

**БЕКІТІЛДІ**

**Қазақстан Республикасы**

**Оқу-ағарту министрлігі**

**«Ұлттық ғылыми-практикалық**

**дене тәрбиесі орталығы» РМҚК**

**бас директоры**

 **А. Ташметов**  
« 5 » \_\_\_\_\_ 2025 ж.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша  
оқушылар Олимпиадасын өткізу туралы  
Ереже**

**1. Жалпы ережелер**

1.1. Осы Ереже «Дене шынықтыру» пәні бойынша негізгі орта білім берудің білім беру бағдарламаларын іске асыратын барлық білім беру ұйымдарының «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушылар олимпиадасының (бұдан әрі – Олимпиада) мақсаттары мен міндеттерін айқындайды.

1.2. Олимпиаданың негізгі мақсаты – орта білім беру ұйымдарының білім алушыларында "Дене шынықтыру" пәні бойынша білім, тәсіл және дағдылардың қалыптасу деңгейін анықтау.

**Олимпиаданың міндеттері:**

1) «Дене шынықтыру» пәнінің білім беру бағдарламасын зерделеу шеңберінде білім алушылардың білімін, іскерлігі мен дағдыларын арттыру;

2) білім алушылардың салауатты өмір салтына деген ұмтылысын тәрбиелеу;

3) дене тәрбиесі арқылы білім алушылардың коммуникативтік дағдыларын жетілдіру;

4) теориялық білім мен практикалық дағдыларды тереңдету шығармашылық қабілеттерін дамыту;

5) жеке тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруына жәрдемдесу;

6) жалпы білім беретін ұйымдарда дене шынықтыру мен спортты дамыту деңгейін арттыру.

**2. Олимпиада кезеңдері**

2.1. Олимпиаданы тиісті білім беру органдары үш кезеңде өткізеді. Білім беруді басқару органдары ұйымдастыру комитеттерін құрады: аудандық, облыстық (қалалық), республикалық маңызы бар қалалар Астана, Алматы және Шымкент үшін.

**Кезеңдер:**

1) бірінші кезең – аймақтық.

Аудандық кезеңді **2025 жылғы 30 сәуірге** дейін аудандық білім бөлімдері өткізеді;

**2) екінші кезең** – облыстық./қалалық/

Облыстық кезеңді **2025 жылдың 17 мамырына** дейін облыстық, республикалық маңызы бар Астана, Алматы және Шымкент қалаларының білім басқармалары өткізеді. Олимпиада облыстық (қалалық) білім басқармалары өткізіледі;

**3) үшінші кезең** – республикалық.

2025 жылғы **28 мамыр – 02 маусым** аралығында Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы (бұдан әрі – Орталық) өткізеді.

**Келу 2025 жылдың 28 мамыр.**

Теориялық тапсырмаларды аудандық және облыстық/қалалық білім бөлімдері дербес құрастырады, ал тәжірибелік тапсырмалар Ережеде көрсетілген байқаудың барлық кезеңдеріне ортақ болып табылады.

Қорытынды кезеңнің тест түріндегі теориялық тапсырмалары Орталықта әзірленеді.

Барлық кезеңдердің тапсырмалары қоса берілген әдістемелік ұсынымдарға сәйкес бағаланады (қосымша №3).

**2025 жылғы 17 мамырға** дейін облыстық, республикалық маңызы бар Астана, Алматы және Шымкент қалаларының білім басқармалары Олимпиадаға қатысушылардың жалпы тізімін қалыптастыру үшін сынып бойынша, оқыту тілдері бойынша қатысушылардың санын көрсете отырып, Орталыққа өтінімдер жібереді.

Республикалық кезеңге қатыспайтын өңірлер негіздемесін көрсете отырып, жазбаша түрде Орталықты хабардар етуі тиіс.

### **3. Олимпиадаға қатысушылар**

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

Республикалық кезеңге қатысушылар өңірлік (облыстық, қаланың) құрама командалары болып қатысады.

Олимпиада теориялық және практикалық бөлім бойынша екі жас тобында өткізіледі:

1 - топ – 5-6 сыныптар – 10 оқушы (5 ұл бала, 5 қыз бала);

2 - топ – 7-8 сыныптар – 10 оқушы (5 ұл бала, 5 қыз бала).

*Республикалық деңгейдегі Олимпиадаға қатысушыларға әр өңірден бірдей спорттық формасы мен логотипі болуы ұсынылады.*

3.2. Олимпиадаға қатысушы білім алушылармен бірге жүретін жауапты тұлғалар іс - шараны өткізу орнына, оны өткізу кезінде және тұрғылықты жеріне қайту жолында қауіпсіздікті қамтамасыз етеді.

#### **4. Республикалық кезеңнің жұмыс органдары**

Олимпиаданы дайындау және өткізу жөніндегі ұйымдастыру жұмысын үйлестіру және жүзеге асыру үшін Орталық бас директорының бұйрығы негізінде Олимпиаданың ұйымдастыру комитетінің құрамы бекітіледі.

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

##### **4.1. Олимпиаданың Ұйымдастыру комитеті:**

1) Олимпиаданы оның барлық кезеңдерінде өткізудің жалпы тәртібін айқындайды;

2) тікелей басшылықты жүзеге асырады;

3) дене шынықтыру бойынша оқушылардың пәндік Олимпиадасын өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдарды басшылыққа алады;

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

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

4.2. Олимпиаданың бірінші - екінші кезеңдеріне басшылықты жүзеге асыру үшін аудандық, облыстық (қалалық) ұйымдастыру комитеттері құрылады. Олардың құрамын білім беруді басқарудың тиісті органдары бекітеді.

##### **4.3. Орталық әзірлейді:**

1) Олимпиаданың қорытынды кезеңінің теориялық және практикалық тапсырмалары мазмұнының түпкілікті нұсқасын;

2) Олимпиаданың барлық кезеңдерін өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдарды;

3) тапсырмалардың түрлері және бағалау критерийлері.

##### **4.4. Орталық жауапты:**

1) ұсынылатын тапсырмалардың ғылыми-әдістемелік деңгейіне, олардың Олимпиаданың осы кезеңінің талаптарына сәйкестігі және дұрыстығына;

2) Олимпиаданы өткізгенге дейінгі тапсырмалардың құпиялылығына (турлардың саны мен бағыты, турдың ұзақтығы, қажетті жабдықтардың тізбесі), тапсырмалардың орындалуын бағалау критерийлері бойынша ұсыныстарға жауапты.

#### **5. Олимпиаданың төрешілер алқасы**

5.1. Төрешілер алқасы жарыс кезінде әділеттілік пен тәртіпті қамтамасыз етуге бағытталған міндеттерді орындайды, нәтижелерді анықтауда, қағидалардың орындалуын бағалауда және даулы жағдайларды шешуде шешуші рөл атқарады.

##### **5.2. Төрешілер алқасының негізгі функциялары:**

- жарыс ережесінің сақталуын қамтамасыз ету;
- жаттығулардың орындалуын бағалау;
- даулы жағдайларды шешу;

- тәртіп пен қауіпсіздікті сақтау;
- ресми шешімді ұсыну.

### 5.3. Жұмыстың негізгі принциптері:

- тәуелсіздік;
- объективтілік;
- әділдік;
- кәсіпқойлық;
- алқалылық.

5.4. Олимпиаданың төрешілер алқасының құрамына бас төреші, бас хатшы және төрешілер алқасының мүшелері кіреді.

Олимпиаданың бас төрешісі мен төрешінің алқасының құрамын Орталықтың бас директоры бекітеді.

Олимпиадалардың алдыңғы кезеңдеріндегі төрешілер алқасының төрағасы мен мүшелері төрешілер алқасының құрамына кіруге құқығы жоқ.

Аудандық, облыстық (қалалық) деңгейдегі төрешілер алқасының құрамына тәжірибелі педагогтер мен әдіскерлер («педагог - сарапшы» біліктілік деңгейінен төмен емес), білім беруді басқару органдарының өкілдері, сондай-ақ ЖОО, колледж оқытушылары енгізілуі мүмкін.

Төрешілер алқасының құрамына оқушылары Олимпиаданың барлық кезеңдеріне қатысатын педагогтерді қосуға тыйым салынады.

5.5. Олимпиаданың төрешілер алқасы олимпиада жеңімпаздарын анықтайды және ұйымдастыру комитетіне иеленген орындар туралы ақпаратты береді.

## 6. Қатысу үшін өтінім беру тәртібі

6.1. Облыстық, республикалық маңызы бар Астана, Алматы және Шымкент қалаларының білім басқармалары **2025 жылғы 17 мамырға** дейін Олимпиадаға қатысушылардың жалпы тізімін қалыптастыру үшін Орталықтың электрондық поштасына (nnpcfk2020@yandex.kz) сыныптар, оқыту тілі бойынша қатысушылардың санын көрсете отырып, өтінімдер жібереді.

6.2. Жарысқа қатысу үшін командалардың өкілдері мандаттық комиссияға мынадай құжаттарды ұсынады:

- медицина қызметкері, білім басқармасы басшысы қол қойған және жіберілетін ұйымның мөрімен расталған команданың ілеспе тұлғасын көрсете отырып, 1-қосымшаға сәйкес жарысқа қатысуға өтінім;

- облыстық, республикалық маңызы бар Алматы, Астана, Шымкент қалаларының білім басқармасы басшысының қатысушылардың тізімі мен жауапты тұлға көрсетілген бұйрығы;

- Олимпиадаға қатысушының туу туралы куәлігі (түпнұсқа, көшірме);

- 2-қосымшаға сәйкес мектеп директорының қолымен және мөрімен расталған қатысушының жеке карточкасы.

6.3. Мандаттық комиссия құжаттарды қабылдауды 2025 жылғы **28 мамыр сағат 17:00 - 21:00-ге дейін жүргізеді.**

6.4. Жоғарыда көрсетілген құжаттардың біреуі болмаған немесе уақытылы берілмеген жағдайда команда жарыстарға қатысуға жіберілмейді.

## **7. Жеңімпаздарды анықтау**

7.1. Олимпиада үш жүлделі орынды анықтайтын командалық біріншілік ретінде, тапсырмалардың теориялық және практикалық бөлімінде ұпайлар саны бойынша ұлдар мен қыздар арасында жеке түрде өткізіледі.

7.2. Жалпы қорытындылау кезінде команданың теориялық және практикалық бөлімдерде жинаған ұпайларының саны жинақталады. Жеңімпаз, жүлдегерлер жинаған ұпайларының ең көп сомасы бойынша анықталады.

7.3. Бірнеше қатысушылар мен командалардың ұпайлары тең болған жағдайда жеңімпаз практикалық конкурстың басымдығына сәйкес айқындалады.

## **8. Олимпиадаға қатысушыларды марапаттау**

8.1. Олимпиаданың ашылуы, қорытындысын шығару, жеңімпаздарды марапаттау салтанатты жағдайда өтеді.

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

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

8.4. 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.

## **9. Қаржылық шығындар**

9.1. Орталық:

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

9.2. Команда мүшелерінің, жаттықтырушылардың, төрешілердің іссапар шығындары (екі бағытқа жол жүруі), жарыс күндері күнделікті жәрдемақысы (тамақтану, тұру) жіберуші ұйымның тарапынан төленеді.

## **Теориялық бөлімнің мазмұны**

Теориялық бөлімнің мазмұны 5-6, 7-8 сыныптарға арналған дене шынықтыру бойынша Үлгілік оқу бағдарламасының бөлімдеріне сәйкес сыныптар бойынша оқыту деңгейіне сәйкес келетін «Дене шынықтыру» пәнінің негізгі білім көлемі бойынша тест тапсырмаларын қамтиды.

Олимпиаданың әрбір қатысушысы тапсырмаларды тест түрінде орындайды. Тесттер саны - 25. Тапсырманы орындау уақыты - 45 минут.

### **Өткізу тәртібі**

1. Тестілеуді қатысушылар қағаз форматында орындайды.
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 телефондар мен басқа да байланыс құралдарын пайдалануға, қатысушылар арасындағы сөйлесіп, ақпарат алмасуға тиым салынады. Осы шарттар бұзылған жағдайда қатысушы аудиториядан шығарылады.
7. Қатысушылардың дұрыс жауаптарының нәтижелері қосылып жинақталады.

### **Практикалық бөлімнің мазмұны**

**Практикалық бөлім** дене шынықтыру бағдарламасының негізгі бөлімінің бөлімдері бойынша жаттығуларды орындаудан тұрады: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар (баскетбол, волейбол, футбол), ұлттық ойын ( асық ату-ұлдар, бес асық -қыздар).

#### **I. Гимнастика**

**Конкурстық тапсырма** «Дене шынықтыру» пәні бойынша жалпы білім беретін мектептердің бағдарламасына кіретін элементтерден тұратын ұлдар мен қыздарға арналған акробатикалық комбинацияны орындаудан тұрады.

Барлық жас топтарындағы акробатикалық комбинация осы Ережеде көрсетілген тәртіппен орындалатын элементтер мен қосылыстардың орындалуының қатаң міндетті сипатына ие.

Жаттығуды орындау үшін қатысушыға тек бір әрекет беріледі. Егер қатысушы қандай да бір элементті немесе қосылымды орындай алмаса немесе оны басқасымен алмастырса, бағалау бағдарламада көрсетілген құнға төмендейді. Акробатикалық комбинацияның нақты басталуы мен аяқталуы болуы керек, біртұтас, динамикалық, негізсіз үзіліссіз орындалуы керек.

Төрешілер орындау техникасына қойылатын талаптарды ескере отырып, акробатикалық комбинацияның сапасын мінсіз орындалу нұсқасымен салыстыра отырып бағалайды.

Акробатикалық комбинацияны орындау үшін максималды мүмкін балл – 10,0 ұпай.

**Дене шынықтыру оқу бағдарламасы бойынша жалпы білім беретін мектептердің 5-8 сыныптарына арналған гимнастика бойынша бағдарламалық материал**

**Гимнастика бағдарламасы 5-6 сыныптар / қыздар/**

| <b>Акробатикалық комбинация</b>                                                                             | <b>Бағалау</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Б.қ. - н.т.                                                                                              | 1,0            |
| 2. Алға қадам бір аяқта тепе-теңдік ұстау «Қарлығаш», қолдарды бүйірге ұстау                                | 2,0            |
| 3. Денені жазып, алға қадам жасап 360-қа бұрылып, аяқты алшақ қойып, алдыға аунап түсіп, «бүктетіліп» отыру | 1,0            |
| 4. Жауырынмен артқа аунау «Қайың», осы қалыпта ұстау                                                        | 0,5            |
| 5. Тіреле отырып, алдыға аунау                                                                              | 1,5            |
| 6. Жартылай шпагат жасап, артқа аунау                                                                       | 0,5            |
| 7. Кеудені алдыңғы аяқтың санына жақындату                                                                  | 2,0            |
| 8. Жатқан күйде иықтан арқаға «Көпір» жасап аунау                                                           | 0,5            |
| 9. Тіреле отырып жинақталып алға аунау                                                                      | 0,5            |
| 10. Денені жазып, бір жағына аударылу /дөңгелек/ аяқтарды алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберу            | 0,5            |
| 11. Оң аяқты қойып, 90 градусқа бұрылу, қолдарын жан-жаққа жіберу                                           | 0,5            |

**Гимнастика бағдарламасы 5-6 сыныптар / ұлдар/**

| <b>Акробатикалық комбинация</b>                                                 | <b>Бағалау</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Б.қ. - н.т.                                                                  | 1,5            |
| 2. Алға қадам бір аяқта тепе-теңдік ұстау «Қарлығаш», қолдарды бүйірге ұстау    | 0,5            |
| 3. Денені жазып, оң жақты сол жақтың алдына қилыстыру және тіреле отырып айналу | 2,0            |
| 4. Секіріп, екі ұзын айналып тіреле отыру                                       | 2,0            |
| 5. Жауырынмен артқа аунау «Қайың», осы қалыпта ұстау                            | 0,5            |
| 6. Тіреле отырып, алдыға аунау                                                  | 1,5            |
| 7. Тіреле отырып, артқа аунау                                                   | 0,5            |
| 8. Денені жазып, оң жақты сол жақтың алдына қилыстыру және тіреле отырып айналу | 0,5            |
| 9. Жанына аунап түсу                                                            | 0,5            |
| 10. Оң аяқты қойып, 90 градусқа бұрылу, қолдарын төмен түсіру                   | 0,5            |
| 11. Иілу арқылы жоғары секіру, аяқтар алшақ                                     | 0,5            |

**Гимнастика бағдарламасы 7-8 сыныптар / қыздар/**

| <b>Акробатикалық комбинация</b> | <b>Бағалау</b> |
|---------------------------------|----------------|
|---------------------------------|----------------|

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Б.қ. - н.т.                                                                                              |     |
| 2. Алға қадам бір аяқта тепе-теңдік ұстау «Қарлығаш», қолдарды бүйірге ұстау                                | 1,0 |
| 3. Денені жазып, алға қадам жасап 360-қа бұрылып, аяқты алшақ қойып, алдыға аунап түсіп, «бүктетіліп» отыру | 1,5 |
| 4. Жауырынмен артқа аунау «Қайың», осы қалыпта ұстау                                                        | 1,0 |
| 5. Тіреле отырып, алдыға аунау                                                                              | 0,5 |
| 6. Жартылай шпагат жасап, артқа аунау                                                                       | 1,5 |
| 7. Жатқан күйде иықтан арқаға «Көпір» жасап аунау                                                           | 1,0 |
| 8. Тіреле отырып жинақталып алға аунау                                                                      | 0,5 |
| 9. Денені жазып, бір жағына аударылу /дөңгелек/ аяқтарды алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберу             | 2,0 |
| 10. Оң аяқты қойып, 90 градусқа бұрылу, қолдарын төмен түсіру                                               | 0,5 |
| 11. Иілу арқылы жоғары секіру, аяқтар алшақ                                                                 | 0,5 |

### Гимнастика бағдарламасы 7-8 сыныптар / ұлдар/

| Акробатикалық комбинация                                                                        | Бағалау |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Б.қ. - н.т.                                                                                  | 1,0     |
| 2. Алға қадам бір аяқта тепе-теңдік ұстау «Қарлығаш», қолдарды бүйірге ұстау                    |         |
| 3. Денені жазып, оң жақты сол жақтың алдына қилыстыру және тіреле отырып айналу                 | 0,5     |
| 4. Секіріп, алдыға айналып тіреле отыру                                                         | 1,0     |
| 5. Серпілу, аяқтарды тіктеу, баспен тұру/ осы қалыпта ұстау                                     | 2,5     |
| 6. Аяқтарды бүгу, тіреле отыру                                                                  | 0,5     |
| 7. Тіреле отырып, артқа аунау                                                                   | 1,5     |
| 8. Денені жазып, бір жағына аударылу /дөңгелек/ аяқтарды алшақ қойып, қолдарын жан-жаққа жіберу | 2,0     |
| 9. Оң аяқты қойып, 90 градусқа бұрылу, қолдарын төмен түсіру                                    | 0,5     |
| 10. Иілу арқылы жоғары секіру, аяқтар алшақ                                                     | 0,5     |

### Гимнастикалық жаттығулардың орындалуын бағалау бойынша төрешілер алқасының ұсыныстары

Қатысушының орындаушылық шеберлігін бағалау кезінде төрешілер жаттығудың әрбір элементінің дұрыс орындалуын, жаттығуларды орындау техникасынан жіберілген ауытқуларды ескереді.

Жаттығудың мазмұнын бағалау жеке элементтердің және бүкіл комбинацияның қалай орындалатынына байланысты.

Жаттығуды орындағаннан кейін төрешілер жіберілген қателіктер үшін ұпайларды жинақтайды және бұл санды 10 ұпайдан есептейді, соңғы нәтижені шығарады.

Объективтілік мақсатында жаттығулардың нәтижелерін бірнеше төрешілер бағалайды және жалпы балл қойылады. Жаттығуды өте жақсы орындаған кезде тек 0,1 баллға сәйкессіздікке жол беріледі.

Орындау комбинациясы мінсіз болуы керек және техникалық тұрғыдан дұрыс орындалуы керек.

## II. Жеңіл атлетика

**5-6 сынып:** 60 м жүгіру, орнынан ұзындыққа секіру, нығыздалған допты бастың артынан екі қолмен (1 кг) лақтыру, аяқтарын біріктіріп отырып, тізелерді бүгуге болмайды

**7-8 сынып:** 60 м жүгіру, орнынан ұзындыққа секіру, нығыздалған допты бастың артынан екі қолмен (1 кг) лақтыру, отырып аяқтарының арасы алшақ болуы керек, тізелерді бүгуге болмайды.

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

Конкурстық тапсырмаларға «Спорттық ойындар» бөлімінің «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасына сәйкес оқу тапсырмаларын орындау енгізіледі.

### Баскетбол:

| № | Сынақтарды орындау                                 | Бағалау                 | Қателер                    | Бағалау      |
|---|----------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------|
| 1 | Допты текшелерді айналдыра отырып алып жүру (сек.) | Уақытқа                 | -----                      | Қорытындылау |
| 2 | Допты қозғалыста лақтыру-3 әрекет                  | (торға түскен доп саны) | - 1 балл (әрбір қате үшін) | Қорытындылау |
| 3 | Айып добы (5 әрекет)                               | (торға түскен доп саны) | ----                       | Қорытындылау |

### №1 жаттығу

Ойыншы баскетбол алаңының соңғы сызығының артында (баскетбол тақтасының астында) орналасқан. Төрешінің белгісі бойынша сыналуды оң және сол қолдарымен допты соққылай отырып, бағаналарды айналады. Тіректер жаттығу залының түзу сызығында орналасқан. Соңғы 5-ші тіректен кейін, қарсы жақтың алдыңғы сызығын кесіп өтеді. Допты алып жүру техникасы және қашықтықты еңсеру уақыты жазылады.

5-6 сыныптар үшін баскетбол добының өлшемі – №5

7-8 сыныптар үшін баскетбол добының өлшемі – №6

*Қателер: алып жүру кезінде текшелерді өткізіп жіберу, текшелерге тигізу – қорытынды уақытқа 0,2 сек қосу.*

### Волейбол:

| № | Сынақтарды орындау                                                   | Бағалау | Қателер | Бағалау                             |
|---|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|
| 1 | Бір орнында тұрып, жұппен допты 2 қолмен беру және қабылдау (10 пас) | балдар  | 1 балл  | Қорытындылау<br>5 балдан артық емес |

|   |                                                                  |        |        |              |
|---|------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------|
|   |                                                                  |        |        |              |
| 2 | Тор бойымен жұптасып тұрған қалыпта бүйірлік қадаммен допты беру | балдар | 1 балл | Қорытындылау |
| 3 | Допты тор арқылы төмен (жоғары) тікелей беру                     | балдар | балдар | қорытындылау |

## **5 – 6 сынып**

### **№1 жаттығу**

#### **Допты жоғарыдан 2 қолмен беру және қабылдау**

5 балл-9-10 доп берілді;

4 балл-7-8 доп берілді;

3 балл-5-6 доп берілді;

2 балл-5 доптан аз берілді.

#### **Елеулі қателер (1 балды төмендету):**

- допқа алақанның тиюі;

- допты кідірту және лақтыру.

**Сондай-ақ аяқтың, дененің және қолдың қозғалыстарының сәйкес келмеуі;** доптың төмен траекториясы; ұшудың дұрыс емес бағыты маңызды қателік болып саналады.

### **№2 жаттығу**

#### **Допты екі қолмен бастың үстінен беру (9 метр) кезінде торға қарап бүйірлік адымдармен және артқа тік тұрып қозғалу**

5 ұпай – допты жоғалтпай аяқтады;

4 ұпай – 1 доп жоғалтумен аяқталды;

3 ұпай – 2 доп жоғалтумен аяқталды;

2 ұпай – 3 немесе одан да көп доп жоғалтумен аяқталды.

### **№3 жаттығу**

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

**5-6 сыныптар үшін 7 метрден допты беру.**

**Тор биіктігі 2,20 (ұлдар), 2,00 (қыздар).**

#### **Елеулі қателер:**

- сызықты басу;

- Допты лақтырып қайта ұстап алу.;

#### **Кішігірім қате:**

- қозғалыстардың «бөгеліп қалушылығы»;

5 балл – 5 рет доп беру алаң шегінде дұрыс орындалды;

4 балл – 4 рет доп беру алаң шегінде дұрыс орындалды;

3 балл – 3 рет доп беру алаң шегінде дұрыс орындалды;

2 балл – 1 рет доп беру алаң шегінде дұрыс орындалмады;

1 ұпай – доп беру орындалмады немесе доп алаңның шегіне жетпеді.

### 7 – 8 класс

| № | Сынақтарды орындау                                                 | Бағалау | Қателер | Бағалау                             |
|---|--------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|
| 1 | Бір орнында тұрып, допты 2 қолмен беру және қабылдау (10 доп беру) | балдар  | 1 балл  | Қорытындылау<br>5 балдан артық емес |
| 2 | Тор бойымен жұптасып тұрған қалыпта бүйірлік қадаммен допты беру   | балдар  | 1 балл  | Қорытындылау                        |
| 3 | Допты тор арқылы төмен (жоғары) тікелей беру                       | балдар  | балдар  | Қорытындылау                        |

#### №1 жаттығу

**Допты жоғарыдан беру және допты 2 қолмен төменнен екі қолмен кезекпен орнында жұппен қабылдау (10 рет берілген доптың ішінен)**

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

#### Елеулі қателер (1 балды төмендету):

- допқа алақанның тиюі;
- допты кідірту және лақтыру.

**Сондай-ақ аяқтың, дененің және қолдың қозғалыстарының сәйкес келмеуі;** доптың төмен траекториясы; ұшудың дұрыс емес бағыты маңызды қателік болып саналады.

#### №2 жаттығу

**Допты бастың үстінен екі қолмен (9 метр) берумен бір уақытта тіреуіш қадамдармен торға қаратып және артқа жылжыту.**

- 5 ұпай – допты жоғалтпай орындалды;
- 4 ұпай – 1 допты жоғалтумен орындалды;
- 3 ұпай – 2 допты жоғалтумен орындалды;
- 2 ұпай – 3 немесе одан да көп допты жоғалтумен орындалды;
- 1 ұпай – допты беру дұрыс орындалмады немесе доп алаңның шегіне жетпеді.

#### №3 жаттығу

**Допты тор арқылы төмен (жоғары) тікелей беру (5 рет доп беру).**

**Тордың биіктігі 2,30 (ұлдар), 2,10 (қыздар).**

- 5 балл – 5 доп алаң шегінде дұрыс орындалды;
- 4 балл – 4 доп алаң шегінде дұрыс орындалды;
- 3 балл – 3 доп алаң шегінде дұрыс орындалды;

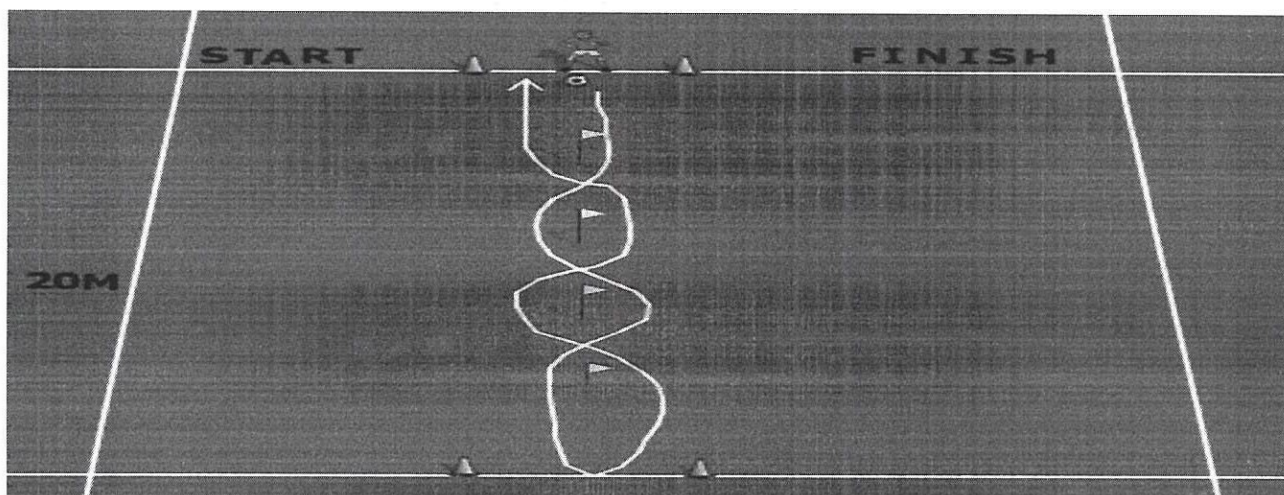
2 балл – 1 доп беру алаң шегінде дұрыс орындалмады;

1 ұпай – доп беру дұрыс орындалмады немесе доп алаңның шегіне жетпеді.

### Футбол:

| № | Сынақтарды орындау                                    | Бағалау       | Қателер                                           | Бағалау      |
|---|-------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Допты текшелерді айналдыра отырып алып жүру (4 текше) | уақыт бойынша | Доптың текшелерге немесе аяқтың бір бөлігіне тиюі | Қорытындылау |
| 2 | Қақпаға соққы жасау (дәлдік) (3 соққы)                | кіру саны     | -----                                             | Қорытындылау |
| 3 | Допты алысқа беру (3 соққы)                           | метрлер       | Допты алаңның сызығына тигізу                     | Қорытындылау |

### №1 жаттығу



Бір-бірінен 4 метр қашықтықта орналасқан тіректерді айналып допты алып өту. Қашықтықтың ұзындығы 20 м. Алға-артқа жүргізу (сек).

Қателер: доптың текшелерге тиюі, допты алып жүру кезінде текшелерді өткізіп алу, текшелерге аяқтың тиюі немесе олардан аттап өту – шешуші уақытқа 0,5 сек қосу.

5-6 сыныптар үшін футбол добының өлшемі – № 4

7-8 сыныптар үшін футбол добының өлшемі – № 5

### №2 жаттығу

Дәлдік үшін қозғалмайтын допты соғыңыз.

Оқушы 11 метрлік белгіден нысанаға үш соққы жасайды. Қақпа таспамен 4 аймаққа бөлінген – 9, 6, 10, 5.

Аймақтар бойынша соққы ұпайларының саны:

№9 аймаққа кіру – 10 балл;

№10 аймаққа кіру – 8 балл;

№6 аймаққа кіру – 6 балл;

№5 аймаққа кіру – 4 балл.

### **№3 жаттығу**

#### **Допты қашықтыққа беру (3 соққы)**

Футбол алаңында 15, 20, 25, 30 метрлік бойлық сызықтары бар 5 метрлік дәліз белгіленген. Оқушы басынан бастап қозғалмайтын допқа (кез келген аяқпен) соққы жасайды.

**Әуе арқылы допты белгілеу сызығының допты кесіп өтуі.**

#### **5-6 сынып:**

– 25 метр – 5 балл,

– 20 метр – 4 балл,

– 15 метр – 3 балл.

#### **7-8 сынып:**

– 30 метр – 5 балл,

– 25 метр – 4 балл,

– 20 метр – 3 балл.

## **III. Ұлттық ойын**

**Асық ату /ұлдар/.**

**Тапсырма жалпы 3 жаттығудан тұрады:**

### **№1 жаттығу**

Дәлдікке (мергендікке) 4 – 5 метр ату сызығынан көндегі кенейді үш мүкіндікпен атып құлату - **3 ұпай**

### **№2 жаттығу**

Шеңберде жығылған кеней асықты (*бестабан, диагональ, параллельден*) атып шығару - **3 ұпай**

### **№3 жаттығу**

Сақа үш мәрте иіру - **9 ұпай**

Асық ату жаттығуларын орындаудағы болжамды ең жоғары баллы – **15,0 ұпай.**

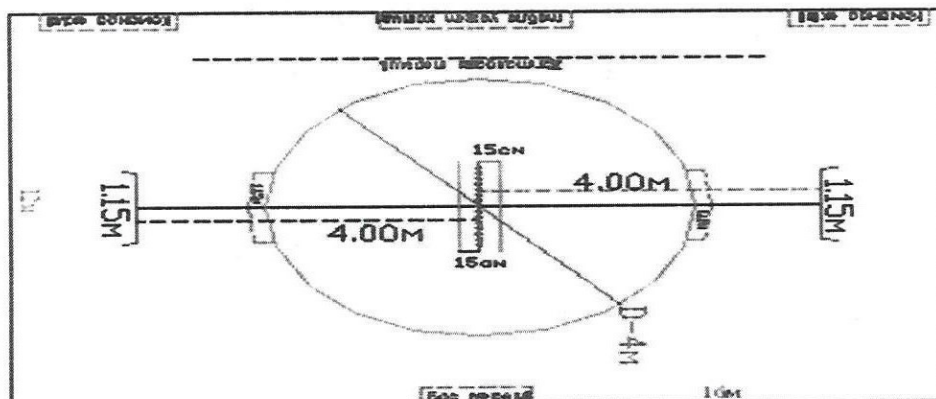
Жаттығуларды орындауға полимерден құйылған салмағы -15 грамм, 1-15 ке дейін нөмірленген асық және салмағы 28-30 граммнан аспайтын / оңқай, солақай/ сақа қолданылады

## Асық ату 5 – 6 сыныптар / ұлдар/

|   | Жаттығулар                                                                                                                      | Бағалау                                                                | Қателер                                                                                                                          | Балл /15 ұпай/                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Мергендікке / дәлдікке/<br>4 м қашықтықтан ату                                                                                  | Дәлдікке тиіп<br>құлаған<br>асықтың саны.<br>Әр құлаған<br>асық 1 ұпай | -Ату сызығын басып<br>ату<br>-Сақаны сырғытып ату<br>-Ойыншының тұрысы<br>-Сақаның ережеге<br>сәйкес ұстамау<br>/ескерту/        | 3 /ұпай/<br>Үш мүмкіндіктің<br>нәтижелері<br>қосылып жалпы<br>балл саналады |
| 2 | Шеңбердегі жығылған<br><i>бестабаң, диаганаль,<br/>параллель</i> кеней<br>асықтарды сақамен<br>шеңбер сызығынан<br>атып шығару. | Шеңберден<br>шығару. Әр<br>шыққан асық 1<br>ұпай                       | -Ату сызығын басу<br>-Қолды кілемге тигізу<br>-Сақаны қолдан түсіру<br>-Шертіп ату /ескерту. /                                   | 3 ұпай<br>Үш мүмкіндіктің<br>нәтижелері<br>қосылып жалпы<br>балл саналады.  |
| 3 | Сақаны иіру                                                                                                                     | <i>Алшы</i> – 3 ұпай,<br><i>тәйке</i> -2 ұпай,<br><i>Бүк</i> -1 ұпай   | Ойыншының тұрысы<br>Сақаны иіру кезінде:<br>-қолды тізеден төмен<br>түсіру -<br>-қолды кіндіктен<br>жоғары көтеру<br>/ескерту. / | 9 ұпай<br>Үш мүмкіндіктің<br>нәтижелері<br>қосылып жалпы<br>балл саналады   |

### №1 жаттығу. Дәлдікке/ мергендікке/ ату

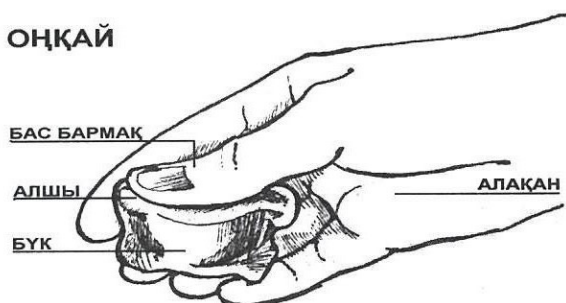
Ең жоғары баға 3 ұпай. Әрбір көндегі жығылған асыққа 1/бір/ ұпай беріледі. Қатысушы 4 метрлік ату сызығынан (1,15 м) тұрып диаметрі 4 метр шеңбердің ортасына көнге тігілген 15 кенейді атуға үш мүмкіндігі бар. Қатысушыға оңқай-солақайын ескере отырып 3 сақа беріледі. Сақамен атып, көндегі кеней



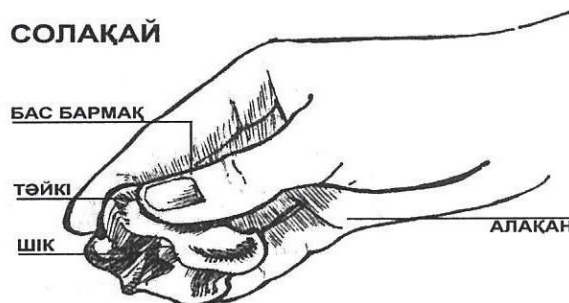
асыққа дәлдікпен тигізіп құлату шарт. Асық ойыны ережесіне сәйкес орындалады, ойыншының тұрысы, ату сызығын баспау.

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

## ОҢҚАЙ

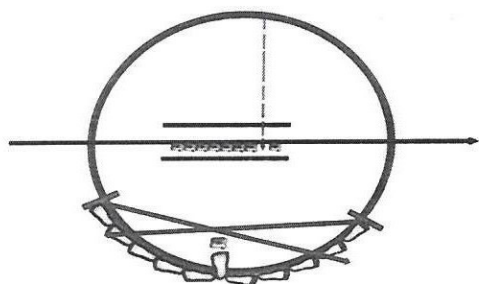


## СОЛАҚАЙ

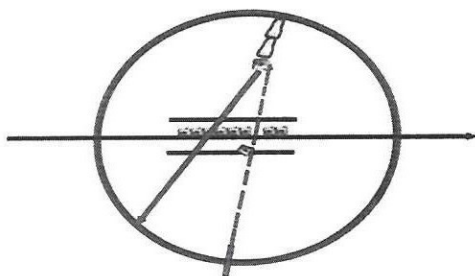


**№2 жаттығу. Шеңбер ішінде жығылған кеней асықтарды атып шығару.**

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

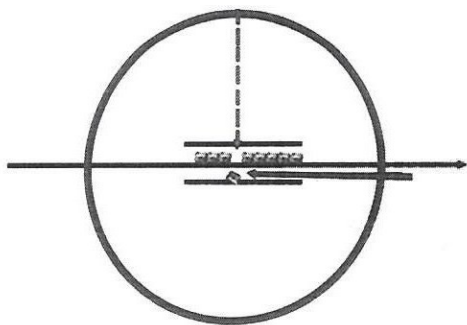


беріледі



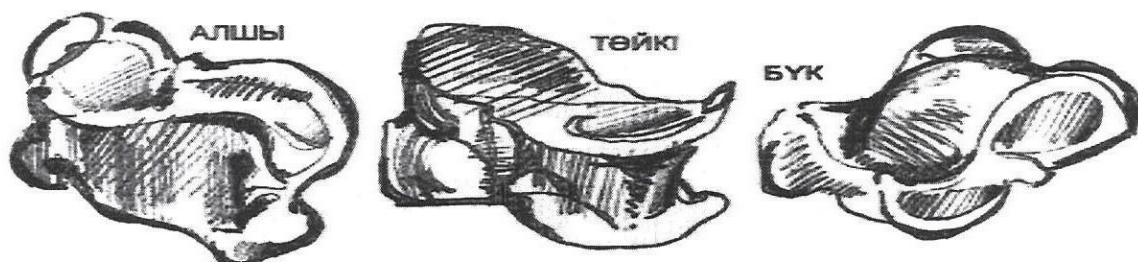
**БЕСТАБАН** – яғни асықты ату кезінде көндегі асық жығылып шеңберден шықпаса, шеңбер сызығында қалып қалса немесе шеңбер сызығынан бір табан көлемінде жатса, ойыншыға мүмкіндік беріліп ойыншының сұрауымен оңға немесе солға **БЕСТАБАН** санап беріп жығылған асықты қиып атуға пәрмен

**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



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.

### Асық ату 7-8 сыныптар / ұлдар/

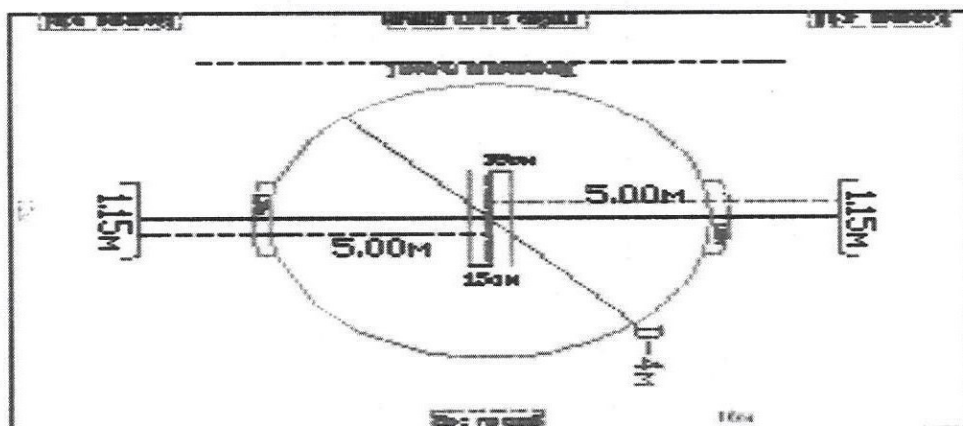
|   | Жаттығулар                                                                                                      | Бағалау                                                              | Қателер                                                                                                          | Балл /15 ұпай/                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | Мергендікке / дәлдікке/ 5м қашықтықтан ату                                                                      | Дәлдікке тиіп құлаған асықтың саны. Әр құлаған асық 1 ұпай           | -Ату сызығын басып ату<br>-Сақаны сырғытып ату<br>-Ойыншының тұрысы<br>-Сақаның ережеге сәйкес ұстамау /ескерту/ | 3 /ұпай/<br>Үш мүмкіндік беріледі                                 |
| 2 | Шеңбердегі жығылған <b>бестабан, диаганаль, параллель</b> кеней асықтарды сақамен шеңбер сызығынан атып шығару. | Шеңберден шығару. Әр шыққан асық 1 ұпай                              | -Ату сызығын басу<br>-Қолды кілемге тигізу<br>-Сақаны қолдан түсіру<br>-Шертіп ату /ескерту. /                   | 3 ұпай<br>Үш мүмкіндіктің нәтижелері қосылып жалпы балл саналады. |
| 3 | Сақаны иіру                                                                                                     | <i>Алшы</i> – 3 ұпай,<br><i>тәйке</i> -2 ұпай,<br><i>Бук</i> -1 ұпай | -Ойыншының тұрысы<br>Сақаны иіру кезінде:                                                                        | 9 ұпай<br>Үш мүмкіндіктің нәтижелері                              |

|  |  |  |                                                                            |                             |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  |  |  | -қолды тізеден төмен түсіру.<br>-қолды кіндіктен жоғары көтеру /ескерту. / | қосылып жалпы балл саналады |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

Ескерту: Ережеге сәйкес болмаған жағдайда есепке алынбайды

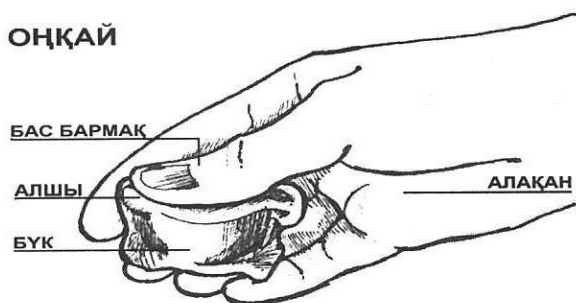
### №1 жаттығу. Дәлдікке/ мергендікке/ ату

Ең жоғары баға 3 ұпай. Әрбір көнде жығылған асыққа 1/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, көндегі кеней асыққа дәлдікпен тигізіп құлату шарт. Асық ойыны ережесіне сәйкес орындалады, ойыншының тұрысы, ату сызығын баспау.

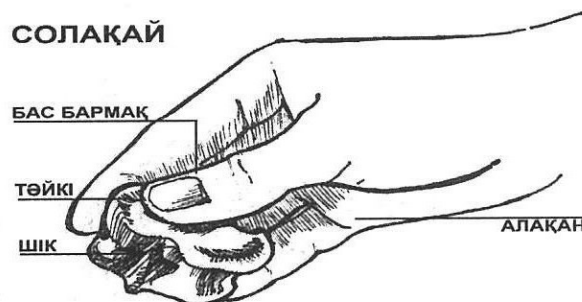


Сақаны ережеге сәйкес ұстау, «Сырғыма» болдырмау үшін сақамен сырғытып атпау.

#### ОҢҚАЙ



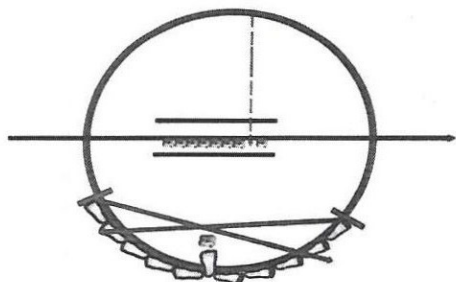
#### СОЛАҚАЙ



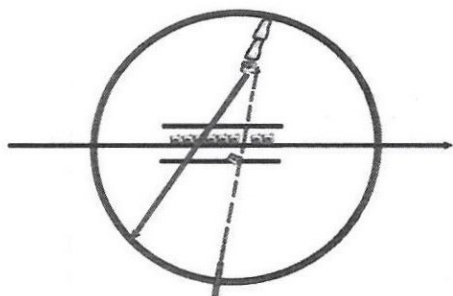
### №2 жаттығу. Шеңбер ішінде жығылған кеней асықтарды атып шығару.

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

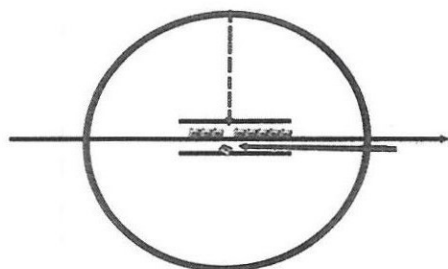
сақаны қолдан түсірмеу, шертіп атпау. Ережеге сәйкес болмаған жағдайда ұпай есепке алынбайды.



**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



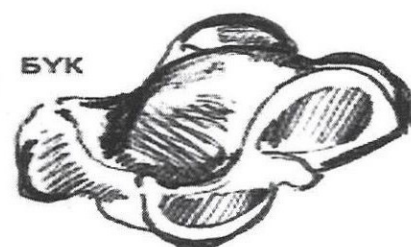
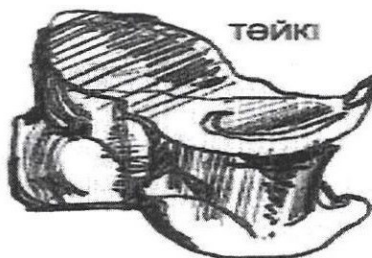
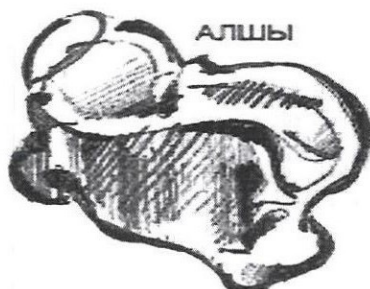
**ДИАГОНАЛЬ**-яғни асықты ату кезінде көндегі асық жығылып, шеңберден шықпаса, ойыншыға мүмкіндік беріліп төрешінің нұсқауымен жығылған асықты диагональ бағытқа атуға пәрмен беріледі.



**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

Тапсырма 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.

### **«Бес асық» / қыздар/**

Қыздарға арналған «Бес асық» ептілік, икемділік, ұсақ моторика дамуы сапа дағдыларының қалыптасуын айқындайтын жаттығу элементтерінен 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.

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.

#### **Жас ерекшеліктеріне қарай;**

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

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

#### **Барлығы үш жаттығудан тұрады.**

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

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

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

Жаттығуды орындау үшін қатысушыға бір мүмкіндік беріледі. Егер қатысушы қандай да бір элементті немесе қосылымды орындай алмаса немесе оны басқамен алмастырса, бағалау төмендетіледі. Жаттығудың орындалуы техникалық тұрғыдан дұрыс, анық болуы қажет. Төрешілер «Бес асық» тапсырма орындалуының техникалық сапасын қоса бағалайды.

### **Бес асық 5- 6 сынып/ қыздар/**

|   | Жаттығулар | Бағалау                                                 | Қателер                                                                                                                                                                                                              | Балл /<br><b>барлығы 15</b> |
|---|------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | БІРЛІК     | Кілемшедегі асықты бір-бірінен алып ретімен қою, жинау. | -Дұрыс отырмау, асықты дұрыс иіріп шашпау<br>-Ханды жоғары лақтырғанда бірден қағып алмау<br>-Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп кету<br>-Ойыншы жерден (кілемнен) асықтарды алғанда, қолы басқа асықтарға тию | 5 балл                      |

|   |           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |        |
|---|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 2 | САРТ-СҮРТ | Сарт-сұрт». Бірліктегі әрекет қайталанады, хан асығын екі рет лақтырып қағып алған кезде, асықтар бір-біріне тиіп, оның соқтыққан сарт - сұрт дыбысы естілу. | -Дұрыс отырмау, асықты дұрыс иіріп шашпау<br>-Ханды жоғары екі рет лақтырмау.<br>-Ханды лақтырғанда бірден қағып алмау<br>-Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп кету<br>-сарт-сұрт дыбысы естілмеуі | 5 балл |
| 3 | НӘБИ      | Нәбиде асықты алақанның сыртынан, отауды кілемшеге тигізбей және шашылғанда денеге тигізбей орындау                                                          | - нәбиді сайламай ойын бастау<br>-сайланған нәбиді ең соңында сырғытып әкелмеу<br>-асықтарға қолды тигізіп сырғыту,<br>ханды қағып алалмау<br>-Нәбидің соңында қолды кілемнен көтеру, жұмып ашпау       | 5 балл |

Ескерту: Ережеге сай болмаған жағдайда ұпай есепке алынбайды.

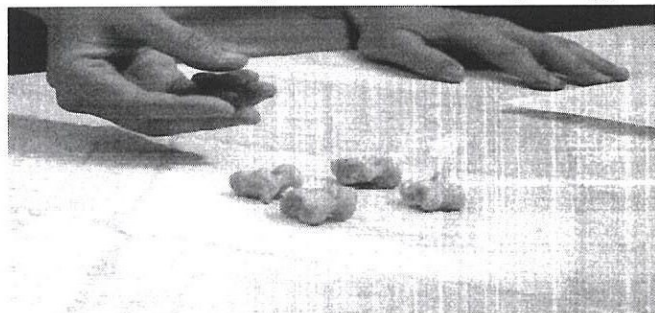
### 1-жаттығу. 5 ҰПАЙ «Бірлік»



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.

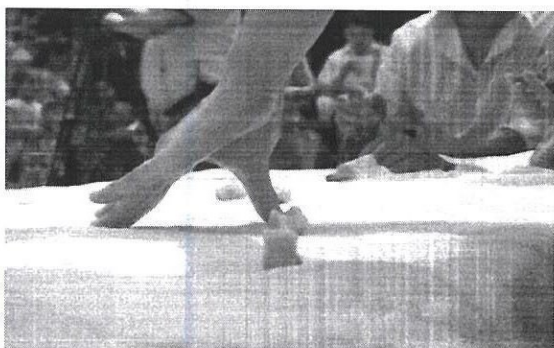
Ережеге сәйкес иіріп шашу, ханды жоғары лақтыру бірден қағып алу, ханды киімге және денеге тигізбей қағып алу, асықтарды ретімен бір-біріне тигізбей жинау. Ханды қаққан кезде алақанның сырты кілемге жанаспауы керек. Кілемнен алынған асықтар, бөлек жиналады. Ойыншы жерден (кілемнен) асықтарды алғанда,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

### 2-жаттығу. 5 ҰПАЙ «Сарт-сұрт»



Бірліктегі әрекет қайталанады, бірақ хан асығын екі рет лақтырады. Асықты қағып алған кезде, асықтар бір-біріне тиіп, оның соқтыққан сарт - сұрт дыбысы естілу шарт.

### 3-жаттығу. 5 ҰПАЙ «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.

#### Бес асық 7-8 сынып / қыздар/

|   | Жаттығулар | Бағалау                                                                                                                                                     | Қателер                                                                                                                                                                                                                   | Балл/<br>барлығы 15<br>балл |
|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | БІРЛІК     | Кілемшедегі асықты бір-бірден алып ретімен қою, жинау.                                                                                                      | -Ойыншының отырысы,<br>-асықты дұрыс иіріп шашпау<br>-Ханды жоғары лақтырғанда бірден қағып алмау<br>-Ханды қағып аларда денеге не киімге тиіп ке<br>Ойыншы жерден (кілемнен) асықтарды алғанда, қолы басқа асықтарға тию | 5 балл                      |
| 2 | АЛАҚАН     | Қолды кілемшеге қойғанда қол тізеге тимеуі қажет, алақанға жинау, асықты құлатып алмау, саусақтарды қозғалтпау, шашылған асықтарға қолды тигізбей жинап алу | -Асықты дұрыс иіріп шашпау, ханды қолға алғаннан кейін алақанды қозғалту<br>-Тапсырманы орындау кезінде саусақтарды қимылдату<br>-Асықтарды алақанға жинау кезінде, білекке қою 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<br>- сайланған нәбиді соңында сырғытып әкелмеу-                                                                                                                                       | 5 балл                      |

|  |  |  |                                                                                                             |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | -Асықтарға қолды тигізіп сырғыту, ханды қағып алалмау<br>Нәбидің соңында қолды кілемнен көтеру, жұмып ашпау |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 1-жаттығу: 5 ҰПАЙ «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 бірінші, 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. Ойыншы жерден (кілемнен) асықтарды алғанда, қолы басқа асықтарға тимеуі керек. Кілемнен алынған асықтар, бөлек жиналады;

2

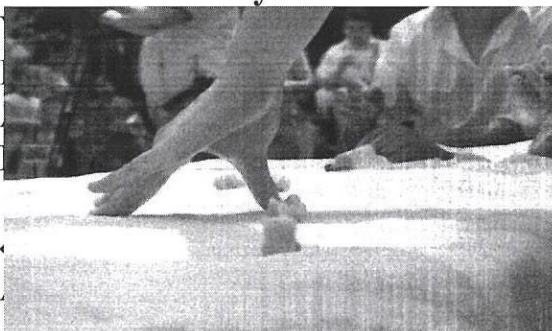


Асықтар кілемге шашылады, қолдың алақаны үстіне қаратылып, кілем үстіне сырт жағымен қойылады, хан жоғарыға лақтырылып, кілемдегі асықтардың біріншісі алынып, алақанға қойылады, хан қайта қағылады. Екінші, үшінші, төртінші асық та осылай ойналады.

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

5

### 3-жаттығу: 5 ҰПАЙ «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

а

н

»

кезекпен бірден-бірден кіргізу. Нәбиді ең соңында сырғытып кіргізу, нәбиде қолды кілемнен көтермей ашып жабу.

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

Облыс/ қала \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (мектеп атауы)

| №  | Қатысушының аты-жөні | Туған жылы | Сынып | Оқыту тілі | Медицина қызметкері |
|----|----------------------|------------|-------|------------|---------------------|
| 1  |                      |            |       |            |                     |
| 2  |                      |            |       |            |                     |
| 3  |                      |            |       |            |                     |
| 4  |                      |            |       |            |                     |
| 5  |                      |            |       |            |                     |
| 6  |                      |            |       |            |                     |
| 7  |                      |            |       |            |                     |
| 8  |                      |            |       |            |                     |
| 9  |                      |            |       |            |                     |
| 10 |                      |            |       |            |                     |

Өкіл/жауапты тұлға: \_\_\_\_\_

(аты-жөні, телефон нөмірі, қолы)

Медицина қызметкері: \_\_\_\_\_

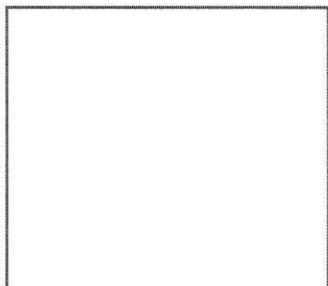
(аты-жөні, телефон нөмірі, қолы)

Білім басқармасының басшысы \_\_\_\_\_

(аты-жөні, қолы, мөр)

Ескертпе: білім басқармасының басшысы 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

Аты-жөні

Туған күні

Сыныбы

Дене шынықтыру  
пәнінің педагогі

(аты-жөні, қолы)

Мектеп  
директоры

(аты-жөні, қолы, мөр)