша тереңдетілген деңгейдегі негізгі жалпы және орта білім берудің білім беру бағдарламаларының мазмұнына негізделген жаттығулар кіреді. Олимпиадалық тапсырмалар сынақ өткізілетін спорт түріне тән техникалық әдістерден тұрады.

Олимпиада білім алушылардан жоғары интеллектуалды деңгейде жұмыс істеуді талап етеді, олардың стандартты емес жағдайда, алған білімдерін қолдануды, талдау, синтездеу дағдыларын, «Дене шынықтыру» пәні бойынша логикаға құрылған білім мен дағдылар жүйесін меңгеруді талап етеді.

Осыған байланысты білім алушылардың теориялық және әдістемелік дайындығы – үйлесімді дамыған тұлғаның қалыптасуын қамтамасыз ететін жетекші факторлардың бірі. Практикалық сынақтарды бір кезеңнен келесі кезеңге қарай өзгерту және күрделендіру, мектепте «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың сапасын арттыруға және білім алушыларды тұрақты түрде дербес дене жаттығуларымен айналысуға тартудағы қуатты ынталандыру болып табылады» [3].

Ең алдымен, Олимпиаданы өткізудегі басты міндет – «Дене шынықтыру» пәнін оқуға деген қызығушылықты ояту, білім алушылардың Олимпиадаға дайындалу мен қатысуға деген ынтасын қалыптастыру.

I. Білім алушылардың дене шынықтырудан пәндік олимпиадасын өткізуді ұйымдастыру

1. Жалпы ережелер

1.1. Білім алушылар Олимпиадасы келесі құжаттарға сәйкес өткізіледі:

1) «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы;

2) «Жалпы білім беретін пәндер бойынша республикалық және халықаралық олимпиадалар мен ғылыми жобалар конкурстарының (ғылыми жарыстардың), орындаушылар конкурстарының, кәсіби шеберлік конкурстарының және спорттық жарыстардың тізбесін және оларды іріктеу өлшемшарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2011 жылғы 7 желтоқсандағы № 514 бұйрығы;

3) Дене шынықтыру пәнінен білім алушылардың пәндік олимпиадасын өткізу бойынша Әдістемелік ұсынымдар.

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

1.3. 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 білім беретін мектептерде дене шынықтыру мен спортты дамытудың деңгейін көтеру;

4) дене тәрбиесі арқылы білім алушыларды достыққа тәрбиелеу;

5) ғылыми білімді насихаттау және білім алушылардың 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 жағдайларды жасау.

2. Олимпиаданың кезеңдері.

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

2.1 Бірінші кезең – аудандық.

Аудандық кезеңді аудандық білім бөлімдері дайындаған тапсырмалар бойынша аудандық білім бөлімдері, **2025 жылғы 30 сәуірге** өткізеді.

Олимпиаданың аудандық кезеңін ұйымдастыру және өткізу үшін

аудандық білім бөлімінің басшысына Ұйымдастыру комитетін (бұдан әрі – Аудандық ұйымдастыру комитеті) құру және бекіту ұсынылады. Аудандық ұйымдастыру комитетінің құрамына ұйымдастыру комитетінің төрағасы мен мүшелері кіреді.

Олимпиаданың аудандық кезеңінің ұйымдастыру комитетіне мыналар ұсынылады:

- Олимпиаданың аудандық кезеңіне басшылықты жүзеге асыру;
- Олимпиаданың аудандық кезеңін өткізуді ұйымдастыру;
- Олимпиаданың өтетін орнын анықтау;
- Олимпиаданың аудандық кезеңін өткізуді үйлестіру және бақылау;
- Олимпиада қорытындыларын талдау және жинақтау;
- Олимпиада қорытындылары туралы ақпаратты облыстық білім басқармасына жолдау;
- кезең қорытындысы бойынша білім беру ұйымдарының рейтингін жасау;
- аудиториядағы кезекшіге арналған нұсқаулыққа сәйкес Олимпиаданы өткізу кезінде кезекшілік өткізу (4-қосымша);
- Олимпиаданы өткізу тәртібін бақылаушыға арналған нұсқаулыққа сәйкес Олимпиаданы өткізу тәртібін бақылайтын байқаушыны тағайындау (5-қосымша);
- аудитория бойынша кезекшіге Олимпиадаға қатысушыға арналған нұсқаулықпен қатысушыларды таныстыруды тапсыру (6-қосымша).

2.2 Екінші кезең – облыстық. Облыстық кезеңді облыстық, Астана, Алматы және Шымкент қалаларының білім басқармалары дайындаған тапсырмалар бойынша, **2025 жылдың 17 мамырына** дейін Олимпиаданы білім басқармалары өткізеді.

Олимпиаданың облыстық (қалалық) кезеңін ұйымдастыру және өткізу үшін облыстық (қалалық) білім басқармасының басшысына ұйымдастыру комитетін (бұдан әрі – Облыстық (Қалалық) ұйымдастыру комитеті) құру және бекіту ұсынылады. Облыстық (Қалалық) ұйымдастыру комитетінің құрамында – ұйымдастыру комитетінің төрағасы және мүшелері болады.

Олимпиаданың облыстық (қалалық) кезеңінің ұйымдастыру комитетіне мыналар ұсынылады:

- Олимпиаданың облыстық (қалалық) кезеңін өткізуді ұйымдастыру;
- Олимпиаданы өткізу орнын анықтау;
- Олимпиаданың облыстық (қалалық) кезеңіне басшылықты жүзеге асыру;
- Олимпиаданың облыстық (қалалық) кезеңін өткізуді үйлестіру және бақылау;
- Олимпиада қорытындыларын талдау және жинақтау;
- Олимпиада қорытындылары туралы ақпаратты Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығына (бұдан әрі – Орталық) жіберу;
- кезең қорытындысы бойынша білім беру ұйымдарының рейтингін жасау;
- аудиториядағы кезекшіге арналған нұсқаулыққа сәйкес Олимпиаданы өткізу кезінде кезекшілік жүргізу (4-қосымша);

- Олимпиаданы өткізу тәртібін бақылаушыға арналған нұсқаулыққа сәйкес Олимпиаданы өткізу тәртібін бақылайтын байқаушыны тағайындау (5-қосымша);

- аудитория бойынша кезекшіге оқушыларды Олимпиадаға қатысушыға арналған нұсқаулықпен таныстыруды тапсыру (3-қосымша).

2.3 Үшінші кезең – республикалық.

Республикалық кезең 2025 жылдың **28 мамыр – 02 маусым** Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ұйымдастыруымен өткізіледі. Қорытынды кезеңге арналған тапсырмалар Орталықта әзірленеді.

Қатысушылардың саны, республикалық Олимпиаданы өткізу мерзімдері орталықтың бас директорының бұйрығымен бекітіледі.

3. Олимпиадаға қатысушылар.

2025 жылдың 17 мамырына 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.

Олимпиадаға денсаулық жағдайы бойынша негізгі медициналық топқа жататын жалпы білім беретін мектептердің, гимназиялар мен лицейлердің 5-8 сыныптың білім алушылары, Олимпиаданың екінші кезеңінің жеңімпаздары мен жүлдегерлері қатысады.

Олимпиада теориялық және практикалық бөлім бойынша екі жас тобында өткізіледі:

- 1 топ-5-6 сыныптар-10 оқушы (5 ұл, 5 қыз);
- 2 топ-7-8 сыныптар-10 оқушы (5 ұл, 5 қыз).

Облыстық (қалалық) білім басқармалары «Дене шынықтыру» (ұлдар, қыздар) пәні бойынша республикалық Олимпиадаға қатысуға өтінімдер жібереді (1-қосымша) және «Дене шынықтыру» пәні бойынша Республикалық Олимпиадаға қатысушылардың жеке карточкаларын (2-қосымша).

Орталыққа жолдайды. Орталыққа Олимпиадаға қатысушының ата-анасының немесе заңды өкілінің дербес деректерінің фото және бейнетүсірілімге пайдалануға келісетіндігі туралы келісімін жіберу ұсынылады (3-қосымша).

Республикалық Олимпиадаға қатысушы білім алушылармен бірге жүретін облыстық (қалалық) білім басқармасының басшысы немесе өкілі Олимпиада өтетін жерге барар жолда, оны өткізу кезінде және тұрғылықты жеріне қайтар жолда Олимпиадаға қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етеді.

4. Жұмыс органдары

Олимпиаданы дайындау және өткізу жөніндегі ұйымдастыру жұмыстарын үйлестіру және жүзеге асыру үшін Орталықтың бас директорының бұйрығымен Олимпиаданың ұйымдастыру комитетінің құрамы бекітіледі.

Олимпиаданы ұйымдастыру және өткізу бойынша жалпы басшылықты Ұйымдастыру комитеті жүзеге асырады.

4.1. Олимпиаданың ұйымдастыру комитеті:

1) Олимпиаданың барлық кезеңдерінде өткізудің жалпы тәртібін айқындайды;

2) тікелей басшылықты жүзеге асырады;

3) Ұйымдастыру комитеті орталықтың Ғылыми кеңесімен бекітілген Дене шынықтыру бойынша оқушылардың пәндік олимпиадасын өткізу жөнінде Әдістемелік ұсынымдарды басшылыққа алады;

4) Олимпиаданың ұйымдастыру комитетінің төрағасына қазылар алқасы мүшелерінің құрамы мен саны бойынша ұсыныстар енгізеді;

5) Олимпиада қорытындыларын талдайды және жинақтайды, бұйрық жобаларын және Олимпиаданың қорытынды шешімін дайындауға қатысады;

6) Олимпиада материалдарын БАҚ-та және әлеуметтік желілерде, сондай-ақ Орталықтың сайтында жариялайды.

4.2. Орталық:

1) Олимпиаданың қорытынды кезеңінің теориялық және практикалық тапсырмалары мәтінінің соңғы нұсқасын әзірлейді;

2) Олимпиаданың барлық кезеңдерін өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар әзірлейді;

3) Олимпиаданы өткізу нысанын, тапсырмалардың түрлерін және бағалау өлшемшарттарын айқындайды.

4) мынадай нұсқаулықтарды әзірлейді:

- аудиториядағы кезекші үшін (4-қосымша);
- Олимпиаданы өткізу тәртібін бақылаушы үшін (5-қосымша);
- Олимпиадаға қатысушыға арналған (6-қосымша).

5. Үйлестіру тәртібі

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

5.2. Үйлестіруді бас төреші мен қазылар алқасының мүшелері жүргізеді.

5.3. Қатысушы қазылар алқасының бағасымен келіспеген жағдайда, ол үйлестіру үшін бөлінген мерзімде мамандар қатарынан комиссия құратын ұйымдастыру комитетінің бас төрешіне жүгінеді.

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

6. Қатысушыларды марапаттау

6.1. Олимпиаданың ашылуы, қортындысын шығару, қатысушыларды марапаттау салтанатты жағдайда өтеді.

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

6.3. Республикалық Олимпиадада 1, 2, 3 - орындарға ие болған қатысушылар Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының кубоктарымен, медальдарымен және 1,2,3 дәрежедегі дипломдарымен марапатталады.

6.4. Жүлделі орындарға ие болған қатысушыларды сәтті дайындағаны үшін орта білім беру ұйымдарының педагогтері Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының дипломдарымен марапатталады.

II. Білім алушыларды дене шынықтырудан пәндік олимпиадаға дайындау бойынша әдістемелік ұсынымдар

1. Білім алушыларды Олимпиадаға дайындау

Білім алушылардың Олимпиада тапсырмаларын ойдағыдай орындауы үшін оларды Олимпиадаға дайындау қажет. Ол үшін педагог үлкен дайындық жұмыстарын жүргізіп, теориялық және практикалық турдың олимпиадалық түріндегі әртүрлі тапсырмаларды тандап, орындауы керек. Тапсырмаларды сәтті орындау үшін сабақтан бөлек, білім алушылардың арнайы дайындық қажет. Белгілі бір мәселелердің (тапсырмалардың) шешімдерін олардың нақты негіздемесімен табу үшін олар тапсырмаларды шешудің оңтайлы әдістерін таңдай алатындай үйрету керек.

Білім алушыларды «Дене шынықтыру» пәнінен Олимпиадаға дайындау мақсатында дене шынықтыру мен техникалық дайындықтың күшті және әлсіз тұстарын анықтау үшін бұрынғы дене шынықтыру Олимпиадаларының нәтижелерін мұқият талдау ұсынылады.

Олимпиаданың конкурстық тапсырмаларын орындаудағы нәтижелерді жақсартуға ықпал ететін дене шынықтыру құралдарын іріктеу маңызды. Облыстық (қалалық) білім басқармаларына дене шынықтырудан Олимпиадаға дайындық бағдарламаларын әзірлеу ұсынылады.

Білім алушыларды Олимпиадаға дайындау педагогтің оларға әдістемелік тұрғыдан дұрыс тапсырма беру қабілетіне байланысты, оның шешімі оқушыда жеңіске деген құштарлықты тудырады және ол осы пәнге одан да үлкен қызығушылықпен айналысатын болады. «Білім алушының белгілі бір салада білім алуға деген қызығушылығы оның стандартты емес ойлау қабілетін дамытуға мүмкіндік береді, бұл қазіргі қоғам дамуындағы өте өзекті мәселе болып табылады. Қоғамның өсіп келе жатқан мүшесіне стандарттық емес ойлау қабілетін дамыту, оның осы қоғамда лайықты орын алуына көмектеседі. Олимпиадаға дайындық кезінде келесі қағидаттар маңызды:

- максималды дербестік -тапсырмаларды өз бетінше шешуге мүмкіндік беру;
- білуге деген белсенділік;
- қиын тапсырмаларды деңгейін ертерек орындау;
- өткен Олимпиадалардың нәтижелерін талдау;
- жеке тәсіл;
- психологиялық қағидат.

Оқушының өзімен сөйлесіп, келесі сұрақтарды түсіндіру: ол Олимпиадаға дайындықты бастауға дайын ба, қосымша сабақтарға бос уақыты бар ма? Педагогпен оқушының әңгімесіне баланың ата-анасы қатысса жақсы болады, өйткені олардың қолдауы, кейде (материалдарды басып шығару, әдебиеттерді сатып алу, Интернет желісіне қол жеткізу және т.б.) көмегі де бұл жағдайда өте қажет. Кейде осындай әңгіме барысында баланың денсаулығына байланысты проблемалардың бар екені және оның олимпиадаға дайындалу кезіндегі қосымша жаттығулардың баланың денсаулығына жайсыз әсер ететіні белгілі болады. Егер білім алушының Олимпиадаға қатысу

тәжірибесі болмаса, онда оларға дайындықты барынша ертерек, бірнеше ай бұрын бастау керек. Бала олимпиадаға дайындықпен баруы керек, ол өзін не күтіп тұрғанын, олимпиада материалдарына қандай тапсырмалардың түрлері кіретінін білуі тиіс. Ол олимпиаданы өткізу ережелерімен таныс болуы керек, мысалы, ұялы телефонды пайдалануға болмайтын талаппен. Бұл оқушыларға қажетсіз стрестен аулақ болуға, дайындыққа уақытты біркелкі бөлуге мүмкіндік береді.

Олимпиадаға дайындық кезінде өзіңіздің және білім алушының жұмысын жоспарлаңыз, топтық және жеке сабақтарға, консультацияларға уақыт белгілеңіз. Тақырыптарды зерделеу, тапсырмаларды орындау ретін анықтаңыз, өйткені бала Олимпиадаға сәтті қатысуға дайындалу үшін сыныптастарынан бұрын мектеп бағдарламасын оқуы керек, сонымен қатар жалпы білім беретін мектептердің бағдарламасына енбеген бірқатар тақырыптарды да білуі керек. Білім алушыларды, олимпиада қозғалысына қатысушыларды мақтаңыз, олар жеңімпаз атанбаса да, онда баланың көрсеткен кез келген нәтижесі құрметке лайық және оны педагог атап өтуі керек. Баламен бірге оның орындаған олимпиада жұмысын талдаңыз (тапсырмаларды талдау арқылы), жіберілген кателерді сұрыптаңыз, олимпиадаға дайындық бойынша алдағы жұмыстарды жоспарлаңыз. Білім алушыға олимпиадаға дайындалудағы еңбегінің бекер болмайтынын сендіруге тырысыңыз, оның білімін қайда пайдалана алатынын атап көрсетіңіз» [4].

2. Теориялық бөлімнің мазмұны

Теориялық бөлімнің мазмұны «Дене шынықтыру» пәні бойынша негізгі білім көлеміне және сыныптар бойынша білім деңгейіне сәйкес құрастылырылып, 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 шынықтыру даму деңгейіне қойылатын талаптар (5-9 сыныптарға арналған дене шынықтыру пәнінің Типтік оқу бағдарламасының 3-тарауы).

Әр бір қатысушы тест тапсырмаларын орындайды. Тесттер саны 25, Тапсырманы орындау уақыты – 45 минут.

2.1 Орындау тәртібі:

- 1.Тестілеу қағаз нұсқасында жүргізіледі.
2. Қатысушы тек бір рет тестілеуден өте алады.
3. Тестілеу басталған сәттен бастап барлық тестілеу қатысушылары үшін уақыт бірдей есептеледі.
4. Тестілеу тілі қатысушының қалауы бойынша таңдалады.
5. Ұлдар мен қыздар тапсырманы бірге орындайды;
6. Тапсырманы орындау кезінде ұялы телефондарды және басқа да байланыс құралдарын пайдалануға, қатысушылар арасындағы сөйлесіп, ақпарат алмасуға тиым салынады, бұзушылық болған жағдайда қатысушы аудиториядан шығарылады.
7. Қатысушылардың дұрыс жауаптарының нәтижелері қосылып жинақталады.

3. Практикалық бөлімнің мазмұны

Практикалық бөлім – Дене шынықтыру бағдарламасының: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындардың (баскетбол, волейбол, футбол), ұлттық ойын /«Асық ату»-ұлдар, «Бес тас»-қыздар/ негізгі бөлімі бойынша жаттығуларды орындау болып табылады.

3.1 Гимнастика

Байқаудың тапсырмасы – «Дене шынықтыру» 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 көрсетілген бағдарламадағы тәртіппен орындалатын элементтер мен қосылыстарды қатаң түрде міндетті орындауды қажет етеді. Жаттығуды орындау үшін қатысушыға тек бір мүмкіндік беріледі. Егер қатысушы қандай да бір элементті немесе қосылымды орындай алмаса немесе оны басқамен алмастырса, бағалау бағдарламада көрсетілген құнынан төмендейді. Акробатикалық комбинацияның басталуы мен аяқталуы нақты болуы керек, бірдей, динамикалық және негізсіз үзіліссіз орындалуы керек.

Төрешілер акробатикалық комбинацияны орындаудың сапасын орындаудың мінсіз нұсқасымен салыстырып бағалайды, бұл ретте орындау техникасына қойылатын алдын ала келісілген талаптарды ескереді.

Акробатикалық комбинацияны орындаудағы болжамды ең жоғары бағасы – 10,0 ұпай.

3.2 Гимнастика 5-6, 7-8 сынып

Гимнастика 5-6

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 7-8 сынып

Акробатика. Алға қарай ұзақ тоңқалаң асу, арқан арқылы (биіктігі 70 см-ге дейін) бір орында тұрып және 2-3 қадам 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-градусқа бұрылу, қолдарын төмен түсіру.	0,5
11. Іілу 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 бұгу, 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-градусқа бұрылу, қолдарын төмен түсіру.	0,5
10. Іілу арқылы жоғары секіру, аяқтарын алшақ қою.	0,5

3.3 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 қатеге 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.

Гимнастика 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.

3.4 Орындаудағы қателіктердің сыныптамасы

Жаттығудың бірнеше түріне тән қателіктер.

3.4.1 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.

3.4.2 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.

3.4.3 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 қадам, 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.

3.4.4 Сермеу элементтерінде күш қолдану

Ұсақ қателер – сермеу элементіндегі аздаған кідіріс.

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

3.4.5 Күш салатын элементтердегі қателер

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

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

3.4.6 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.

3.4.7 Жаттығудағы негізсіз және көзделмеген тоқтаулар (кідірістер)

Ұсақ қателіктер – бұл жаттығудың біртұтастығын аздап бұзатын кідіріс.

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

3.4.8 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.

3.4.9 Бұрылусыз орындалатын, элементтердегі көзделмеген бұрылулар Жеткіліксіз немесе шамадан тыс бұрылыстар.

Ұсақ қателіктер – аздаған ауытқу.

Орташа қателіктер – айтарлықтай ауытқу.

Өрескел қателіктер – үлкен ауытқу.

4. Жеңіл атлетика 5-6, 7-8 сынып

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

7-8 сыныптар: 60 м-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 (60 м-ге жүгіру, бір орнында тұрып, ұзындыққа секіру) кестесі бойынша жүргізіледі.

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

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

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

5.1 Баскетбол:

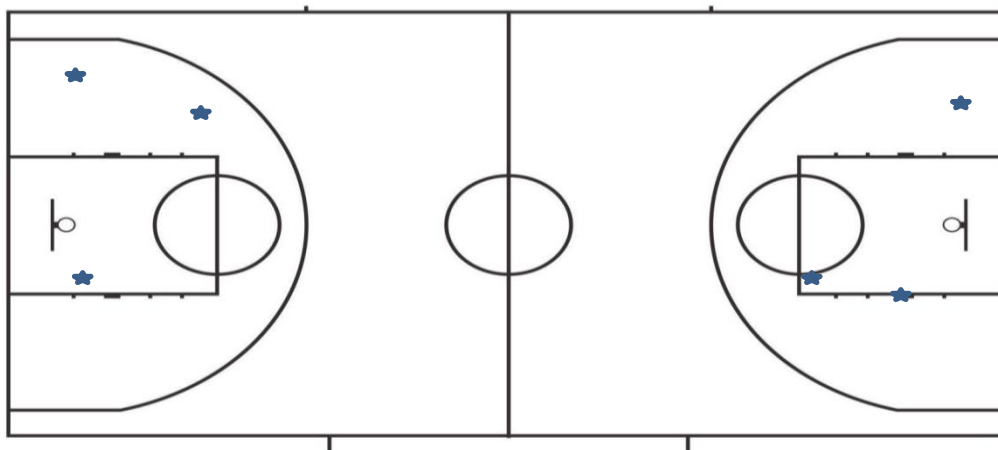
№	Сынақтарды орындау	Бағалау	Қателер	Баға
1	Кедергілерді (фишка) айналып, допты алып жүру (сек.)	Уақыт бойынша		Ұпайларды қосу
2	Допты әртүрлі тәсілмен қағып алу және серіктеске беру (<i>10 рет беру</i>).	10 ұпай (орындау техникасы)	- 1 ұпай (әрбір қатеге)	
3	Допты қозғалып жүріп, лақтыру – 3 мүмкіндік	(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. Педагогтің 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.

№ 2 жаттығу

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



5.2 Волейбол:

№	Комбинацияны орындау	Бағалау	Қателер	Баға
1	Бір орында тұрып, екі қолымен допты қабылдау және беру (10 рет беру).	Ұпай	0,5 және 1 ұпай	Ұпайларды 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), 2,00 м (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 рет берілген доптың ішінен)

- 5 ұпай – допты жоғалтпай орындалды;
- 4 ұпай – допты 7 беру орындалды;
- 3 ұпай – допты 5 беру орындалды;
- 2 ұпай – доптың 5 рет берілуінен аз орындалды.

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 2,30 м (ұлдар), 2,10 м (қыздар).

- 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.

Елеулі қателер:

- допты соғу кезінде артқа ауытқу; - артта тұрған аяқты көтеру;
- соққының бағыты алға емес, жанына қарай кету. Ұсақ қате:
- қозғалыс «еркін емес».

5.3 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).

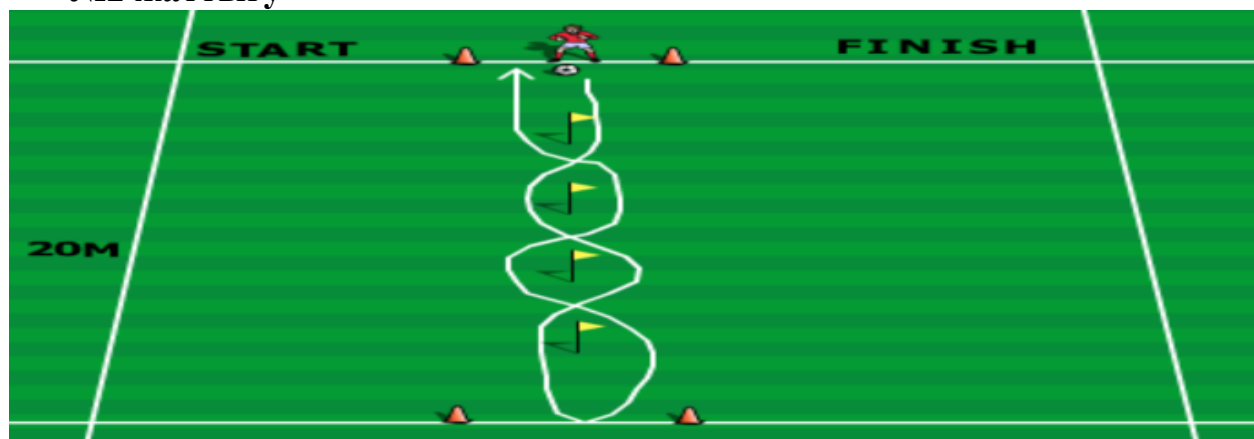
Шарт: допты қанша рет қаққанын санау.

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 қашықтыққа 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.

6. Ұлттық ойын: «Асық ату» -ұлдар», «Бес асық» -қыздар

6.1 Байқаудың тапсырмасы – «Дене тәрбиесі» пәні бойынша жалпы білім беретін мектептердің бағдарламасына кіретін ұлттық ойын бөлімінен 5-6, 7-8 сыныптар «Асық ату» ұлдарға арналған дәлдік/мергендік/, күш, ептілік физикалық сапа дағдыларының қалыптасуын айқындайтын жаттығу элементтерін орындаудан тұрады. Жаттығуларды орындауға полимерден құйылған салмағы -15 грамм, 1-15 ке дейін нөмірленген асық және салмағы 28-30 граммнан аспайтын / оңқай, солақай/ сақа қолданылады.

Қыздарға арналған «Бес асық» ережесіне сәйкес ептілік, икемділік, ұсақ моториканың даму сапа дағдыларының қалыптасуын айқындайтын жаттығу элементтерінен тұрады. Жас ерекшеліктеріне қарай:

5-6 сынып асықтың салмағы - 9 гр. ені 2 см; ұзындығы 3 см.

7-8 сынып-Асықтың салмағы: 11 гр. ені 2 см; ұзындығы 3,5 см.

Жаттығудың орындалуы техникалық тұрғыдан дұрыс, анық болуы қажет.

Егер қатысушы қандай да бір тапсырманы көрсетілген ережеге сай орындамаса ұпай саны төмендетіледі. Төрешілер тапсырманың орындау сапасын, нақтылығын бағалайды, бұл ретте орындау техникасына қойылатын алдын ала келісілген талаптарды ескереді. Нәтиже ұпайлармен өлшенеді. Нәтиже әділ (объективті) болу үшін тапсырма орындау кезінде әр жақта тұрған бірнеше төреші бағалайды. Төрешілердің қойған ортақ бағасы алынады. Ұпаймен бағалау жүйесі төрешілерге қатаң талаптар қояды.

6.2 «Асық ату» -ұлдар

Тапсырма жалпы 3 жаттығудан тұрады:

1.Дәлдікке/ мергендікке/ 4 - 5 м. ату сызығынан көндегі кенейді үш мүмкіндіктен шығару - **3 ұпай**

2. Шеңберде жығылған кеней асықты (*бес табан, диагональ, параллельден*) атып шығару - **3 ұпай**

3. Сақа үш мәрте иіру - **9 ұпай**

Бес асық жаттығуларын орындаудағы болжамды ең жоғары баллы – **15,0 ұпай**.

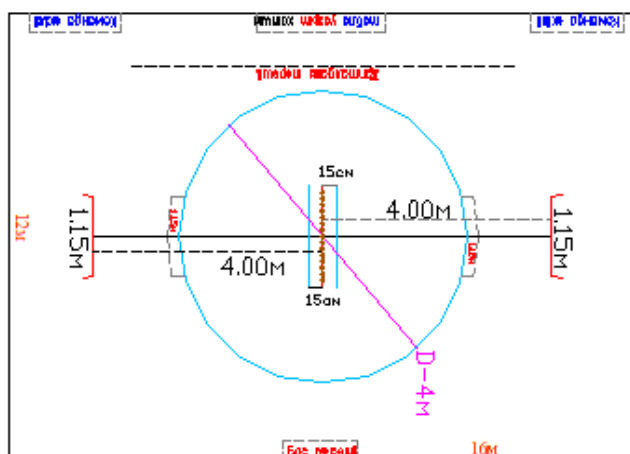
Асық ату 5- 6 сыныптар / ұлдар/

	Жаттығулар	Бағалау	Қателер	Балл
1	Мергендікке / дәлдікке/ 4 м қашықтықтан ату	Дәлдікке тиіп құлаған асықтың саны. Әр құлаған асық 1 ұпай	-Ату сызығын басып ату -Сақаны сырғытып ату -Ойыншының тұрысы -Сақаның ережеге сәйкес ұстамау /ескерту/	3 /ұпай/ Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып жалпы балл саналады
2	Шеңбердегі жығылған <i>бес табан, диагональ, параллель</i> кеней асықтарды сақамен шеңбер сызығынан атып шығару.	Шеңберден шығару. Әр шыққан асық 1 ұпай	-Ату сызығын басу -Қолды кілемге тигізу -Сақаны қолдан түсіру -Шертіп ату /ескерту. /	3 ұпай Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып

				жалпы балл саналады.
3	Сақаны иіру	алшы – 3 ұпай, тәйке -2 ұпай, бүк -1 ұпай	Ойыншының тұрысы Сақаны иіру кезінде: -қолды тізеден төмен түсіру - -қолды кіндіктен жоғары көтеру /ескерту. /	9 ұпай Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып жалпы балл саналады

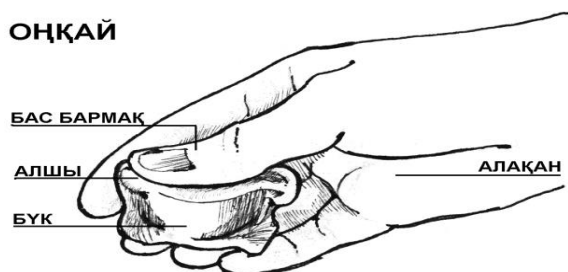
№1 жаттығу. Дәлдікке/ мергендікке/ ату

Ең жоғары баға 3 ұпай. Әрбір шеңбер ішінде жығылған асыққа бір ұпай беріледі. Қатысушы 4 метрлік ату сызығынан (1,15 м) тұрып диаметрі 4 метр шеңбердің ортасына көнге тігілген 15 кенейді атуға үш мүмкіндігі бар. Қатысушыға оңқай-солақайын ескере отырып 3 сақа беріледі. Сақамен атып, кеней асыққа дәлдікпен тигізу. Көндегі асыққа тигізіп құлату шарт. Әр жағдайда сақа тиіп құлаған асық 1 ұпай. Асық ойыны ережесіне сәйкес орындалады, ойыншының тұрысы, ату сызығын баспау.

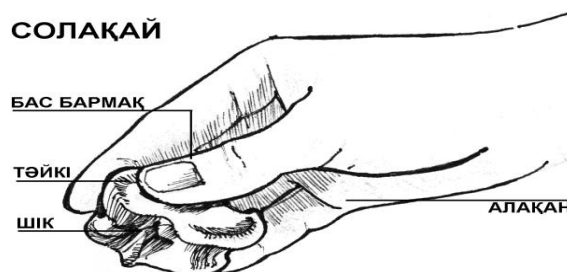


Сақаны ережеге сәйкес ұстау, «Сырғыма» болдырмау үшін сақамен сырғытып атпау.

ОҢҚАЙ



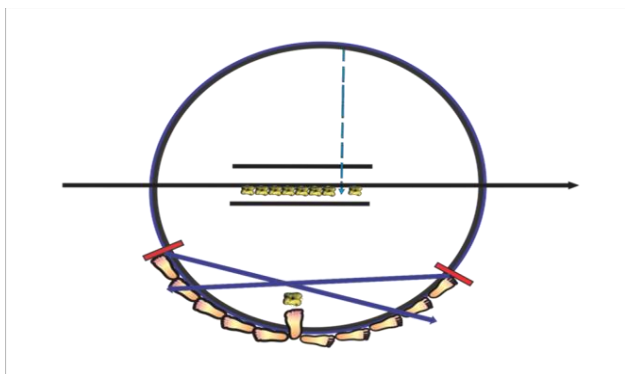
СОЛАҚАЙ



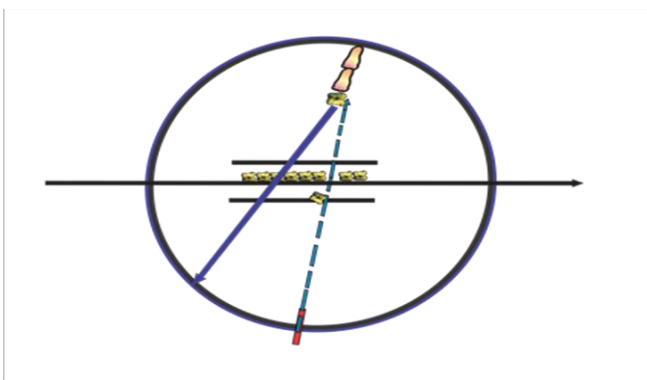
№2 жаттығу. Шеңбер ішінде жығылған кеней асықтарды атып шығару.

Шебер ішінде бестабан, диаганаль, параллель жағыдайында үш кеней тігіледі. Қатысушыға оңқай-солақайын ескере отырып 3 сақа беріледі. Әр жағдайдан ең жоғары баға 1 ұпай шеберден шығарғанда беріледі. Қатысушының бестабаннан, диаганальдан, параллельден атуға бір мүмкіндіктен бар. Асық ату

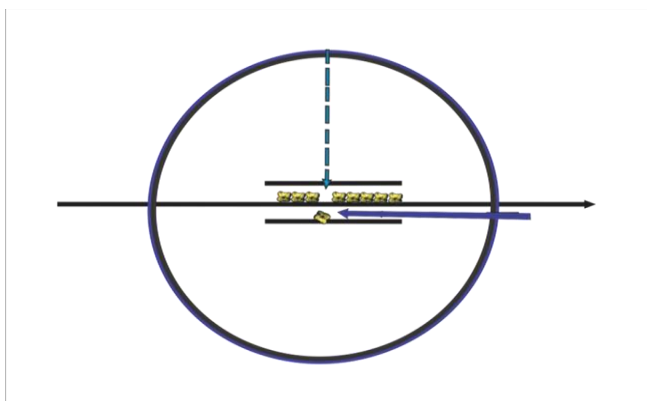
ойыны ережесіне сәйкес ойыншының тұрысы, ату сызығын баспау. Сақамен атқанда, қолды кілемге тіремеу, шеңберге кірмеу, сақаны қолдан түсірмеу, шертіп атпау. Ережеге сәйкес болмаған жағдайда ұпай есепке алынбайды.



БЕСТАБАН -- яғни асықты ату кезінде көндегі асық жығылып шеңберден шықпаса, шеңбер сызығында қалып қалса немесе шеңбер сызығынан бір табан көлемінде жатса, ойыншыға мүмкіндік беріліп ойыншының сұрауымен оңға немесе солға **БЕСТАБАН** санап беріп жығылған асықты қиып атуға пәрмен беріледі



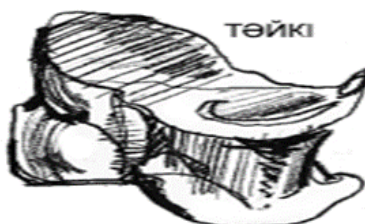
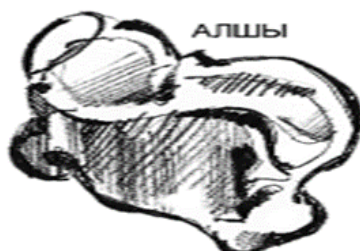
ДИАГОНАЛЬ-яғни асықты ату кезінде көндегі асық жығылып, шеңберден шықпаса, ойыншыға мүмкіндік беріліп төрешінің нұсқауымен жығылған асықты диагональ бағытқа атуға пәрмен беріледі.



ПАРАЛЕЛЬ - асықты ату кезінде сақа асықты көн сызықтарының ішінде құлтып жатса, ойыншыға мүмкіндік беріліп төрешінің нұсқауымен жығылған көн сызығының бойымен тура яғни асықты паралель бағытқа атуға пәрмен беріледі

№3 жаттығу. Сақаны иіру

Жаттығу қолдың ептілігін қоса отырып сақаны иіру арқылы орындалады. Сақаны кілемге иіру арқылы *алшы* – 3 ұпай, *тәйке* – 2 ұпай, *бүк* – 1 ұпай, болып есептеледі.



Ең жоғары **9 ұпай**. Қатысушының 3 мүмкіндіктің нәтижелері қосылып, қорытынды ұпай шығарылады. Ережеге сәйкес ойыншының тұрысы, сақаны иіру кезінде сақаны ұстау биіктік деңгейіне назар аударылады. Қолды тізеден төмен түсірмеу, қолды кіндіктен жоғары көтермеу.

Қате болып саналады:

- ату сызығын басып ату;
- сақаны сырғытып ату;
- ойыншының тұрысы;
- сақаның ережеге сәйкес ұстамау;
- қолды кілемге тигізу;
- сақаны қолдан түсіру;
- шертіп ату.

Сақаны иіру кезінде:

- қолды тізеден төмен түсіру;
- қолды кіндіктен жоғары көтеру.

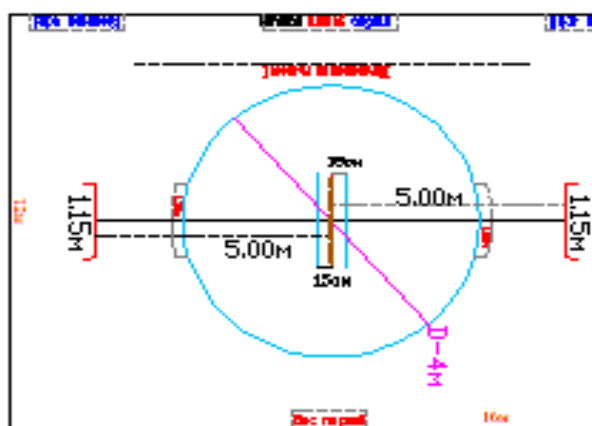
6.3 Асық ату 7-8 сыныптар / ұлдар/

	Жаттығулар	Бағалау	Қателер	Балл
1	Мергендікке / дәлдікке/ 5 м қашықтықтан ату	Дәлдікке тиіп құлаған асықтың саны. Әр құлаған асық 1 ұпай	-Ату сызығын басып ату -Сақаны сырғытып ату -Ойыншының тұрысы -Сақаның ережеге сәйкес ұстамау /ескерту/	3 /ұпай/ Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып жалпы балл саналады
2	Шеңбердегі жығылған бес табан, диаганаль, параллель кеней асықтарды сақамен шеңбер сызығынан атып шығару.	Шеңберден шығару. Әр шыққан асық 1 ұпай	-Ату сызығын басу -Қолды кілемге тигізу -Сақаны қолдан түсіру -Шертіп ату /ескерту. /	3 ұпай Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып жалпы балл саналады.
3	Сақаны иіру	<i>алшы – 3 ұпай, тәйке -2 ұпай, бүк -1ұпай</i>	Ойыншының тұрысы Сақаны иіру кезінде: -қолды тізеден төмен түсіру - -қолды кіндіктен жоғары көтеру /ескерту. /	9 ұпай Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып жалпы балл саналады

№1 жаттығу. Дәлдікке/ мергендікке/ ату

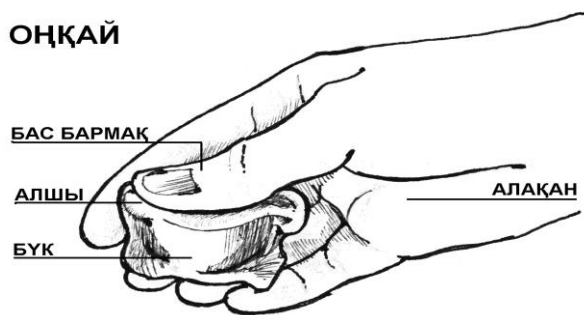
Ең жоғары баға 3 ұпай. Әрбір шеңбер ішінде жығылған асыққа бір ұпай беріледі. Қатысушы 5 метрлік ату сызығынан (1,15 м) тұрып диаметрі 4 метр шеңбердің ортасына көнге тігілген 15 кенейді атуға үш мүмкіндігі бар. Қатысушыға оңқай-солақайын ескере отырып 3 сақа беріледі. Сақамен атып, кеней асыққа дәлдікпен тигізу. Көндегі асыққа тигізіп құлату шарт. Әр жағдайда

сақа тиіп құлаған асық 1 ұпай. Асық ойыны ережесіне сәйкес орындалады, ойыншының тұрысы, ату сызығын баспау.



Сақаны ережеге сәйкес ұстау, «Сырғыма» болдырмау үшін сақамен сырғытып атпау.

ОҢҚАЙ

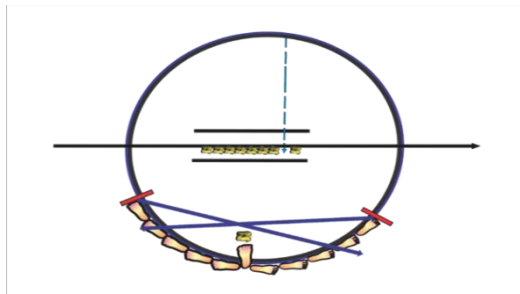


СОЛАҚАЙ

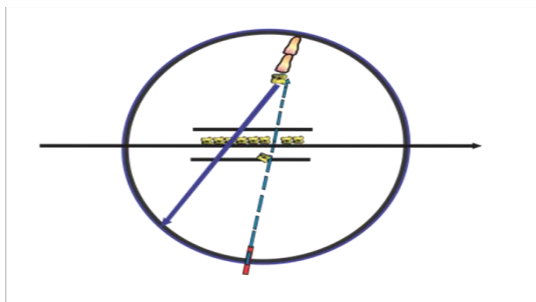


№2 жаттығу. Шеңбер ішінде жығылған кеней асықтарды атып шығару.

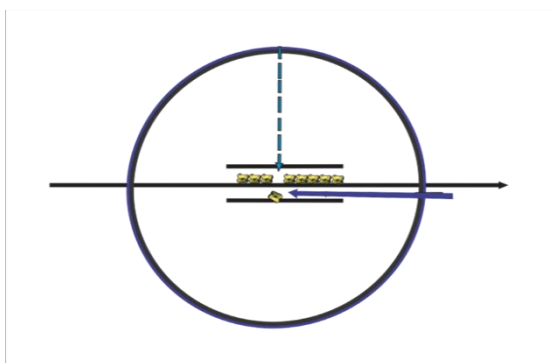
Шебер ішінде *бестабан*, *диаганаль*, *параллель* жағыдайында үш кеней тігіледі. Қатысушыға оңқай-солақайын ескере отырып 3 сақа беріледі. Әр жағыдайдан ең жоғары баға 1 ұпай шеберден шығарғанда беріледі. Қатысушының *бестабаннан*, *диаганальдан*, *параллельден* атуға бір мүмкіндіктен бар. Асық ату ойыны ережесіне сәйкес ойыншының тұрысы, ату сызығын баспау. Сақамен атқанда, қолды кілемге тіремеу, шеңберге кірмеу, сақаны қолдан түсірмеу, шертіп атпау. Ережеге сәйкес болмаған жағдайда ұпай есепке алынбайды.



БЕСТАБАН -- яғни асықты ату кезінде көндегі асық жығылып шеңберден шықпаса, шеңбер сызығында қалып қалса немесе шеңбер сызығынан бір табан көлемінде жатса, ойыншыға мүмкіндік беріліп ойыншының сұрауымен оңға немесе солға **БЕСТАБАН** санап беріп жығылған асықты қиып атуға пәрмен беріледі.



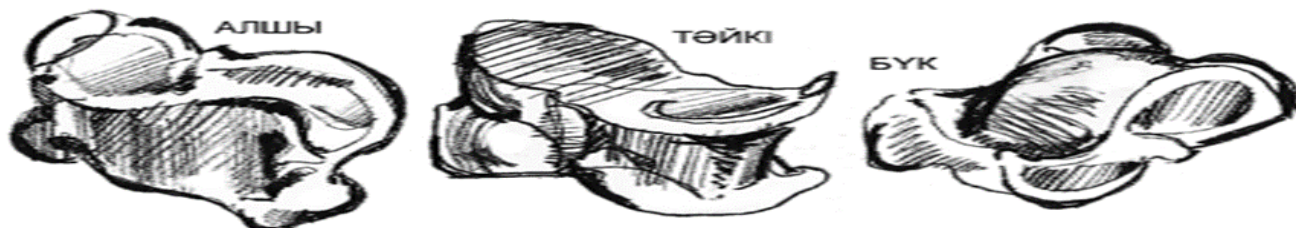
ДИАГОНАЛЬ-яғни асықты ату кезінде көндегі асық жығылып, шеңберден шықпаса, ойыншыға мүмкіндік беріліп төрешінің нұсқауымен жығылған асықты диагональ бағытқа атуға пәрмен беріледі.



ПАРАЛЕЛЬ - асықты ату кезінде сақа асықты көн сызықтарының ішінде құлтып жатса, ойыншыға мүмкіндік беріліп төрешінің нұсқауымен жығылған көн сызығының бойымен тура яғни асықты параллель бағытқа атуға пәрмен беріледі

№3 жаттығу. Сақаны иіру

Жаттығу қолдың ептілігін қоса отырып сақаны иіру арқылы орындалады. Сақаны кілемге иіру арқылы *алшы* – **3 ұпай**, *тәйке* – **2 ұпай**, *бүк* – **1 ұпай** болып есептеледі.



Ең жоғары **9 ұпай**. Қатысушының 3 мүмкіндіктің нәтижелері қосылып, қорытынды ұпай шығарылады. Ережеге сәйкес ойыншының тұрысы, сақаны иіру кезінде сақаны ұстау биіктік деңгейіне назар аударылады. Қолды тізеден төмен түсірмеу, қолды кіндіктен жоғары көтермеу.

Қате болып саналады:

- ату сызығын басып ату;
- сақаны сырғытып ату;
- ойыншының тұрысы;
- сақаның ережеге сәйкес ұстамау;
- қолды кілемге тигізу;
- сақаны қолдан түсіру;
- шертіп ату.

Сақаны иіру кезінде:

- қолды тізеден төмен түсіру;
- қолды кіндіктен жоғары көтеру.

6.4 «Бес асық» -қыздар

Тапсырма үш жаттығудан тұрады. Қатысушыға сүйектен 5 асық беріледі. 4 асық бір түс, 1 асық басқа түсте. Басқа түстегі асық «Хан» сайланады. Ол ойынды жүргізетін басты асық болып есептеледі.

5-6 сынып «Бірлік» – 5 ұпай, «Сарт-сұрт» – 5 ұпай, «Нәби» – 5 ұпай.

7-8 сынып «Бірлік» – 5 ұпай, «Алақан» – 5 ұпай, «Нәби» – 5 ұпай.

Бес асық орындаудағы болжамды ең жоғары бағасы – 15,0 ұпай.

Жас ерекшеліктеріне қарай:

- 5-6 сынып асықтың салмағы - 9 гр. ені 2 см; ұзындығы 3 см;
- 7-8 сынып – Асықтың салмағы: 11гр. ені 2 см; ұзындығы 3,5 см

«Бес асық» ойын элементтері тапсырмаларын берілген ережеге сай орындау міндетті.

Жаттығуды орындау үшін қатысушыға бір мүмкіндік беріледі. Егер қатысушы қандай да бір элементті немесе қосылымды орындай алмаса немесе оны басқамен алмастырса, бағалау төмендетіледі.

Төрешілер «Бес асық» тапсырма орындалуының техникалық сапасын қоса бағалайды. Қателіктер жіберілген жағдайда ұпай төмендетіледі.

6.4.1 Бес асық 5 – 6 сыныптар / қыздар/

	Жаттығулар	Бағалау	Қателер	Балл
1	БІРЛІК	Кілемшедегі асықты бір-бірден алып ретімен қою, жинау.	-Дұрыс отырмау, асықты дұрыс иіріп шашпау -Ханды жоғары лақтырғанда бірден қағып алмау -Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп кету	5 балл
2	САРТ-СҰРТ	Сарт-сұрт». Бірліктегі әрекет қайталанады, бірақ хан екі рет лақтырылады. Лақтырылған асықты қағып алған кезде, асықтар бір-біріне тиіп, оның соқтыққан сарт-сұрт дыбысы естілуі шарт.	-Асықты дұрыс иіріп шашпау, ханды қолға алғаннан кейін алақанды қозғалту -Тапсырманы орындау кезінде саусақтарды қимылдату; -Ханды екі рет лақтырмаса; -Асықтарды алақанға жинау кезінде, білекке қойу және тізілген асықтарды түсіріп алса;	5 балл
3	НӘБИ	Нәбиде асықты алақанның сыртынан, отауды кілемшеге тигізбей және шашылғанда денеге тигізбей орындау	- Нәбиді сайламай ойын бастау-/ескерту/ -Сайланған нәбиді ең соңында сырғытып әкелмеу -Асықтарға қолды тигізіп сырғыту,ханды қағып алалмау -Нәбидің соңында қолды кілемнен көтеру,жұмып ашпау	5 балл



1-жаттығу «Бірлік»: Ойыншы кілемге бес асықты иіріп жайып тастап, Хан асығын алады. Ойыншы ханды жоғарыға лақтырып, кілемде жатқан асықтардың бірін алып, лақтырған ханды қағуы керек. Хан қайта жоғары лақтырылып, кілемдегі шашылған асықтарды кезекпен екінші, үшінші, төртіншісін алады. Ережеге сәйкес иіріп шашу, ханды жоғары лақтыру бірден қағып

алу, ханды киімге және денеге тигізбей қағып алу, асықтарды ретімен бір-біріне тигізбей жинау. Ханды қаққан кезде алақанның сырты кілемге жанаспауы керек. Кілемнен алынған асықтар, бөлек жиналады. Ойыншы жерден (кілемнен) асықтарды алғанда, қолы басқа асықтарға тимеуі керек.



2-жаттығу «Сарт-сұрт»: Бірліктегі әрекет қайталанады, бірақ Хан асығы екі рет лақтырылады. Лақтырылған асықты қағып алған кезде асықтар бір-біріне тиіп, оның соқтыққан сарт - сұрт дыбысы естілу.



3-жаттығу «Нәби»: Ойыншы ыңғайлы қолының бас және ортаңғы саусағының көмегімен «отау» құрады, ыңғайлы қолмен құрылған «отаудың» үстінен асыра алдыңғы жаққа асықтарды шашады, Ханды алады, қалған асықтарды бір-бірден сыдыртып «отау» астымен қолдың арғы жағына өткізіп барып лақтырылған асықты құлатпай қағу керек.

Нәбиге қолдың сыртынан айландыра шашу, шашылған асықтар денеге тимеу нәби сайлау (төреші), сайланған нәбиге басқа асықты тигізбей асықтарды кезекпен бірден-бірден кіргізу. Нәбиді ең соңында сырғытып кіргізу, нәбиде қолды кілемнен көтермей ашып жабу.

Мыналар қатеге саналады:

- ойыншының отырысы, асықты дұрыс иіріп шашпау;
- Ханды жоғары лақтырғанда бірден қағып алмау;
- Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп кету;
- Хан екі рет лақтырылмаса. Лақтырылған асықты қағып алар кезде, асықтар бір-біріне тиіп, оның соқтыққан сарт-сұрт дыбысы естілмесе;
- Иіріліп шашылған асықты кілемнен ала алмағанда;
- Асықты кілемшеден алып, ханды ұстай алмаған жағдайда;
- Нәбиде асықты алақанның сыртынан шашпаған жағдайда, денеге тиген жағдайда;
- Нәбиді сайламай тұрып ойынды бастау, сайланған нәбиді соңында сырғытып әкелмеу;
- Асықтарға қолды тигізіп сырғыту, ханды қағып алалмау;
- Нәбидің соңында қолды кілемнен көтеру, жұмып ашпау;

6.4.2 Бес асық 7-8 сыныптар / қыздар/

	Жаттығулар	Бағалау	Қателер	Балл/ барлығы 15 ұпай
1	БІРЛІК	Кілемшедегі асықты бір-бірден алып ретімен қою, жинау.	-Ойыншының отырысы, асықты дұрыс иіріп шашпау -Ханды жоғары лақтырғанда бірден қағып алмау -Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп кету	5 балл
2	АЛАҚАН	Қолды кілемшеге қойғанда қол тізеге тимеуі қажет, алақанға жинау, асықты құлатып алмау, саусақтарды қозғалтпау, шашылған асқтарға қолды тигізбей жинап алу	-Асықты дұрыс иіріп шашпау, ханды қолға алғаннан кейін алақанды қозғалту -Тапсырманы орындау кезінде саусақтарды қимылдату -Асықтарды алақанға жинау кезінде, білекке қойу және тізілген асықтарды түсіріп алса -	5 балл
3	НӘБИ	Нәбиде асықты алақанның сыртынан,отауды кілемшеге тигізбей және шашылғанда денеге тигізбей орындау	- нәбиді сайламай тұрып ойын бастау /ескерту/ - сайланған нәбиді соңында сырғытып әкелмеу -Асықтарға қолды тигізіп сырғыту,ханды қағып алалмау Нәбидің соңында қолды кілемнен көтеру,жұмып ашпау	5 балл



1-жаттығу «Бірлік»: Ойыншы кілемге бес асықты шиырып тастап, Хан асығын алады. Ойыншы ханды жоғарыға лақтырып, кілемде жатқан асықтардың бірін алып, лақтырған ханды қағуы керек. Хан қайта жоғары лақтырылып, кілемдегі шашылған асықтарды кезекпен екінші, үшінші, төртіншісін алады. Ережеге

сәйкес иіріп шашу, ханды жоғары лақтыру бірден қағып алу, ханды киімге және денеге тигізбей қағып алу, асықтарды ретімен бір-біріне тигізбей жинау. Ханды қаққан кезде алақанның сырты кілемге жанаспауы керек. Кілемнен алынған асықтар, бөлек жиналады.



2-жаттығу «Алақан»: Асықтар кілемге шашылады, қолдың алақаны үстіне қаратылып, кілем үстіне сырт жағымен қойылады, хан жоғарыға лақтырылып, кілемдегі асықтардың біріншісі алынып, алақанға қойылады, хан қайта

қағылады. Екінші, үшінші, төртінші асық та осылай ойналады.

Қолды кілемшеге қойғанда қол тізеге тимеуі қажет, алақанға жинау, асықты құлатып алмау, саусақтарды қозғалтпау, шашылған асықтарға қолды тигізбей жинап алу.



3-жаттығу «Нәби»: Ойыншы ыңғайлы қолының бас және ортаңғы саусағының көмегімен «отау» құрады, ыңғайлы қолмен құрылған «отаудың» үстінен асыра алдыңғы жаққа асықтарды шашады, Ханды алады, қалған асықтарды бір- бірден сыдыртып «отаудың» астымен қолдың арғы жағына өткізіп барып лақтырылған асықты

құлатпай қағу керек, Нәбиге қолдың сыртынан айландыра шашу, шашылған асықтар денеге тимеу Нәби сайлау (төреші), сайланған Нәбиге басқа асықты тигізбей асықтарды кезекпен бірден-бірден кіргізу. Нәбиді ең соңында сырғытып кіргізу, нәбиде қолды кілемнен көтермей ашып жабу.

Мыналар қатеге саналады:

- Ойыншының отырыс, асықты дұрыс иіріп шашпау;
- Ханды жоғары лақтырғанда бірден қағып алмау;
- Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп кету;
- Асықты дұрыс иіріп шашпау, ханды қолға алғаннан кейін алақанды қозғалту;
- Тапсырманы орындау кезінде саусақтарды қимылдату;
- Асықтарды алақанға жинау кезінде, білекке қойу және тізілген асықтарды түсіріп алса;
- Нәбиде асықты алақанның сыртынан шашпаған жағдайда, денеге тиген жағдайда;
- Нәбиді сайламай тұрып ойынды бастау, сайланған нәбиді соңында сырғытып әкелмеу;
- Асықтарға қолды тигізіп сырғыту, ханды қағып алалмау;
- Нәбидің соңында қолды кілемнен көтеру, жұмып ашпау.

6.4.3 Бес Асық элементтеріне төрелік ету бойынша ұсынымдар

Орындаушылық шеберлікті бағалау кезінде төреші әрбір тапсырманың техникалық тұрғыдан қаншалықты дұрыс орындалғанын, қателіктерге жол бермеуін ескереді.

Тапсырма орындағаннан кейін төреші жіберілген қателіктер үшін ұпайлар азайтылады 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.

ҚОРЫТЫНДЫ

Білім алушының «Дене шынықтыру» пәні бойынша Олимпиадаға сәтті қатысуға дайындалуы – бұл педагог пен білім алушының жеке жұмысы. Білім алушылардың қайсысы педагогтің пәніне қызығушылық танытатынын шешуден және осы білім саласын оқушының болашақ мамандығымен байланыстыруынан бастау ұсынылады.

Олимпиаданың міндеттерін іске асыру теориялық білім деңгейін, дене шынықтыру – спорттық іс-әрекеттің қозғаушы тәжірибесін алудың практикалық дағдыларын арттыру; білім алушыларда салауатты өмір салтына мотивациялық қызығушылықты қалыптастыру және дамыту; неғұрлым дайындалған және дарынды балаларды анықтау үшін қажетті жағдайлар жасау. Олимпиада жүлдегерлері контингентінің сабақтастығын, сақталуын және ұлғайту бойынша мақсатты және жүйелі қызметті жүргізуді көздейді.

Бұл балаға Олимпиадаға дайындық кезінде қосымша ынталандыру болады, оның бірнеше міндеттерді бірден шешуіне мүмкіндік береді, атап айтқанда: Олимпиадаға дайындалу, пән бойынша білімін кеңейту, болашақ таңдауын нақтылау. Білім алушы үшін Олимпиадаға қатысу – ерікті іс.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы.

2. Дене шынықтыру бойынша теориялық және практикалық дайындық <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/328772-teoreticheskaja-i-prakticheskaja-podgotovka-p>

3. Лубышева Л.И. «Приоритеты школьной олимпиады по физической культуре : спортивный талант или интеллект? («Дене шынықтыру» бойынша мектеп олимпиадасының басымдықтары: спорттық талант немесе интеллект?»). "Перспектива" журналы, №12.2021 ж.

4. Оқушыларды олимпиадаларға қатысуға қалай дайындау керек [Электрондық ресурс]—[сайт]. <https://doc4web.ru/pedagogika/kak-podgotovituchaschihsya-k-uchastiyu-v-olimpiadah.html>

5. «Жалпы білім беретін пәндер бойынша республикалық және халықаралық олимпиадалар мен ғылыми жобалар конкурстарының (ғылыми жарыстардың), орындаушылар конкурстарының, кәсіби шеберлік конкурстарының және спорттық жарыстардың тізбесін және оларды іріктеу өлшемшарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2011 жылғы 7 желтоқсандағы № 514 бұйрығы.

**«Дене шынықтыру» (ұлдар, қыздар) пәні бойынша республикалық
Олимпиадаға қатысуға
Өтінім**

Облыс/ қала _____

(мектеп атауы)

№	Қатысушының аты-жөні	Туған жылы	Сынып	Дәрігер
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Өкіл: _____
_ (аты, жөні, телефон нөмірі, қолы)

Дәрігер: _____
(аты, жөні, телефон нөмірі, қолы)

Мектеп директоры _____
(Т.А.Ә., қолы, мөр)

Ескертпе: жалпы білім беру мекемесінің директоры мектеп командасына қатысушылар тізімінің дұрыстығына дербес жауапты болады.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша республикалық
Олимпиадаға қатысушының жеке карточкасы**

М.О.

(мектептің мөрі фотосуретінің бұрышында басылады)

Мектептің атауы

Тегі, аты, әкесінің аты

Туған күні

Сыныбы _____

Мектеп директоры _____
(тегі, аты, әкесінің аты, қолы, мөр)

**Дербес деректерінің фото және бейнетүсіріліміне
КЕЛІСІМ**

_____к.
«__»_____2025 жыл

Мен, _____
(Ата-анасының немесе заңды өкілінің аты-жөні)

(баланың аты-жөні)

тек мына мақсаттарда өтеусіз фото және бейнетүсірілімге, сондай-ақ фото және бейнематериалдарды пайдалануға өз келісімімді беремін:

1) Жалпы білім беретін пәндер бойынша республикалық олимпиаданың екінші (аудандық/ қалалық) кезеңінің онлайн бейне көрсетілімі.

2) интернет-ресурстарда материалдарды орналастыру.

Сапаны жақсарту және фонды өзгерту үшін фотосуреттер мен бейнематериалдарды өңдеуге болатындығы маған хабарланды.

Бұл келісімді менің жазбаша өтінішім бойынша кез-келген уақытта кері қайтарып алуға болады.

Мен осы келісімді беру арқылы, өз еркіммен және өз мүддем тұрғысында әрекет ететінімді растаймын.

(қолы)

(күні)

Аудиториядағы кезекшіге арналған нұсқаулық

- 1) санитариялық-эпидемиологиялық нормаларды сақтай отырып, аудиторияның дайындығын алдын-ала тексеру (медициналық көмек көрсету үшін жеке кабинеттің болуы);
- 2) кабинетті жалпы көрсететін камераның балуын алдын-ала тексеру;
- 3) Олимпиада басталардан 15 минут бұрын, қатысушыларды аудиторияға жіберу (бекітілген тізімге сәйкес);
- 4) Олимпиадаға қатысушыларды отырғызу;
- 5) қатысушыларды тест тапсырмаларын орындау шарттарымен таныстыру;
- 6) Олимпиадалық тапсырмаларды орындайтын бүкіл уақыт бойы аудиторияда жинақылық пен тәртіпті қамтамасыз ету;
- 7) егер қатысушы Олимпиада кезінде ауырып қалса, онда оны кезекші педагогке апарып, медицина қызметкерін шақыру;
- 8) Олимпиада аяқталғанға дейін 30 минут және 10 минут қалғанда, қанша уақыт қалғаны туралы хабарлау;
- 9) Олимпиаданы өткізу қағидалары бұзылған жағдайда, қатысушыны аудиториядан шығарып жіберу;
- 10) қатысушыны Олимпиададан шығару туралы Акт жасау (шеттету ұйымдастыру комитетінің кемінде екі мүшесінің қолдары қойылған және қатысушының жеке қолы қойылған арнайы актімен ресімделеді. Қатысушы актіге қол қоюдан бас тартқан жағдайда, оған «қол қоюдан бас тартты» деген жазба енгізіледі. Олимпиадаға қатысудағы нәтижелері жойылады);
- 11) уақыт өткеннен кейін, қатысушылардан жауап бланкілерін жинау;
- 12) жауаптың бланкілерін қазылар алқасының жұмыс істеуі үшін берілетін конвертке салу (конвертке ұйымдастыру комитетінің төрағасы, кезекші және байқаушы қол қояды, конвертке салу күнін, уақытын қояды);
- 13) бланкілері бар конверт Олимпиаданың қортынды кезеңі аяқталғанға дейін сақталуы тиіс.

Олимпиаданы өткізу тәртібін бақылаушыға арналған нұсқаулық

- 1) Олимпиаданың аудандық, облыстық/қалалық кезеңдеріндегі байқаушыны тиісінше—аудандық бөлім, облыстық/қалалық білім басқармалары тағайындайды;
- 2) Дене шынықтырудан сабақ оқытатын педагог бақылаушы болып тағайындалмайды;
- 3) бақылаушы аудитория бойынша кезекшімен бірге, санитариялық-эпидемиологиялық нормаларды сақтай отырып (медициналық көмек көрсету үшін жеке кабинеттің болуы), аудиторияның дайындығын алдын ала тексеруі тиіс;
- 4) бақылаушы аудитория бойынша кезекшімен бірге кабинетті толық түсіретін камераның болуын алдын ала тексеруі тиіс;
- 5) нұсқаулыққа сәйкес Олимпиаданың адал және объективті ұйымдастырылуын қадағалау;
- 6) Олимпиаданың өту барысын бақылау;
- 7) Олимпиадалық тапсырмаларды орындаудың барлық уақытында аудиториядағы жинақылық пен тәртіпті бақылау;
- 8) егер бұзушылықтар болса, онда хаттама жасап, тиісінше-аудандық бөлімге, облыстық/қалалық білім басқармаларына тапсыру қажет;
- 9) бақылаушы жауап бланкілері салынған конвертке қол қояды (конвертке ұйымдастыру комитетінің төрағасы, кезекші және бақылаушы қол қояды, конвертті орау күнін, уақытын қояды).

Олимпиадаға қатысушыға арналған нұсқаулық

- 1) Олимпиадаға қатысушы аудандық, облыстық/қалалық кезеңдердің Олимпиада өтетін жеріне алдын ала келуі тиіс;
- 2) ұйымдастырушының ертуімен аудиторияға өту;
- 3) ұйымдастырушы көрсеткен орынға отыру;
- 4) қатысушы барлық қатысушылар отырғызылып, нұсқаулықпен таныстырғаннан кейін тапсырмаларды орындауға кіріседі;
- 5) жұмысты орындау жөніндегі нұсқаулықты тыңдау;
- 6) ұйымдастырушылардың тапсырманың басталу уақыты туралы хабарландыруларын тыңдау (Олимпиаданың басталу және аяқталу уақыты тақтада көрсетіледі);
- 7) тапсырманы орындауға кірісу;
- 8) Олимпиадаға қатысушылардың тапсырмаларды орындау кезінде аудиториядан дәлелді себептермен (санитарлық бөлмеге, медициналық кабинетке) ұйымдастырушыға тапсырмалар бланкісін қалдырып, шығуына болады;
- 9) Олимпиаданың басталуына кешігіп келген қатысушылар, қатысуға жіберіледі, бірақолар үшін тапсырмаларды орындау уақыты ұзартылмайды;
- 10) қатысушының тапсырманы мерзімінен бұрын орындап, аудиториядан шығуына болады.

Олимпиада турларын өткізу кезінде қатысушыларға:

- 1) ұялы телефондарды пайдалануға;
- 2) анықтамалық материалдарды пайдалануға;
- 3) байланыс құралдарын пайдалануға;
- 4) электронды-есептеу техникасын пайдалануға;
- 5) қатысушылармен сөйлесуге;
- 6) орындарынан тұруға;
- 7) орын ауыстыруға;
- 8) материалдармен және заттармен алмасуға;
- 9) шпаргалканы пайдалануға тыйым салынады.

Егер қатысушы осы Нұсқаулықтың талаптарын бұзса, онда ол Олимпиадаға қатысуды жалғастыру құқығынан айырылады.

Олимпиададан шеттету Актімен ресімделеді. Актіге Ұйымдастыру комитетінің екі мүшесі және қатысушы қол қояды. Егер қатысушы қол қоюдан бас тартса, «Қол қоюдан бас тартты» деген жазба енгізіледі. Бұған дейін қатысқан нәтижелері жойылады.

Мектеп олимпиадасының хаттамасы 5-6 сынып

Мектеп _____

Күні _____

№	Т.А.Ә.	Элементтер										барлығы
		60 Метр жүгіру		Орнынан ұзындыққа секіру				Допты (1 кг) алысқа лақтыру/				
		нәтиже	Ұпай	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	Ұпай	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	Ұпай	
Ұлдар												
<u>1.</u>												
<u>2.</u>												
<u>3.</u>												
Қыздар												
<u>4.</u>												
<u>5.</u>												
<u>6.</u>												

Төреші: _____

Бас төреші: _____

Хатшы: _____

Өкіл: _____

Мектеп олимпиадасының хаттамасы 7-8 сынып

Мектеп _____

күні _____

№	Т.А.Ә.	Элементтер										барлығы
		60 Метр жүгіру		Орнынан ұзындыққа секіру				Допты (1 кг) алысқа лақтыру/				
		нәтиже	Ұпай	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	Ұпай	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	Ұпай	
Ұлдар												
<u>1.</u>												
<u>2.</u>												
<u>3.</u>												
Қыздар												
<u>4.</u>												
<u>5.</u>												
<u>6.</u>												

Төреші: _____

Бас төреші: _____

Хатшы: _____

Өкіл: _____

**Мектеп олимпиадасының
хаттамасы 5-6 сынып**

Облысы (қала) _____

күні _____

№	Т.А.Ә.	Гимнастика	Футбол	Баскетбол	Қортынды балл
Ұлдар					
1.					
2.					
3.					
Қыздар					
1.					
2.					
3.					

Төреші: _____

Бас төреші: _____

Хатшы: _____

Өкіл: _____

Мектеп олимпиадасының хаттамасы 7-8 сынып

Облысы (қала) _____

күні _____

№	Т.А.Ә.	Гимнастика	Футбол	Баскетбол	Қортынды балл
Ұлдар					
1.					
2.					
3.					
Қыздар					
1.					
2.					
3.					

Төреші: _____

Бас төреші: _____

Хатшы: _____

Өкіл: _____

**Мектеп олимпиадасының
хаттамасы 5-6 сынып «Бес асық»**

№	Аты-жөні	БІРЛІК	САРТ-СҰРТ	НӘБИ	қорытынды
		5	5	5	5
1					
2					
3					
4					
5					

Төреші: _____

Бас өреші: _____ -

Хатшы _____

Өкіл: _____

**Мектеп олимпиадасының
хаттамасы 7-8 сынып «Бес асық»**

№	Аты-жөні	БІРЛІК	Алақан		НӘБИ	Қорытынды
		5	5		5	5
1						
2						
3						
4						
5						

Төреші: _____

Бас төреші: _____

Хатшы: _____

Өкіл: _____

**Мектеп олимпиадасының
хаттамасы 5-6 сынып «Асық ату»**

№	Аты-жөні	4 метрден мергендікке ату			Кеней асығын шеңберден шығару <i>бестабан, диаганаль параллель,</i>			Сақа иіру/ 		
---	----------	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Төреші: _____

Бас

төреші: _____ -

Хатшы: _____

Өкіл: _____

**Протокол школьной Олимпиады
Мектеп олимпиадасының
хаттамасы 7-8 сынып «Асық ату»**

№	Аты-жөні	5 метрден мергендікке ату			Кеней асығын шеңберден шығару <i>бестабан, диаганаль параллель,</i>			Сақа иіру/			қорытынды
		3			3			9			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											
5											

Төреші: _____

Бас төреші: _____

Хатшы: _____

Өкіл: _____

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша Олимпиадада
оқушыларды бағалау парағы**

Облысы/қала _____

Мектеп атауы _____

Сыныбы _____

Күні _____

Оқушын ың аты- жөні	Теориялық сынақ/ тапсырма		Практикалық сынақ/ Практикалық тапсырмалар												Жалп ы/бал лы
			Гимнас тика		Волейбол		Футбол		Баскетб ол		Жеңіл атлетик а/ гимнаст ика		«Асық ату» ұлдар» «Бес асық» қыздар		
	Дұрыс жауа птары	Балл	Ба лл	Ор ны	Бал л	Ор ны	Ба лл	Ор ны	Ба лл	Ор ны	Ба лл	ор ны	Ба лл	ор ны	

Бас төреші: _____

Төреші: _____

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	48
I. Организация проведения предметной олимпиады школьников по физической культуре.....	50
1. Общие положения.....	50
2. Этапы Олимпиады.....	50
3. Участники Олимпиады.....	52
4. Рабочие органы республиканского этапа.....	52
5. Порядок проведения	53
6. Награждение участников Олимпиады.....	53
II. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к Олимпиаде.....	55
1. Подготовка школьников к Олимпиаде.....	55
2. Содержание теоретической части.....	56
3. Содержание практической части.....	57
3.1 Гимнастика.....	57
3.2 Гимнастика 5-6, 7-8 класс.....	57
4. Легкая атлетика 5-6, 7-8 класс.....	62
5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).....	62
6. Национальные игры: «Асық ату»-мальчики , «Бес асық» -девочки.....	67
Заключение.....	78
Список использованной литературы.....	79
Приложение.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; овладение техническими действиями и приемами базовых и национальных видов спорта; воспитание патриотизма, любви к своей Родине и воспитание морально-волевых качеств» [1].

Предмет «Физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Овладение предметным содержанием этой области ориентировано на активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы.

Закономерности взаимосвязи сознательности и активности позволяют надеяться на самостоятельное использование ценностей сферы физической культуры не только в школьный период, но и на протяжении всей последующей жизни.

Одной из важнейших форм организации физического воспитания школьников является проведение олимпиад по физической культуре, в которых обучающиеся принимают самое активное участие, демонстрируя свои знания и умения в области физкультуры и спорта.

Олимпиада – это одна из общепризнанных форм работы с одаренными и высокомотивированными обучающимися. Участвуя в олимпиадах, такие дети оказываются в среде себе равных. Они стремятся соревноваться с другими детьми, стремятся к победам» [2].

Целью физической культуры является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому обучающемуся физических качеств и связанных с ними способностей. Физическая культура играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающихся, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

Основными задачами Олимпиады являются:

- повышение уровня теоретических знаний, практических умений приобретение двигательного опыта физкультурно – спортивной деятельности;
- формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у обучающихся;
- создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одарённых детей.

Олимпиада по предмету «Физическая культура» имеет свои особенности, так как при овладении предметным содержанием данной области происходит активное вовлечение обучающихся в процесс физического самосовершенствования, в соревновательную деятельность, в организацию самостоятельных занятий и здорового образа жизни.

На каждом этапе олимпиады обучающийся проходит конкурсное испытание, которое включает теоретический и практический компоненты. Тестирование заключается в выполнении заданий, дифференцированных по разделам теории, уровень сложности которых повышается в зависимости от этапа Олимпиады.

Практические испытания включают упражнения, основанные на содержании образовательных программ общего среднего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура». Олимпиадные задания состоят из технических приемов, характерных виду спорта, по которому проводится испытание. Олимпиада требует от обучающихся работы на высоком интеллектуальном уровне, предполагает применение ими знаний в нестандартной ситуации, владение навыками анализа, синтеза, логически выстроенной системы знаний и умений по предмету «Физическая культура».

В связи с этим теоретико-методическая подготовка учащихся – это один из ведущих факторов, способствующих обеспечению формирования гармонично развитой личности.

Варьирование и усложнение практических испытаний от этапа к этапу являются мощным стимулом для повышения качества преподавания предмета «Физическая культура» в школе и вовлечения обучающихся в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями» [3].

Главное в проведении Олимпиады – заинтересовать в изучении учебного предмета «Физическая культура», сформировать интерес обучающихся к подготовке и участию в Олимпиаде.

I. Организация проведения предметной олимпиады школьников по физической культуре.

1. Общие положения

1.1. Олимпиада школьников проводится в соответствии со следующими документами:

1) «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования», утвержденных приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348;

2) «Об утверждении Перечня республиканских и международных олимпиад и конкурсов научных проектов (научных соревнований) по общеобразовательным предметам, конкурсов исполнителей, конкурсов профессионального мастерства и спортивных соревнований», утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 7 декабря 2011 года № 514;

3) Методические рекомендации по проведению предметной олимпиады школьников по физической культуре.

1.2. Настоящие Методические рекомендации определяют цели и задачи Олимпиады школьников всех организаций образования, реализующих образовательные программы основного среднего образования по предмету «Физическая культура».

1.3. Основными целями и задачами Олимпиады являются:

1) обогащение школьного опыта обучающихся в рамках образовательной программы школы;

2) воспитание устойчивого интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой;

3) повышение уровня развития физической культуры и спорта в общеобразовательных школах;

4) приобщение обучающихся к дружбе через физическое воспитание;

5) пропаганда научных знаний и развитие у обучающихся интереса к научной деятельности;

6) развитие их творческих способностей, углубление теоретических знаний и практических умений;

7) содействие самореализации личности;

8) создание необходимых условий для выявления одаренных детей.

2. Этапы Олимпиады.

Олимпиада проводится в три этапа соответствующими органами управления образования. Органами управления образования создаются организационные комитеты: районные, областные (городские) (для городов Астана, Алматы и Шымкент).

2.1 Первый этап – районный.

Районный этап проводится до **30 апреля 2025 года** районными отделами образований по заданиям, подготовленными районными отделами образований. Для организации и проведения районного этапа Олимпиады руководителю районного отдела образования рекомендуется создание и утверждение организационного комитета (далее – Районный организационный комитет). В состав Районного организационного комитета входят председатель и члены организационного комитета.

Оргкомитету районного этапа Олимпиады **рекомендуется**:

- осуществление руководства районным этапом Олимпиады;
- организация и проведение районного этапа Олимпиады;
- определение места проведения Олимпиады;
- координирование и контроль проведения районного этапа Олимпиады;
- анализ и обобщение итогов Олимпиады;
- направление информации об итогах Олимпиады в управление образования области;

- составление рейтинга организаций образования по итогам этапа;
- проведение дежурства во время проведения Олимпиады согласно

Инструкции для дежурного в аудитории (приложение 4);

- назначение наблюдателя, который будет смотреть за порядком проведения Олимпиады согласно Инструкции для наблюдателя за порядком проведения Олимпиады (приложение 5);

- поручить дежурному по аудитории ознакомить участников с Инструкцией для участника Олимпиады (приложение 6).

2.2 Второй этап – областной. Областной этап проводится до **17 мая 2025 года** областными, городов Астана, Алматы и Шымкент управлениями образований по заданиям, подготовленными областными управлениями образования. Для организации и проведения областного (городского) этапа Олимпиады **рекомендуется** руководителю областного (городского) управления образования создание и утверждение организационного комитета (далее – Областной (Городской) организационный комитет). В составе Областного (Городского) организационного комитета – председатель и члены организационного комитета.

Организационному комитету областного (городского) этапа Олимпиады **рекомендуется**:

- организация и проведение областного (городского) этапа Олимпиады;
- определение места проведения Олимпиады;
- координирование и контроль проведения областного (городского)

этапа Олимпиады;

- анализ и обобщение итогов Олимпиады;

- направление информации об итогах Олимпиады в Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан (далее – Центр);

- составление рейтинга организаций образования по итогам этапа;

- проведение дежурства во время проведения Олимпиады согласно

Инструкции для дежурного в аудитории (приложение 4);

- назначение наблюдателя, который будет смотреть за порядком проведения Олимпиады согласно Инструкции (приложение 5);

- поручить дежурному по аудитории ознакомить участников с Инструкцией для участника Олимпиады (приложение 6);

2.3 Третий этап – республиканский. 28 мая - 02 июня 2025 года Центром. Задания для заключительного этапа готовятся в Центре. Количество участников, сроки проведения республиканской Олимпиады утверждается приказом Генерального директора Центра.

3. Участники Олимпиады.

Управления образования областей, городов Астана, Алматы и Шымкент направляют заявки в Центр с указанием количества участников по классу, по языкам обучения для подготовки материалов Олимпиады на каждого участника **до 17 мая 2025 года**. Задания всех этапов оцениваются по параметрам и критериям в соответствии с методическими рекомендациями. В Олимпиаде участвуют обучающиеся 5-6-х, 7-8-х классов общеобразовательных школ, гимназий и лицеев, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, победители и призеры второго этапа Олимпиады.

Олимпиада проводится в двух возрастных группах по теоретической и практической части:

- 1 группа – 5-6 классы – 10 обучающихся (5 мальчиков, 5 девочек);
- 2 группа – 7-8 классы - 10 обучающихся (5 мальчиков, 5 девочек).

Областные (городские) управления образования направляют в Центр заявки на участие в республиканской Олимпиаде по предмету «Физическая культура» (мальчики, девочки) (приложение 1) и личные карточки участников республиканской Олимпиады по предмету «Физическая культура» (приложение 2).

Рекомендуется направить в Центр согласие родителя или законного представителя участника Олимпиады о том, что согласны на использование фото и видеосъемку персональных данных (приложение 3).

Ответственные лица, которые сопровождают обучающихся – участников республиканской Олимпиады, обеспечивают безопасность в пути следования к месту проведения Олимпиады, во время ее проведения и обратного пути к месту жительства.

4. Рабочие органы Республиканского этапа.

Для координации и осуществления организационной работы по подготовке и проведению Олимпиады на основании приказа Генерального директора Центра утверждается состав организационного комитета Олимпиады. Общее руководство по организации и проведению Олимпиады осуществляет организационный комитет.

4.1. Организационный комитет Олимпиады:

- 1) определяет общий порядок проведения Олимпиады на всех ее этапах;
- 2) осуществляет непосредственное руководство;

3) руководствуется методическими рекомендациями по проведению предметной олимпиады школьников по физической культуре, утвержденными Ученым советом Центра;

4) вносит предложения председателю организационного комитета Олимпиады по составу и количеству членов судейской коллегии;

5) анализирует и обобщает итоги Олимпиады, участвует в подготовке проектов приказа и итогового решения Олимпиады;

6) публикует материалы Олимпиады в СМИ и социальных сетях, а также на сайте Центра.

4.2. Центр:

1) разрабатывает окончательный вариант текста содержания теоретических и практических заданий заключительного этапа Олимпиады;

2) разрабатывает методические рекомендации по проведению всех этапов Олимпиады;

3) определяет форму проведения Олимпиады, типы заданий и критерии оценок;

4) разрабатывает Инструкции:

- для дежурного в аудитории (приложение 4);

- для наблюдателя за порядком проведения Олимпиады (приложение 5);

- для участника Олимпиады (приложение 6).

5. Порядок проведения

5.1. Для обеспечения максимальной объективности при оценивании работ после каждого тура проводится обсуждение заданий со всеми участниками Олимпиады.

После обсуждения заданий, по желанию участников, проводится координация работ.

5.2. Координация проводится главным судьей и членами судейской коллегии.

5.3. В случае несогласия участника с оценкой судейской коллегии он может обратиться к главному судье оргкомитета, который создает комиссию из числа специалистов, в сроки, отведенные для координации.

5.4. Координация работ всех этапов проводится в течение одного дня после завершения соответствующего этапа Олимпиады; заключительного этапа – в течение трех часов после объявления результатов Олимпиады.

6. Награждение участников Олимпиады

6.1. Открытие, подведение итогов Олимпиады, награждение победителей и призеров проходит в торжественной обстановке.

6.2. Призеры районных и областных (городских) Олимпиад награждаются дипломами, грамотами и призами местных представительных и исполнительных органов в области образования.

6.3. Участники республиканской Олимпиады, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются кубками, медалями и дипломами 1-й, 2-й и 3-й степени Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан.

6.4. Педагоги организаций среднего образования, подготовившие победителей и призеров Олимпиады, награждаются дипломами Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан.

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К ОЛИМПИАДЕ.

1. Подготовка школьников к Олимпиаде.

Для успешного выполнения заданий Олимпиады обучающимися надо подготовить их к Олимпиаде. Для этого педагогу необходимо проводить большую подготовительную работу, подбирать и выполнять различные задания олимпиадного типа, как теоретического, так и практического тура.

Для успешного выполнения заданий требуется отдельная от урочной деятельности, особая подготовка, чтобы обучающиеся могли находить решения тех или иных проблем (заданий) с четким их обоснованием, выбирать оптимальные методы решения заданий. Для подготовки обучающихся к Олимпиаде по физической культуре, рекомендуется тщательно проанализировать результаты Олимпиад по физической культуре предыдущих лет с целью выявления сильных и слабых сторон физической и технической подготовленности. Важно произвести отбор средств физической подготовки, способствующих улучшению результатов в выполнении конкурсных заданий Олимпиады.

Областным (городским) управлениям образования **рекомендуется** разработать программы подготовки к Олимпиаде по физической культуре. Подготовка к Олимпиаде обучающихся зависит от умения педагога методически правильно поставить перед ними посильную задачу, решение которого вызывает чувство победы у обучающегося, и он с еще большим азартом будет заниматься данным предметом, получая удовольствие.

«Интерес ученика к получению знаний в той или иной области позволяет развить у него нестандартность мышления, что является очень актуальным на данном уровне развития общества. Умение логически не стандартно мыслить поможет подрастающему члену общества занять достойное место в этом обществе.

При подготовке к Олимпиаде важны следующие принципы:

- максимальная самостоятельность – предоставление возможности самостоятельного решения заданий;
- активность знаний;
- задания опережающего уровня сложности;
- анализ результатов прошедших Олимпиад;
- индивидуальный подход;
- психологический принцип.

Проведите беседу с самим учеником, чтобы прояснить такие вопросы как готов ли он начать подготовку к участию в олимпиадах, имеет ли он свободное время для дополнительных занятий? Хорошо, если в разговоре педагога и ученика примут участие и родители ребенка, ведь их поддержка, а где-то и помощь очень необходимо в данном случае (потребуется распечатывать материалы, приобрести литературу, необходим доступ к сети Интернет и пр.).

Иногда в процессе такой беседы выясняется, что у ребенка есть проблемы со здоровьем и серьезные дополнительные учебные нагрузки

при подготовке его к Олимпиадам скажутся на здоровье ребенка не лучшим образом. Если у ученика нет опыта участия в Олимпиаде, то начинать подготовку с ним надо как можно раньше, за несколько месяцев.

Ребенок должен идти на Олимпиаду подготовленным, он должен знать, что его ждет, какие типы заданий будут включены в Олимпиадные материалы. Он должен быть знаком с правилами проведения Олимпиады, например с таким требованием, что нельзя пользоваться сотовым телефоном.

Это позволит ученикам избежать ненужных стрессов, равномерно распределить время для подготовки. Спланируйте работу свою и ученика при подготовке к Олимпиаде, определите время групповых и индивидуальных занятий, консультаций.

Определите последовательность изучения тем, выполнение заданий, так как ребенок при подготовке к успешному участию в Олимпиаде должен изучить школьную программу раньше своих одноклассников, плюс изучить ряд тем, не входящих в программу общеобразовательных школ. Хвалите своих учащихся, участников Олимпиадного движения, даже если они не стали призерами, любой результат ребенка, показанный им, достоин уважения и должен быть отмечен преподавателем. Проанализируйте вместе с ребенком выполненную им Олимпиадную работу (через анализ заданий), разберите допущенные ошибки, спланируйте дальнейшую работу по подготовке к олимпиадам. Постарайтесь убедить ученика, что его труд по подготовке к Олимпиаде не пропадет зря, покажите ему, где он может использовать свои знания» [4].

2. Содержание теоретической части

Содержание теоретической части включает тестовые задания по основному объему знаний предмета «Физическая культура», соответствующего уровню обучения по классам согласно разделам Типовой учебной программы по физической культуре для 5 – 9 классов:

- Здоровье и здоровый образ жизни;
- Требования к уровню развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу (Глава 3 Типовой учебной программы по физической культуре для 5 – 9 классов).

Каждый участник Олимпиады выполняет задания в форме тестов.

Количество тестов – 25. Время на выполнение задания – 45 минут.

2.1 Порядок проведения:

1. Тестирование проводится в бумажном формате.
2. Участник может пройти тестирование только один раз.
3. Отсчет времени ведется для всех участников тестирования одинаково с момента начала тестирования.
4. Выбор языка тестирования участника (на усмотрение участника).
5. Мальчики и девочки выполняют задание вместе.
6. Запрещается использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания, в случае нарушения участник удаляется из аудитории.

7. Результаты правильных ответов участников суммируются.

3. Содержание практической части

Практическая часть заключается в выполнении упражнений по разделам базовой части программы по физической культуре: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)., национальные игры / «Асық ату»- мальчики, «Бес асық»-девочки/

3.1 Гимнастика.

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации для мальчиков и девочек всех возрастных групп из элементов, входящих в программу общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Акробатическая комбинация во всех возрастных группах носит строго обязательный характер исполнения элементов и соединений, которые выполняются в порядке, указанном в программе.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость. Акробатическая комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Члены Судейской коллегии оценивают качество выполнения акробатической комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные требования к технике исполнения. Максимально возможная оценка выполнения акробатической комбинации – 10,0 баллов.

3.2 Гимнастика 5 - 6, 7- 8 класс

Гимнастика 5 - 6 класс

Акробатика. Кувырки вперед, назад из упора присев в упор присев в группировке. 2-3 кувырка слитно. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед ноги врозь. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация для мальчиков: из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост»; лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперед упор присев; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись.

Акробатическая комбинация для девочек: два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх; наклоном назад «мост»; лечь, стойка на лопатках; перекатом вперед в упор присев и прыжок прогнувшись ноги врозь.

Гимнастика 7 - 8 классы

Акробатика. Длинный кувырок вперед, кувырок вперед через верёвочку (высота до 70 см) с места и с 2-3 шагов разбега (мальчики); кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из равновесия на одной кувырок вперед, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Кувырок назад в стойку на

руках с помощью (мальчики). Стойки: на голове и предплечьях, на голове и руках (мальчики).

Акробатическая комбинация для мальчиков: из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь; наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; упор присев и стойка на голове толчком двумя; опускание в упор присев и кувырок вперед; длинный кувырок и прыжок вверх прогнувшись.

Акробатическая комбинация для девочек: из упора присев кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперед лечь и «мост»; поворот в упор стоя на правом колене, левую назад; махом левой упор присев и кувырок вперед; прыжок вверх прогнувшись и о. с.

Программа по гимнастике 5-6 классы/девочки/

Акробатическая комбинация	Оценивание
1. И.п. – о.с.	1,0
2. Шаг вперед равновесие на одной ноге «Ласточка», руки в стороны, держать	1,5
3. Выпрямляясь, шаг вперед поворот на 360 широкая стойка ноги врозь и кувырок вперед в сед с наклоном «складка»	1,0
4. Перекат назад в стойку на лопатках «Березка», держать	0,5
5. Перекат вперед в упор присев	1,5
6. Кувырок назад в полу-шпагат	0,5
7. Грудью прижаться к бедру передней ноги	1,0
8. Перекат через плечо на спину «Мост» из положения лежа	0,5
9. Сгруппироваться перекатом вперед в упор присев	2,0
10. Выпрямляясь, переворот в сторону /колесо/ в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5
11. Приставляя правую ногу поворот на 90, руки в стороны	

Программа по гимнастике 5-6 классы (мальчики)

Акробатическая комбинация	Оценивание
1. И.п. – о.с.	1,0
2. Шаг вперед равновесие на одной ноге «Ласточка», руки в стороны, держать	0,5
3. Выпрямляясь, правая с крестно перед левой и поворот кругом в упор присев	2,0
4. Прыжком, два длинных кувырка вперед в упор присев	1,0
5. Перекат назад в стойку на лопатках «Березка», держать	0,5
6. Перекат вперед в упор присев	1,5
7. Кувырок назад в упор присев	0,5
8. Выпрямляясь, правая с крестно перед левой и поворот кругом в упор присев	2,0
9. Переворот в сторону /колесо/ в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5
10. Приставляя правую ноги поворот на 90, руки вниз	0,5
11. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	

Программа по гимнастике 7-8 классы (девочки)

Акробатическая комбинация	Оценивание
1. И.п. – о.с.	
2. Шаг вперед равновесие на одной ноге «Ласточка», руки в стороны, держать	1,0
3. Выпрямляясь, шаг вперед поворот на 360 широкая стойка ноги врозь и кувырок вперед в сед «складка»	1,5
4. Перекат назад и стойка на лопатках «Березка», держать	1,0
5. Перекат вперед в упор присев	0,5
6. Кувырок назад в полу-шпагат	1,5
7. Перекат через плечо на спину «Мост» из положения лежа	1,0
8. Сгруппироваться перекач вперед в упор присев	0,5
9. Выпрямляясь, переворот в сторону /колесо/ в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
10. Приставляя правую поворот на 90 , руки вниз	0,5
11. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	0,5

Программа по гимнастике 7-8 классы (мальчики)

Акробатическая комбинация	Оценивание
1. И.п. о.с.	1,0
2. Шаг вперед равновесие на одной ноге «Ласточка», руки в стороны, держать	
3. Выпрямляясь, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев	0,5
4. Прыжком, кувырок вперед в упор присев	1,0
5. Толчком, выпрямляя ноги, стойка на голове/держать	2,5
6. Согнуть ноги, упор присев	0,5
7. Кувырок назад в упор присев	1,5
8. Выпрямиться шагом вперед переворот в сторону /колесо/ в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
9. Приставляя правую ногу поворот на 90 , руки вниз.	0,5
10. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	0,5

3.3 Рекомендации по судейству гимнастических упражнений

При оценке исполнительского мастерства судья учитывает, насколько технически правильно исполнен каждый элемент, какие были допущены отклонения от правильного выполнения, безупречной осанки и т. д.

Вместе с тем оценка содержания упражнения полностью зависит от того, как выполнены отдельные элементы и вся комбинация.

После выполнения упражнения судья суммирует сбавки за допущенные ошибки, вычитает сумму сбавок из 10 баллов и выводит окончательный результат.

Результат измеряют баллами. Чтобы результат был объективным, упражнение оценивают несколько судей, расположенных с разных сторон, оценка, выставленная судьями, усредняется. Система балльной оценки позволяет предъявить жесткие требования к судьям. При отличном выполнении упражнения допускается расхождение всего в 0,1 балла.

Комбинация должна быть безукоризненна и выполняться технически правильно, четко, уверенно, легко, красиво, с хорошей осанкой, большой амплитудой, выразительно.

К ошибкам относятся:

- отклонения от описания упражнения, выполнение частей комбинации в непредусмотренную сторону;
- технически неправильное выполнение отдельных элементов или частей упражнения;
- отсутствие точности в проходящих и конечных положениях, недостаточная остановка в статических положениях, потеря равновесия;
- неверное направление движения, недостаточный или чрезмерный поворот;
- отсутствие гимнастического стиля;
- выполнение махового элемента силой или силовым махом, нарушение ритма или темпа;
- недостаточная четкость и выразительность, малая амплитуда и другие недостатки, снижающие впечатление, как от выполнения отдельных элементов, так и всего упражнения в целом и т. д.

Сбавки за ошибки. В зависимости от степени отклонения от безукоризненного выполнения ошибки могут быть мелкими, средними, грубыми и ошибками невыполнения.

Мелкая ошибка – это почти безукоризненное выполнение с небольшой погрешностью, небольшое отклонение от требуемого выполнения.

Оттяжка носков ног, опущенная голова, недостаточно выпрямление колен. В подобных случаях судья должен производить сбавку за повторяющуюся ошибку в каждом элементе, где она будет обнаружена.

За эту ошибку производят минимальную сбавку – до 0,1 балла.

Средняя ошибка – это значительное отклонение от безукоризненного выполнения. За такие ошибки сбавляют 0,2 или 0,3 балла: если ошибка ближе к мелкой – 0,2 балла, а если ближе к грубой – то 0,3 балла.

Грубая ошибка – это большое отклонение от требуемого положения, граничащее с ошибкой невыполнения элемента (явное искажение). Сбавка за грубую ошибку – 0,5 балла. Когда гимнаст допускает ошибку, граничащую с невыполнением элемента, а основные признаки требуемого движения все же сохраняются, следует ограничиться сбавкой за грубую ошибку. За каждую ошибку, допущенную последовательно в отдельных частях элемента, сбавки производятся отдельно. За ряд ошибок, совершенных одновременно, сбавка может быть сделана за каждую ошибку в отдельности и по совокупности за все недостатки – за мелкую, среднюю или грубую ошибки.

3.4 Классификация ошибок выполнения

Ошибки, общие для нескольких видов упражнений.

3.4.1 Сгибание рук, ног, тела, разведение ног, неправильное положение кистей, головы, носков.

Мелкие ошибки – слегка согнутые руки, слегка согнутые ноги, слегка согнутое тело, немного разведены ноги, неправильное положение головы, неправильное положение кистей, неправильное положение носков.

Средние ошибки – значительно согнутые руки, значительно согнутые ноги, значительно согнутое тело, значительно разведены ноги.

3.4.2 Недостаточный мах при выполнении движений, выполнение

элементов недостаточно высоко, широко и т. д.

Мелкие ошибки – небольшое отклонение от отличного выполнения.

Средние ошибки – большое отклонение от отличного выполнения.

3.4.3 Потеря равновесия:

А.) При приземлениях в соскоках, а также в прыжках, включенных в вольные упражнения и заканчивающихся приземлением на две ноги.

Мелкие ошибки – небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон при приземлении, недостаточная мягкость приземления, небольшое схождение с места.

Средние ошибки – схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касания пола руками.

Грубые ошибки – опора о пол руками, падение после приземления, пробежка. Невыполнение – приземление на любую часть тела, кроме ступней, дополнительная опора во время выполнения элемента.

Б.) В остальных случаях – в поворотах и прыжках, заканчивающихся стойкой на одной ноге, в равновесии на одной ноге, в стойках на руках и т.д.

Мелкие ошибки – мелкие колебательные движения без схождения с места, небольшое переступание, перехват одной руки, схождения с места небольшим прыжком.

Средние ошибки – значительные колебательные движения без схождения с места, схождения с места одним значительным прыжком или несколькими небольшими.

Грубые ошибки – значительные переступания, потеря равновесия с касанием пола.

3.4.4 Применение силы в маховых элементах.

Мелкие ошибки – небольшое замедление в маховом элементе.

Средние ошибки – значительное замедление и рывки, выполнение махового элемента с остановкой или значительным дожимом.

3.4.5 Ошибки в силовых элементах.

Мелкие ошибки – недостаточно медленное или недостаточно равномерное выполнение силового элемента, незначительное дрожание ног или рук.

Средние ошибки – дрожание, вызванное предельным напряжением, значительная неравномерность или кратковременная остановка при выполнении элемента, выполнение силового элемента рывком. Невыполнение – выполнение силового элемента махом.

3.4.6 Недостаточная остановка в статических положениях (начало отчета времени производится с момента прихода требуемое положение; продолжительность остановки «держать» - 3 сек.)

Мелкие ошибки – недодержка в статических положениях «держать» до 1 сек.

Средние ошибки – остановка в положении «держать» 1 - 2 сек.

Грубые ошибки – остановка в положении «держать» менее 1 сек.

Невыполнение – отсутствие остановки.

3.4.7 Неоправданные и непредусмотренные остановки в упражнении.

Мелкие ошибки – остановка, незначительно нарушающая слитность

упражнения.

Средние ошибки – остановка между элементами, требующими слитного выполнения.

3.4.8 Касание пола.

Мелкие ошибки – легкое касание.

Средние ошибки – значительное касание без заметной потери темпа.

Грубые ошибки – сильное касание со значительной потерей темпа или остановкой.

3.4.9 Непредусмотренные повороты в элементах, выполняемых без поворотов. Недостаточные или чрезмерные повороты.

Мелкие ошибки – небольшое отклонение.

Средние ошибки – значительное отклонение.

Грубые ошибки – большое отклонение.

4. Легкая атлетика 5 – 6, 7-8 класс

5-6 класс: бег на 60 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на дальность из положения, сидя ноги врозь.

7-8 класс: бег 60 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на дальность из положения, сидя ноги врозь. Оценивание производится по таблице тестов испытаний Первого Президента (бег на 60 метров, прыжок в длину с места). По таблице летнего Президентского многоборья (бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на дальность из положения, сидя ноги врозь).

5. Спортивные игры: (баскетбол, волейбол, футбол)

В конкурсные задания включаются выполнения учебных заданий, согласно учебной программы по предмету «Физическая культура» раздела «Спортивные игры».

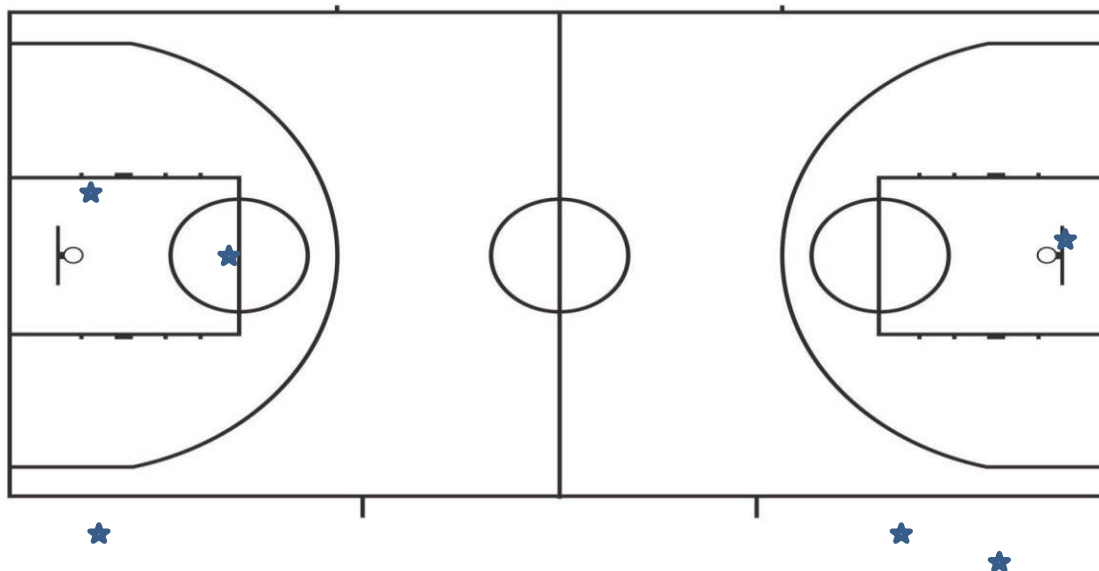
5.1 Баскетбол:

№	Выполнение испытаний	Оценивание	Ошибки	Оценка
1	Ведение мяча с обводкой фишек (сек.)	По времени	-----	суммирование
2	Ловля и передача мяча различными способами партнеру (10 передач).	10 баллов (техника выполнения)	- 1 балл (за каждую ошибку)	суммирование
3	Броски мяча в движении – 3 попытки	(количество попаданий)	- 1 балл (за каждую ошибку)	суммирование
4	Штрафной бросок (из 5 попыток)	(количество)	----	суммирование
5	Броски в кольцо со средней дистанции из 3 точек (из-за штрафной площадки (3 – секундной зоны)).	(количество)	-----	суммирование

Упражнение №1. Игрок находится за лицевой линией баскетбольной площадки (под баскетбольным щитом). По сигналу педагога участник начинает ведение мяча, обводя стойки правой и левой рукой. Стойки располагаются по прямой линии спортивного зала. Преодолев последнюю 5 стойку, пересекает лицевую линию противоположной стороны.

Фиксируется техника ведения мяча и время прохождения дистанции.

Упражнение №2. Участники бросают мяч из-за штрафной площадки по 3 попытки (выбор позиции произвольный). Способ броска также не оговаривается.



5.2 Волейбол:

	Выполнение комбинации	Оценивание	Ошибки	Оценка
1	Передача и прием мяча 2 руками на месте (10 передач)	баллы	0,5 и 1 балл	суммирование
2	Перемещение в стойке приставными шагами	баллы	0,5 и 1 балл	суммирование
3	Нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку	баллы	баллы	суммирование

5 – 6 класс

Упражнение №1. Передача и прием мяча 2 руками сверху на месте

5 баллов – выполнено 9-10 передач;

4 балла – выполнено 7-8 передач;

3 балла – выполнено 5-6 передач;

2 балла – выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки (сбавка 1 балл):

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки (сбавка 0,5 баллов):

- недостаточная активность и «скованность» движений.

Упражнение №2. Перемещение в стойке приставными шагами лицом к сетке и обратно одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров)

5 баллов – выполнено без потери мяча;

4 балла – выполнено с 1 потерей мяча;

3 балла – выполнено с 2 потерями мяча;

2 балла – выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки (сбавка 1 балл):

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки (сбавка 0,5 баллов):

- «скованность» движений;

- недостаточная активность выполнения приемов.

Упражнение №3. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку (5 подач). Высота сетки 2,20 м (мальчики), 2,00 м (девочки).

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;

- поднимание ноги, стоящей сзади;

- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

5 баллов – 5 подач выполнено правильно, в пределы площадки;

4 балла – 4 подач выполнено правильно, в пределы площадки;

3 балла – 3 подач выполнено правильно, в пределы площадки;

2 балла – 1 подача выполняется неправильно, в пределы площадки;

1 балла – подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

7 – 8 класс

№	Выполнение комбинации	Оценивание	Ошибки	Оценка
1	Передача и прием мяча 2 руками на месте (10 передач)	баллы	0,5 и 1 балл	суммирование
2	Перемещение в стойке приставными шагами	баллы	0,5 и 1 балл	суммирование
3	Нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку	баллы	баллы	суммирование

Упражнение №1. Передача мяча сверху и прием мяча 2 руками снизу двумя руками поочередно в паре на месте (из 10 передач)

5 баллов – выполнено без потери;

4 балла – выполнено 7 передач мяча; 3 балла – выполнено 5 передач мяча;

2 балла – выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки (сбавка 1 балл):

- касание мяча ладонями; - задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки (сбавка 0,5 баллов):

- недостаточная активность и «скованность» движений.

Упражнение №2. Перемещение в стойке приставными шагами обратно лицом к сетке и одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

5 баллов – выполнено без потери мяча; 4 балла – выполнено с 1 потерей мяча; 3 балла – выполнено с 2 потерями мяча;

2 балла – выполнено с 3 и более потерями мяча. Существенные ошибки (сбавка 1 балл):

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения. Мелкие ошибки (сбавка 0,5 баллов):

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

Упражнение №3. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку (5 подач). Высота сетки 2,30 (мальчики), 2,10 (девочки).

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;
- поднимание ноги, стоящей сзади;
- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

5 баллов – 5 подач выполнено правильно, в пределы площадки;

4 балла – 4 подач выполнено правильно, в пределы площадки;

3 балла – 3 подач выполнено правильно, в пределы площадки;

2 балла – 1 подача выполняется неправильно, в пределы площадки;

1 балл – подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

5.3 Футбол:

№	Выполнение комбинации	Оценивание	Ошибки	Оценка
1	Жонглирование мячом одной ногой или двумя ногами (или другими частями тела) попеременно (за минуту)	количество подбиваний	Более 2 раза одной частью тела	суммирование
2	Ведение мяча с обводкой фишек (4 фишек)	по времени	Касание мячом фишек или частью ног	суммирование
3	Удары по воротам (на точность) (3 удара)	количество попаданий	-----	суммирование
4	Передачи мяча на дальность (3 удара)	метры	Касание мяча поля до линии	суммирование

Упражнение №1. Жонглирование мячом одной ногой или двумя ногами (или другими частями тела) попеременно на количество раз.

Условие: Подсчет подбивания мяча на количество раз.

Если участник подбил мяч одной частью тела более 2 раз – подбивание засчитывается за один.

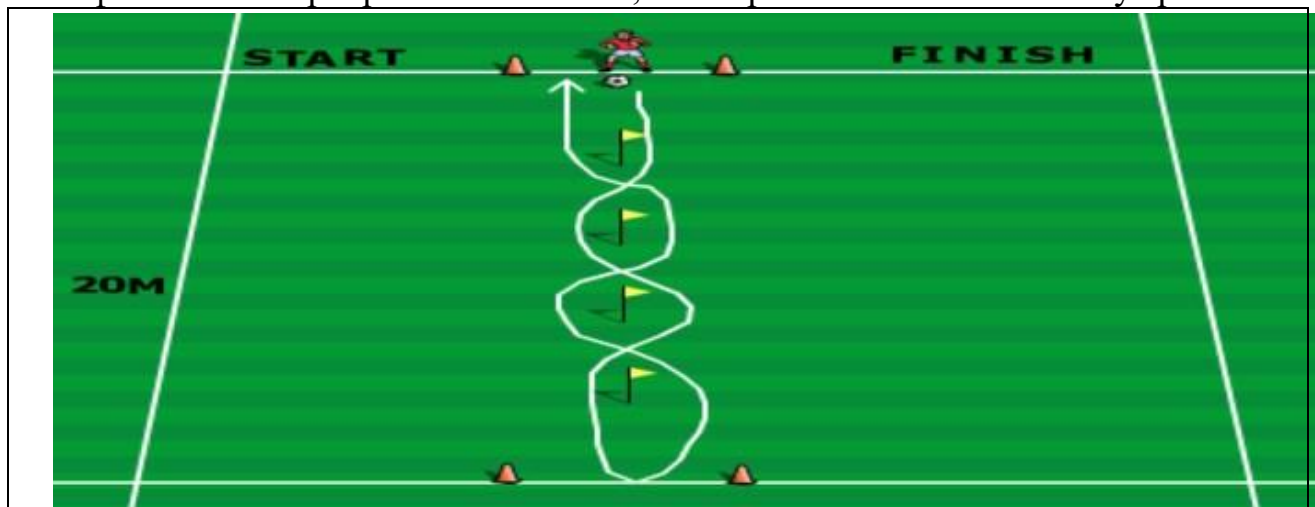
Участник уронил мяч (коснулся земли), упражнение выполняется заново. Дается на выполнение упражнения 2 попытки.

Лучший результат идет в зачет.

Упражнение №2. Ведение мяча, обегая стойки, расположенные друг от друга на расстоянии 4 метра.

Длина дистанции 20м. Ведение туда и обратно (сек).

Ошибки: касание мячом фишек, пропуск фишек при ведении, касание ногой фишек или перепрыгивание их – 0,5 сек прибавление к итоговому времени.



Упражнение №3. Удар по неподвижному мячу на точность. Ученик наносит три удара с 11 – метровой отметки в створ ворот. Ворота поделены лентой на 6 зон – 9,6,10,5. Количество баллов ударов по зонам:

Попадание в зону №9 – 10 баллов;

Попадание в зону №10 – 8 баллов;

Попадание в зону №6 – 6 баллов;

Попадание в зону №5 – 4 баллов.

Упражнение №4. Передачи мяча на дальность (3 удара).

На футбольном поле размечен 5 метровый коридор с продольными линиями 15, 20, 25, 30 метров. Учащийся со старта выполняет удар по неподвижному мячу (любой ногой).

5 - 6 класс

- 25 метров – 5 баллов,

- 20 метров – 4 балла,

15 метров – 3 балла.

Пересечение мяча линию разметок мяча по воздуху.

7 – 8 класс

- 30 метров – 5 баллов,

- 25 метров – 4 балла,

- 20 метров – 3 балла.

Пересечение мяча линии разметок по воздуху.

6. Национальные игры: «Асық ату»-мальчики , «Бес асық» -девочки.

6.1 Задания «Асық ату»- направленных на формирование у юношей физических качеств таких как: Меткость (мергендік), сила и ловкость.

«Бес асық»- состоящая из элементов упражнений, которые определяют у девушек развитие качественных навыков ловкости, гибкости и мелкой моторики. Которые предусмотрены в разделе национальных игр программы общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Выполнение упражнений должно быть технически правильным и точным. При невыполнении участником какого либо задания в соответствии установленными правилами, количество баллов будет снижено. Судьи оценивают качество и точность выполнения заданий, учитывая заранее согласованные требования к технике исполнения. Результат измеряется в баллах. Для обеспечения объективности результата при выполнении упражнений оценивают несколько судей, расположенные в разных сторонах, и принимается средняя оценка, выставленная судьями. Система оценивания баллами предъявляет строгие требования к судьям.

Олимпиадные задания по «Асық ату» / мальчики/состоят из 3 упражнений:

1. На меткость/стрелковое мастерство: с 4 - 5 метровой линии стрельбы сбить кеней с трёх попыток – **3 балла**.

2. Выбить кеней асық, лежащий в круге («бестабан», диагональ, параллель) – **3 балла**.

3. Трижды брасать сака– **9 баллов**.

Предполагаемый максимальный балл за выполнение задания «Асық ату» – **15 баллов**.

Для выполнения упражнений «Асық ату» используются: асық изготовленный из полимера, весом 15 грамм и пронумерованный от 1 до 15, сака, вес которой не превышает 28–30 грамм.

6.2 «Асық ату» 5-6 классы /мальчики/

	Упражнения	Оценивание	Ошибки	Балл /15 /
1	На меткость: с 4-метровой линии стрельбы	Сбить кеней. За каждый сбитый асық 1 балл.	-пересечение линии стрельбы; - допущение «Сырғыма» во время метаний сака; -неправильная стойка игрока; - держание сака, не по правилам	3 /балла/ 3 попытки суммируются, подводится общий балл
2	Выбить кеней асық, лежащий в круге <i>бестабан, диаганаль, параллель</i>	Выбить из круга. За каждый выбитый асық 1 балл.	- пересечение линии стрельбы; -задевание ковра рукой; -урон сака из рук; -стрельба щелчком.	3 /балла/ 3 попытки суммируются, подводится общий балл

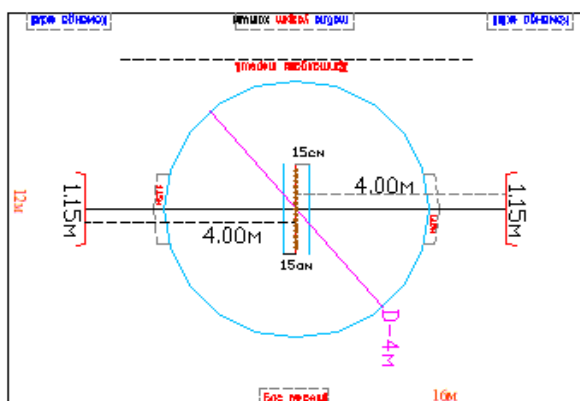
3	Бросать сақа /сақа иіру/	Алшы – 3 балла, тәйке -2 балла, Бүк-1 балл	-неправильная стойка игрока; Во время броска сақа: -нахождение руки ниже колена; - нахождение руки выше пояса	9 /баллов/ 3 попытки суммируются, подводится общий балл
---	--------------------------	--	--	--

Примечание: При несоответствии правилам баллы не засчитываются.

Упражнение №1. На точность/меткость/

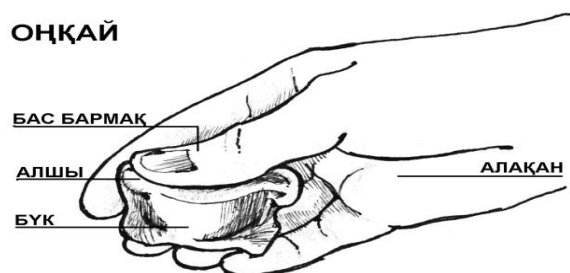
Максимальный балл – 3 балла. За каждый асық, сбитый внутри круга, начисляется 1 балл. Участник, стоящий на 4-метровой линии стрельбы (1,15 м), имеет 3 попытки поразить 15 кеней, (участник при каждой попытке должен сбить 1 асық), прибитых к мишени в центре круга диаметром 4 метра. Необходимо, используя сақа, точно попасть по асық, находящемуся на кеней. Участнику, с учётом того, что он может быть как правой, так и левой, выдаются 3 сақа. Сбить асық с кеней является обязательным условием.

Упражнения выполняется согласно правилам игры асық: игрок должен соблюдать правильную стойку и не пересекать линию стрельбы

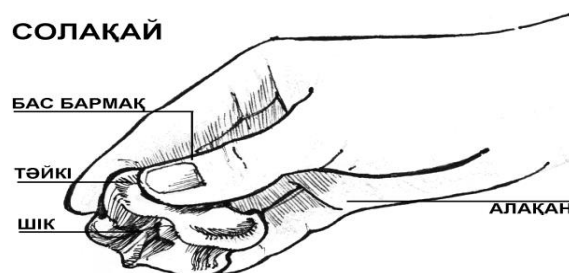


Правильное удержание сақа в соответствии с правилами, чтобы избежать «Сырғыма», не сдвигать и не стрелять им по инерции.

ОҢҚАЙ

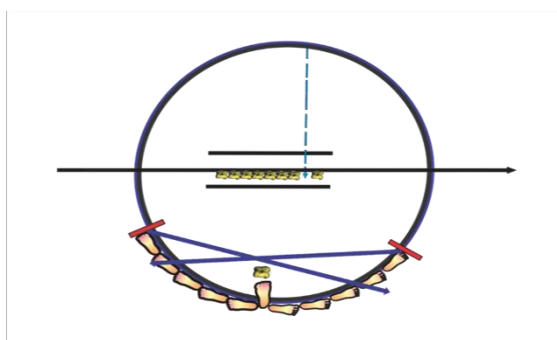


СОЛАҚАЙ

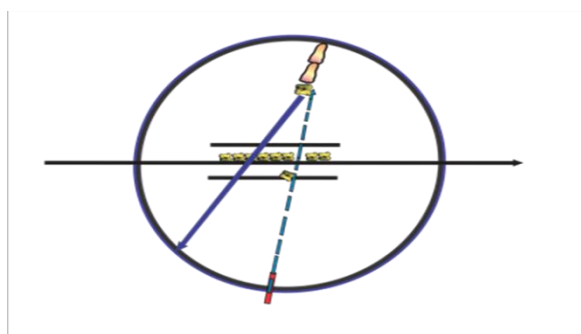


Задание № 2. Выбить асыки-кеней, лежащие внутри круга. На мишень кладут кеней в лежачем положении: «бестабан», по диагонали и параллельно. Участнику, с учётом того, что он может быть, как правой, так и левой, выдаются 3 сақа. За каждое из положений, выполненное на уровне мастера, начисляется максимум 1 балл. У участника есть по одной возможности броска из положения «бестабан», из диагонали и из параллельного положения. Согласно правилам игры асық, игрок должен соблюдать правильную стойку и не пересекать линию броска.

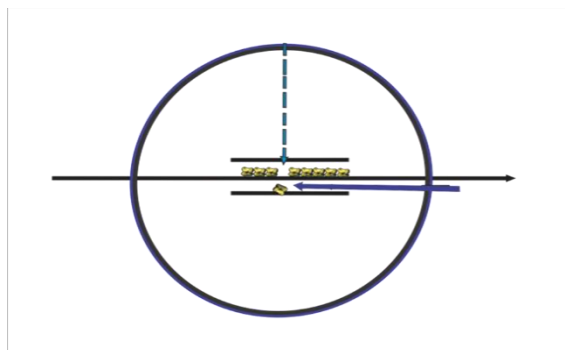
При броске сақа нельзя касаться коврика рукой, заходить в круг, сбрасывать сақа с рук или бросать его рывком.



БЕСТАБАН –если во время броска сақа, асык находящийся на кеней, не выйдет за пределы круга, а останется на линии круга или окажется на расстоянии, равном одной стопе от линии круга, игроку предоставляется возможность по его желанию, чтобы ему отсчитали **БЕСТАБАН** вправо или влево, после чего даётся команда отбить упавший асык.

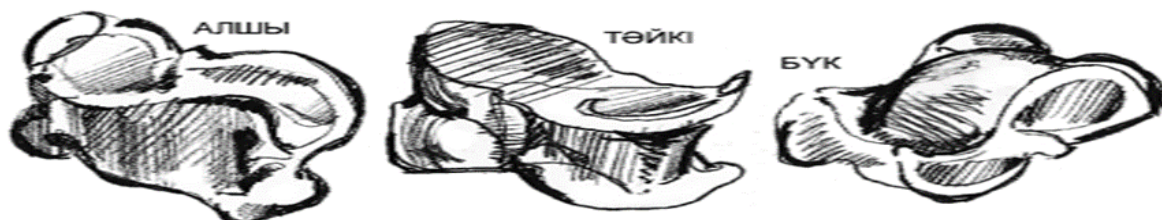


ДИАГОНАЛЬ — если вовремя броска сақа, асык находящийся на кеней не выйдет за пределы круга, игроку предоставляется возможность по указанию судьи бросить лежащий асык в диагональном направлении.



ПАРАЛЕЛЬ – если при броске сақа, асык скользит внутри линий мишени, игроку предоставляется возможность по указанию судьи выполнить бросок, направленный вдоль разложенной линии, то есть в параллельном направлении

Задание №3. Бросок сақа/ сақа иіру/ Задание выполняется путём броска сақа. Бросок сақа на ковре засчитывается следующим образом: алшы – 3 балла, тәйке – 2 балла, бүк– 1 балл.



Предполагаемый максимальный балл – 9 баллов. Результаты трёх попыток участника суммируются для получения итогового балла. Согласно правилам, во время броска сақа внимание уделяется положению игрока и уровню, на котором удерживается сақа. Руку не следует опускать ниже колена и поднимать выше пояса.

К ошибкам относятся:

- пересечение линии стрельбы;
- допущение «Сырғыма» во время метаний сақа;

- неправильная стойка игрока;
- держание сақа, не по правилам
- стрельба щелчком.
- задевание ковра рукой;
- урон сақа из рук;

Во время броска сақа:

- нахождение руки ниже колена;
- нахождение руки выше пояса.

6.3 «Асық ату» 7-8 классы /мальчики/

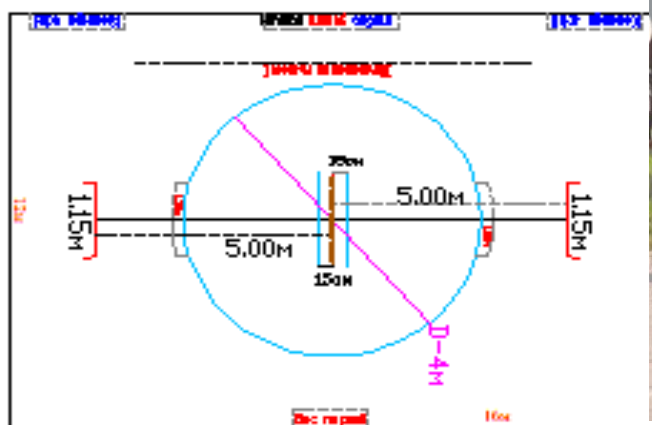
	Упражнения	Оценивание	Ошибки	Балл /15 /
1	На меткость: с 5 метровой линии стрельбы	Сбить кеней. За каждый сбитый асық 1 балл.	-пересечение линии стрельбы; - допущение «Сырғыма» во время метаний сақа; -неправильная стойка игрока; - держание сақа, не по правилам	3 /балла/ 3 попытки суммируются, подводится общий балл
2	Выбить кеней асық, лежащий в круге бестабан, диаганаль, параллель	Выбить из круга. За каждый выбитый асық 1 балл.	- пересечение линии стрельбы; -задевание ковра рукой; -урон сақа из рук; -стрельба щелчком.	3 /балла/ 3 попытки суммируются, подводится общий балл
3	Бросать сақа /сақа иіру/	<i>Алшы</i> – 3 балла, <i>тәйке</i> -2 балла, <i>Бұк</i> -1 балл	-неправильная стойка игрока; Во время броска сақа: -нахождение руки ниже колена; - нахождение руки выше пояса .	9 /баллов/ 3 попытки суммируются, подводится общий балл

Примечание: При несоответствии правилам баллы не засчитываются.

Упражнение №1. На точность/меткость/стрельбу

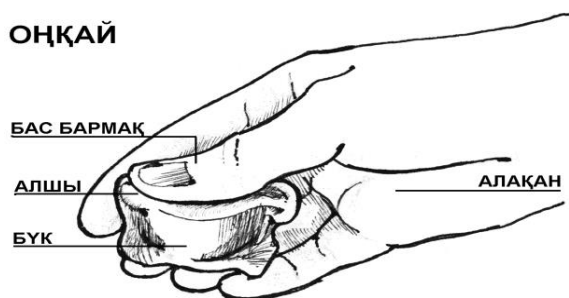
Максимальный балл – 3 балла. За каждый асық, сбитый внутри круга, начисляется 1 балл. Участник, стоящий на 5-метровой линии стрельбы (1,15 м), имеет 3 попытки поразить 15 кеней, (участник при каждой попытке должен сбить 1 асық), прибитых к мишени в центре круга диаметром 4 метра. Необходимо, используя сақа, точно попасть по асық, находящемуся на кеней. Участнику, с учётом того, что он может быть как правой, так и левой, выдаются 3 сақа. Сбить асық с кеней является обязательным условием.

Упражнения выполняется согласно правилам игры асық: игрок должен соблюдать правильную стойку и не пересекать линию стрельбы



Правильное удержание сақа в соответствии с правилами, чтобы избежать «Сырғыма», не сдвигать и не стрелять им по инерции.

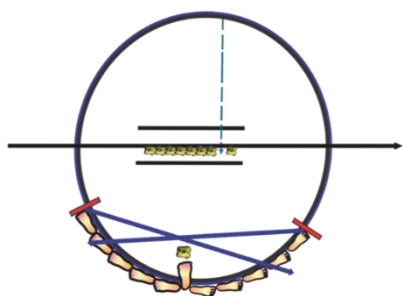
ОҢҚАЙ



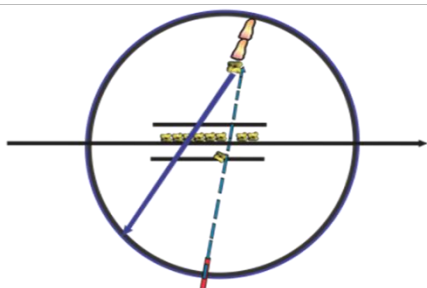
СОЛАҚАЙ



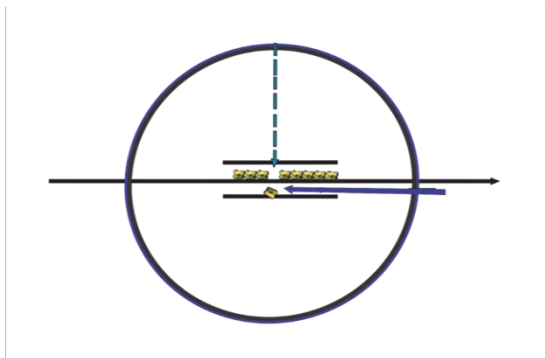
Упражнение №2. Выбить асыки-кеней, лежащие внутри круга. На мишень кладут кеней в лежачем положении: «бестабан», по диагонали и параллельно. Участнику, с учётом того, что он может быть, как правой, так и левой, выдаются 3 сақа. За каждое из положений, выполненное на уровне мастера, начисляется максимум 1 балл. У участника есть по одной возможности броска из положения «бестабан», из диагонали и из параллельного положения. Согласно правилам игры асык, игрок должен соблюдать правильную стойку и не пересекать линию броска. При броске сақа нельзя касаться коврика рукой, заходить в круг, сбрасывать сақа с рук или бросать его рывком.



БЕСТАБАН –если во время броска сақа, асык находящийся на кеней, не выйдет за пределы круга, а останется на линии круга или окажется на расстоянии, равном одной стопе от линии круга, игроку предоставляется возможность по его желанию, чтобы ему отсчитали **БЕСТАБАН** вправо или влево, после чего даётся команда отбить упавший асык.

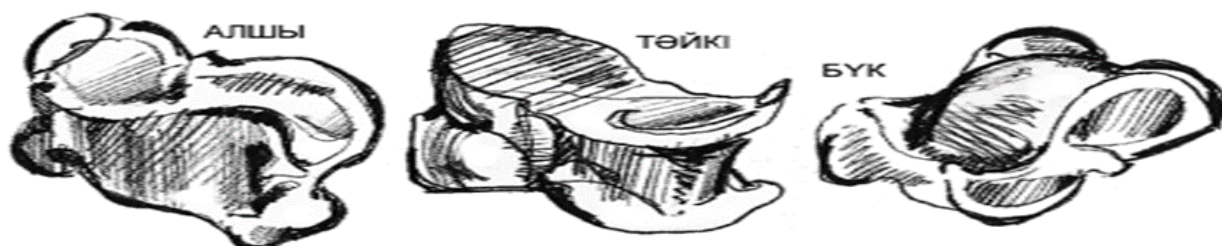


ДИАГОНАЛЬ —если вовремя броска сақа, асык находящийся на кеней не выйдет за пределы круга, игроку предоставляется возможность по указанию судьи бросить лежащий асык в диагональном направлении.



ПАРАЛЕЛЬ – если при броске сақа, асык скользит внутри линий мишени, игроку предоставляется возможность по указанию судьи выполнить бросок, направленный вдоль разложенной линии, то есть в параллельном направлении

Упражнение №3. Бросок сақа/ сақа піру/ Задание выполняется путём броска сақа. Бросок сақа на ковре засчитывается следующим образом: алшы – 3 балла, тәйке – 2 балла, бүк – 1 балл.



Предполагаемый максимальный балл – 9 баллов. Результаты трёх попыток участника суммируются для получения итогового балла. Согласно правилам, во время броска сақа внимание уделяется положению игрока и уровню, на котором удерживается сақа. Руку не следует опускать ниже колена и поднимать выше пояса.

К ошибкам относятся:

- пересечение линии стрельбы;
- допущение «Сырғыма» во время метаний сақа;
- неправильная стойка игрока;
- держание сақа, не по правилам
- стрельба щелчком.

-задевание ковра рукой;

-урон сақа из рук;

Во время броска сақа:

-нахождение руки ниже колена;

- нахождение руки выше пояса.

6.4 Олимпиадные задания по «Бес асық» / девочки/ состоят из 3 упражнений:

Для 5–6 классов: «Бірлік» – 5 баллов, «Сарт-сұрт» –5 баллов, «Нәби» – 5 баллов.

Для 7–8 классов: «Бірлік» -5 баллов, «Алақан» –5 баллов, «Нәби» –5 баллов.

Предполагаемый максимальный балл за выполнение задания «Бес асық» – 15 баллов.

Задание конкурса – выполнение упражнений по правилам игры «Бес асық», предусмотренным в разделе «Национальная игра» программы по предмету «Физическая культура» для девочек 5–6 и 7–8 классов.

Участнику выдаётся 5 асыков (кости): 4 асыка одного цвета и 1 асык другого цвета. Асык другого цвета выбирается в качестве «Хана» и считается главным, который ведёт игру.

С учётом возрастных особенностей: для 5–6 классов вес асыка – 9 гр., ширина – 2 см, длина – 3 см.

Для 7–8 классов: вес асыка – 11 гр., ширина – 2 см, длина – 3,5 см.

Выполнение упражнений «Бес асық» должно осуществляться в соответствии с установленными правилами. Участнику предоставляется одна попытка для выполнения каждого упражнения. Если участник не сможет выполнить какой-либо элемент, или соединение, либо заменит его другим действием, то баллы участника будут снижены.

Судьи оценивают техническое качество выполнения упражнения «Бес асық».

6.4.1 Бес асық 5 – 6 классы / девочки/

	Упражнение	Оценивание	Ошибки	Балл/15
1	БІРЛІК	Подбрасывать Хан-асық, собирать асыки с ковра по одному, аккуратно размещая их в порядке, собирая.	-Неправильная поза, неправильное разбрасывание асыков. - При подбрасывании вверх уронить Хан-асық. -При ловле Хан-асықа он задевает тело или одежду.	5 балл
2	САРТ-СҰРТ	Действие из упражнения «Бірлік» повторяется, но Хан-асық подбрасывается дважды. При ловле брошенного Хан -асық , асыки соприкасаются друг с другом, должен быть слышен характерный звук столкновения «Сарт-сұрт»..	-Неправильная поза, неправильное разбрасывание асыков. -При подбрасывании вверх уронить Хан-асық. - При ловле Хан-асықа он задевает тело или одежду. Нет характерного звука «Сарт-сұрт»	5 балл
3	НӘБИ	Хан-асық подкидывается и оставшиеся асыки по очереди, скользящим движением, вводятся под «Отау» на тыльную сторону руки, так чтобы подброшенный асык не опрокинулся, и не задел Наби.	- Неправильное разбрасывание асыка, движение ладони после того, как Хан-асық уже взят. -Движение пальцев и ладони во время выполнения упражнения. - Начать игру без выбора «Нәби» или не ввести выбранного «Нәби» в конце скользящим движением. -Касания рукой других асыков при скольжении и поймать Хан- асық	5 балл



Упражнение №1 «Бірлік». Участник раскидывает на ковре пять асыков, после чего берёт Хан-асык. Затем участник подбрасывает Хан-асык вверх, берёт один из лежащих на ковре асыков так, чтобы подброшенный хан коснулся его. После этого подобранный асык кладет на ковер и снова подбрасывается Хан-асык вверх, и по очереди берёт второй, третий и

четвёртый асык из разбросанных на ковре. Согласно правилам, необходимо: правильно разбрасывать асыки; подбрасывать Хан-асык вверх и поднимая с ковра асык сразу ловит его; поймать Хан-асык необходимо так, чтобы он не задел одежду и тело участника; собирать асыки по порядку, не позволяя им соприкасаться друг с другом, и не задевая рукой лежащий на ковре другой асык. Внешняя сторона ладони не должна касаться ковра. Асыки, взятые с ковра, собираются отдельно.



Упражнение №2: «Сарт-сұрт».

Действие, выполняемое в задании «Бірлік» повторяется, но Хан-асык подкидывается дважды, при втором подкидывании Хан-асыка, асыки соприкасаясь друг с другом, должны издать звук «Сарт-сұрт».



Упражнение №3 «Наби». Участник с помощью основания и среднего пальца удобной руки формирует «Отау». Затем, с вершины сформированного «Отау» он рассыпает асыки в переднюю сторону. Из рассыпанных на ковре асыков судья определяет «Наби», который должен войти в «Отау» последним асыком. «Наби» не должен быть задет другими асыками при вхождении в «Отау». Хан-

асык подкидывается и оставшиеся асыки по очереди, скользящим движением, передаются под «Отау» на тыльную сторону руки, так чтобы подброшенный асык не опрокинулся, и не задел Наби.

К ошибкам относятся:

В упражнение «Бірлік» неправильная поза игрока, неправильное

разбрасывание асыков;

- При подбрасывании вверх уронить Хан-асык;
- Касание Хан-асык телом или одеждой при ловле;

В упражнении «**Сарт-сұрт**»: при соприкосновении друг с другом не издаётся характерный звук столкновения («сарт-сұрт»);

- Если не удаётся поднять с ковра разбросанный асык;
- Если, взяв асык с коврика, не удаётся схватить Хан-асык;

В упражнении «**Нәби**»: если асыки не разбрасываются с внешней стороны ладони, при разбрасывании асыки касаются тела;

- Начать игру без выбора «Нәби» или не довести выбранного «Нәби» в конце скользящим движением;
- Если при скольжении рука касается асыков, не удаётся схватить Хан-асык, при задевании «Нәби».

6.4.2 «Бес асык» 7–8 классы/ девочки/

	Упражнение	Оценивание	Ошибки	Балл /15
1	БІРЛІК	Подбрасовать Хан-асык, собирать асыки с ковра по одному, аккуратно размещая их в порядке, собирая.	-Неправильная поза, неправильное разбрасывание асыков. - При подбрасывании вверх уронить Хан-асык. -При ловле Хан-асықа он задевает тело или одежду.	5 балл
2	АЛАҚАН	Асыки бросаются на ковер, затем ладонь кладется на ковер так, чтобы их внешняя сторона была направлена вниз к коврику. После этого Хан-асык подбрасывается вверх, с ковра берётся первый асык и кладётся на ладонь, после чего Хан-асык ловится. Второй, третий и четвёртый асыки выполняются аналогичным образом. При опускании руки на ковер: Рука не должна касаться колен. Асыки собираются на ладонь. Не допускается опрокидывание асыков. Пальцы не должны двигаться. Разбросанные асыки необходимо подбирать, не касаясь их рукой.	-Неправильное разбрасывание асыков, а также движение ладони после того, как хан уже взят -Движение пальцев во время выполнения упражнения -При сборе асыков на ладонь, их размещение на запястье и сбрасывание ранее собранных асыков -Неправильная поза, неправильное разбрасывание асыков. -При подбрасывании вверх уронить Хан-асык. - При ловле Хан-асықа он задевает тело или одежду.	5 балл
3	НӘБИ	Хан-асык подкидывается и оставшиеся асыки по очереди, скользящим движением, вводятся под	- Неправильное разбрасывание асыка, движение ладони после того, как Хан-асык уже взят.	5 балл

		«Отау» на тыльную сторону руки, так чтобы подброшенный асык не опрокинулся, и не задел Наби.	-Движение пальцев и ладони во время выполнения упражнения. - Начать игру без выбора «Нэби» или не ввести выбранного «Нэби» в конце скользящим движением. -Касания рукой других асыков при скольжении и поймать Хан-асык	
--	--	--	---	--



Упражнение № 1 «Бірлік». Участник раскидывает на ковре пять асыков, после чего берёт Хан-асык. Затем участник подбрасывает Хан-асык вверх, берёт один из лежащих на ковре асыков так, чтобы подброшенный хан коснулся его. После этого подобранный асык кладет на ковер и снова подбрасывается Хан-асык вверх, и по очереди берёт второй, третий

и четвёртый асык из разбросанных на ковре. Согласно правилам, необходимо: правильно разбрасывать асыки; подбрасывать Хан-асык вверх и поднимая с ковра асык сразу ловит его; поймать Хан-асык необходимо так, чтобы он не задел одежду и тело участника; собирать асыки по порядку, не позволяя им соприкоснуться друг с другом, и не задевая рукой лежащий на ковре другой асык. Внешняя сторона ладони не должна касаться ковра. Асыки, взятые с ковра, собираются отдельно.



Упражнение №2 «Алақан». Асыки бросаются на ковер, затем ладонь кладется на ковер так, чтобы их внешняя сторона была направлена вниз к ковра. После этого Хан-асык подбрасывается вверх, с ковра берётся первый асык и кладётся на ладонь, после чего Хан-асык ловится. Второй, третий и четвёртый асыки выполняются аналогичным

образом. При опускании руки на ковер она не должна касаться колена. Необходимо собирать асыки на ладонь, не допуская их опрокидывания, не двигая пальцами и не касаясь рукой разбросанных асыков.



Упражнение №3 «Нэби». Участник с помощью большого и среднего пальцев удобной руки формирует «Отау». Затем, с высоты сформированного «Отау» он рассыпает асыки в переднюю сторону. Из рассыпанных на ковре асыков судья определяет «Наби», который должен войти в

«Отау» последним асыком. «Наби» не должен быть задет другими асыками при вхождении в «Отау». Хан-асык подкидывается и оставшиеся асыки по очереди, скользящим движением, вводятся под «Отау» на тыльную сторону руки, так чтобы

подброшенный асык не опрокинулся, и не задел «Наби» при этом не поднимая руку с ковра.

К ошибкам относятся: 7-8 классы /девочки/

В упражнении «**Бірлік**»:

- неправильная поза участника или неправильное разбрасывание асыков;
- при подбрасывании вверх уронить Хан-асык;
- касание Хан-асык телом или одеждой при ловле;

В упражнении «**Алақан**»:

- неправильное разбрасывание асыков, а также движение ладони после того, как Хан-асык уже взят;

- движение пальцев во время выполнения упражнения;
- при сборе асыков на ладонь их размещение на запястье и сбрасывание ранее собранных асыков.

В упражнении «**Нәби**»:

- если асыки не разбрасываются с внешней стороны ладони, при разбрасывании асыки касаются тела;
- начать игру без выбора «Нәби» или не довести выбранного «Нәби» в конце скользящим движением;
- если при скольжении рука касается асыков, не удаётся схватить Хан-асык, при задевании «Нәби».

6.4.3 Рекомендации по судейству упражнений «Бес асық»:

-При оценке исполнительского мастерства судья учитывает, насколько правильно с технической точки зрения выполнено каждое упражнение и отсутствуют ли ошибки.

-Результат измеряется баллами. Чтобы итог был объективным, выполнение упражнения оценивается несколькими судьями, находящимися со всех сторон, и берется среднее арифметическое выставленных оценок.

-Система оценивания баллами предъявляет строгие требования к судьям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка к успешному участию обучающегося в Олимпиаде по предмету «Физическая культура» – это индивидуальная работа педагога и учащегося. В многообразии форм скрыт тот потенциал, который поможет педагогу сделать подготовку обучающихся к Олимпиадам, более отвечающую их запросам, а значит можно предположить и большую отдачу самих школьников.

Реализация задач Олимпиады повышение уровня теоретических знаний, практических умений, приобретение двигательного опыта физкультурно–спортивной деятельности; формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у обучающихся; создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одарённых детей предполагает проведение целенаправленной и системной деятельности по преемственности, сохранности и увеличения контингента призеров Олимпиады.

Целесообразно определить, кто из обучающихся проявляет значительный интерес именно к данному предмету, возможно связывает область знаний с будущей профессией.

Это станет дополнительным стимулом для обучающегося при подготовке к Олимпиаде, позволит ему решать сразу несколько задач: подготовиться к Олимпиаде, расширить свои знания в предмете, уточнить свой будущий выбор. Участие в Олимпиаде для обучающегося – дело добровольное.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования», утвержденный приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348.
2. Теоретическая и практическая подготовка по физической культуре <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/328772-teoreticheskaja-i-prakticheskaja-podgotovka-p>
3. Лубышева Л.И. «Приоритеты школьной олимпиады по физической культуре: спортивный талант или интеллект?». Журнал «Перспектива», №12.2021г.
4. Как подготовить учащихся к участию в олимпиадах [Электронный ресурс]– [сайт]. – <https://doc4web.ru/pedagogika/kak-podgotovituchaschihsya-k-uchastiyu-v-olimpiadah.html>
5. «Об утверждении Перечня республиканских и международных олимпиад и конкурсов научных проектов (научных соревнований) по общеобразовательным предметам, конкурсов исполнителей, конкурсов профессионального мастерства и спортивных соревнований», утвержденный приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 7 декабря 2011 года № 514.

**Заявка на участие
в республиканской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»
(мальчики, девочки)**

Область _____

(наименование школы)

№	ФИО участника	год рождения	класс	Медик
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Представитель: _____
(ФИО, номер телефона)

Медик: _____
(ФИО, роспись)

Директор школы _____
(ФИО, роспись, печать)

Примечание: директор общеобразовательного учреждения несет персональную ответственность за достоверность списка участников команды школы

**Личная карточка участника республиканской
Олимпиады по предмету «Физическая культура»**

М.П.

(печать школы печатается на уголке фотографии)

Наименование школы _____

Ф.И.О. _____

Год рождения _____

Класс _____

**Директор
школы** _____

(Ф.И.О., подпись, печать)

СОГЛАСИЕ
на фото и видеосъемку персональных данных

Г. _____ «___» _____ 2025 года

Я, _____ (ФИО родителя или законного представителя), даю свое согласие на безвозмездную фото и видеосъемку, а так же на использование фото и видеоматериалов _____ (ФИО ребенка), исключительно в следующих целях:

- 1) Онлайн видеотрансляция второго (районного/ городского) этапа Республиканской олимпиады по общеобразовательным предметам.
- 2) Размещение материалов в интернет ресурсах.

Я информирован(а), что возможна обработка фото и видеоматериалов для улучшения качества и изменения фона.

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в собственных интересах.

(подпись)
(дата)

(расшифровка подписи)

Инструкция для дежурного в аудитории:

- 1) заранее проверить готовность аудитории с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм (наличие отдельного помещения для оказания медицинской помощи);
- 2) заранее проверить наличие камеры общего вида кабинета;
- 3) за 15 минут до начала Олимпиады запустить в аудиторию участников (согласно утвержденному списку);
- 4) рассадить участников Олимпиады;
- 5) ознакомить участников с условиями выполнения тестовых заданий;
- 6) обеспечить дисциплину и порядок в аудитории на протяжении всего времени выполнения Олимпиадных заданий;
- 7) если участнику во время Олимпиады стало плохо, то его надо вывести в коридор к дежурному педагогу и пригласить медицинского работника;
- 8) за 30 минут и за 10 минут до окончания Олимпиады делать объявление об оставшем времени;
- 9) осуществить процедуру удаления участника в случае нарушения им Правил проведения Олимпиады;
- 10) составить Акт об удалении участника (отстранение оформляется специальным Актом за подписями не менее двух членов оргкомитета и личной подписью участника. В случае отказа участника от подписания Акта, в него вносятся запись «От подписи отказался». Результаты участия в Олимпиаде аннулируются);
- 11) по истечении времени собрать бланки ответов участников;
- 12) бланки ответов упаковать в конверт, который передается для работы Счетной комиссии (на конверте расписываются председатель Оргкомитета, дежурный и наблюдатель, проставляют дату, время упаковки конверта);
- 13) конверт с бланками должен сохраниться до окончания заключительного этапа Олимпиады.

Инструкция для наблюдателя за порядком проведения Олимпиады:

- 1) наблюдатель Олимпиады районного, областного/городского этапов назначается соответственно – районным отделом, областными/городскими управлениями образования;
- 2) наблюдателем не назначается педагог, преподающий предмет физической культуры;
- 3) наблюдатель вместе с дежурным по аудитории должен заранее проверить готовность аудитории с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм (наличие отдельного помещения для оказания медицинской помощи);
- 4) наблюдатель вместе с дежурным по аудитории должен заранее проверить наличие камеры общего вида кабинета;
- 5) наблюдать за честной и объективной организацией Олимпиады в соответствии с инструкцией;
- 6) наблюдать за ходом проведения Олимпиады;
- 7) наблюдать за дисциплиной и порядком в аудитории на протяжении всего времени выполнения Олимпиадных заданий;
- 8) если имеются нарушения, то надо составить протокол и передать соответственно – в районный отдел, в областные/городские управления образования;
- 9) наблюдатель расписывается на конверте, в который вложены бланки ответов (на конверте расписываются председатель Оргкомитета, дежурный и наблюдатель, проставляют дату, время упаковки конверта).

Инструкция для участника Олимпиады:

- 1) участник Олимпиады должен заранее прибыть к месту проведения Олимпиады районного, областного/городского этапов;
- 2) в сопровождении организатора пройти в аудиторию; 3) занять место, указанное организатором;
- 4) к выполнению заданий участник приступает после того, как рассадят всех участников и ознакомят с инструкцией;
- 5) послушать инструкцию по выполнению работы;
- 6) послушать объявления организаторами о времени начала выполнения задания (время начала и окончания Олимпиады фиксируется на доске);
- 7) приступить к выполнению задания;
- 8) участники Олимпиады могут выходить из аудитории во время выполнения заданий по уважительной причине (в санитарную комнату, медицинский кабинет), оставляя бланк с заданиями организатору;
- 9) участники, опоздавшие к началу Олимпиады, допускаются к участию, но время для выполнения заданий не продлевается;
- 10) участник может досрочно выполнить задание и покинуть аудиторию.

Во время проведения туров Олимпиады участникам запрещается:

- 1) использование мобильных телефонов;
- 2) использование справочных материалов;
- 3) использование средств связи;
- 4) использование электронно-вычислительной техники;
- 5) общение между участниками;
- 6) вставания с мест;
- 7) пересаживания с места на место;
- 8) обмен материалами и предметами;
- 9) пользование шпаргалки.

Если участник нарушил Инструкцию участника, то он лишается права продолжить участие в Олимпиаде.

Отстранение оформляется Актом. Акт подписывают два члена Оргкомитета и участник. Если участник отказывается подписать, то тогда вносится запись «От подписи отказался». Результаты участия аннулируются.

Протокол школьной Олимпиады
5-6 класс

Школа _____

Дата _____

№	Ф.И.О.	Элементы										ВСЕГО
		60 Метр бег 60 метров		Прыжки в длину с места				Метание мяча (1кг)				
		Рез-т	Очки	1	2	3	Очки	1	2	3	Очки	
Мальчики												
1.												
2.												
3.												
Девочки												
4.												
5.												
6.												

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

Протокол школьной Олимпиады
7-8 класс

Школа _____

Дата _____

№	Ф.И.О.	Элементы										ВСЕГО
		60 Метр бег 60 метров		Прыжки в длину с места				Метание мяча (1кг)				
		Рез-т	Очки	1	2	3	Очки	1	2	3	Очки	
Мальчики												
1.												
2.												
3.												
Девочки												
4.												
5.												
6.												

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

Приложение 9

Протокол школьной Олимпиады 5-6 класс

Область (город) _____

Дата _____

№	Ф.И.О.	Гимнастика	Футбол	Баскетбол	Итоговый балл
Мальчики					
1.					
2.					
3.					
Девочки					
1.					
2.					
3.					

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

Приложение 10

Протокол школьной Олимпиады 7-8 класс

Область (город) _____

Дата _____

№	Ф.И.О.	Гимнастика	Футбол	Баскетбол	Итоговый балл
Мальчики					
1.					
2.					
3.					
Девочки					
1.					
2.					
3.					

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

**Протокол школьной Олимпиады
5-6 класс «Бес асық»**

№	Ф.И.О	БІРЛІК	САРТ-СҰРТ	НӘБИ	ИТОГО
		5	5	5	5
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

**Протокол школьной Олимпиады
Мектеп олимпиадасының хаттамасы
7-8 сынып/класс «Бес асық»**

№	Ф.И.О	БІРЛІК	«Алақан»		НӘБИ	ИТОГО
		5	5		5	5
1						
2						
3						
4						
5						

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

**Протокол школьной Олимпиады
5-6 класс «Асық ату»**

№	Ф.И.О	На меткость: с 4-метровой линии стрельбы			Выбить кеней асык, лежащий в круге <i>бестабан, диаганаль параллель,</i>			Бросать сақа			ИТОГО
		3			3			9			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											
5											

Төреші/судья: _____

Бас төреші/главный судья: _____

Хатшы/секретарь: _____

Представитель: _____

**Протокол школьной Олимпиады
Мектеп олимпиадасының хаттамасы
7-8 сынып/класс «Асық ату»**

№	Ф.И.О	На меткость: с 5-метровой линии стрельбы			Выбить кеней асык, лежащий в круге <i>бестабан, диаганаль параллель,</i>			Бросать сақа			ИТОГО
		3			3			9			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											
5											

Судья: _____

Главный судья: _____

Секретарь: _____

Представитель: _____

**Лист оценивания Олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»**

Область/город _____

Школа _____

Класс _____

Дата _____

Ф.И.О.	Задание		Практические задания												ВСЕ ГО
			Гимнастика		Волейбол		Футбол		Баскетбол		Легкая гимнастика		«Асық ату»/мальчики, «Бес асық»/девочки		
	Правильный ответ	Балл	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	

Главный судья: _____

Судья: _____

Представитель: _____