



«БЕКІТЕМІН»

ҚР ҒЖБМ «Ұлттық тестілеу орталығы» РМҚК директоры

Р. Емелбаев

« 13 » 02 2023 ж.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша
Педагогтердің білімін бағалауға арналған тест спецификациясы
(2023 жылдан бастап қолдану үшін)**

- 1. Мақсаты:** Бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білімнің жалпы білім беретін оқу бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында жұмыс істейтін педагогтерді аттестаттау барысында Педагогтердің білімін бағалау тест тапсырмаларын әзірлеу мақсатында құрастырылған.
- 2. Міндеті:** Педагогтердің білім деңгейінің біліктілік талаптарға сәйкестігін анықтау.
- 3. Мазмұны:** «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасына сәйкес оқу материалдары енгізілген.

| № | Тақырып | № | Тақырыпша | Оқыту мақсаттары |
|----|--|----|--|--|
| 01 | Дене шынықтыру сабағы кезіндегі техника қауіпсіздігі | 01 | Дене шынықтыру сабақтарында жарақаттанудың алдын алу | Далада болатын сабақтардың техника қауіпсіздігі (жеңіл атлетика, шаңғы дайындығы) және ғимаратта болатын сабақтардың техника қауіпсіздігі (спорттық ойындар, гимнастика, жүзу) |
| 02 | Жалпы дене жаттығулары | 02 | Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар әдістемесі: күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік, икемділік | Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау; Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау |
| 03 | Жеңіл атлетика | 03 | Жүгіру, секіру, доп лақтыру, граната лақтыруды үйрену негізіндегі арнайы дене жаттығулары | Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу; Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру; |
| | | 04 | Қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру, биіктікке, ұзындыққа орнынан және жүгіріп келіп секіру техникасы мен тактикасы. | Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау; Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру |

| | | | | |
|----|-----------------|----|---|---|
| | | | | жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу; |
| 04 | Гимнастика | 05 | Саптағы жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Арнайы дене жаттығуларының орындалу әдісі. | Денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; |
| | | 06 | Акробатикалық элементтерді орындау техникасы | Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; |
| | | 07 | Гимнастикалық құрал – жабдықтардағы жаттығулар: Таянып секіруді орындау техникасы. Асылу және таяну жаттығуларды орындау (керме және қос сырық) Арқанға тартылу, тепе- теңдік жаттығуы (бөрене) | Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу; Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу |
| 05 | Жүзу | 08 | Жүзу және жүзу барысында тыныс алудың техникасын үйренудің арнайы дене жаттығулары. Жүздегі тактика мен техника. | Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау; |
| 06 | Шаңғы дайындығы | 09 | Шаңғымен тебу техникасын үйренудің арнайы дене жаттығулары. Шаңғымен жүру техникасы мен тактикасы. | Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; Арнайы спорттық техникаларды орындау |

| | | | | |
|----|--------------------------------|----|---|---|
| | | | | кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; |
| 07 | Спорттық ойындар. Футбол | 10 | Арнайы дене жаттығулары. Футбол. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар. | Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу; |
| | | 11 | Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер | Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу; |
| 08 | Спорттық ойындар. Баскетбол | 12 | Арнайы дене жаттығулары Баскетбол. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар | Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу; |
| | | 13 | Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер | Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу; |
| 09 | Спорттық ойындар. Волейбол | 14 | Арнайы дене жаттығулары. Волейбол. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар | Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті |

| | | | | |
|----|------------------------------------|----|---|---|
| | | | | <p>түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу;</p> |
| | | 15 | Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер | <p>Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;</p> |
| 10 | Спорттық ойындар. Қол добы | 16 | Арнайы дене жаттығулары. Қол добы. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар | <p>Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу</p> |
| | | 17 | Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер | <p>Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;</p> |
| 11 | Қимыл қозғалыс және ұлттық ойындар | 18 | Қозғалмалы ойындардың классификациясы | <p>Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу; Қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу; Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу;</p> |
| | | 19 | Қазақтың ұлттық ойындарының классификациясы | <p>Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу; Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну; |
| Мәнмәтіндік тапсырмалар (мәтін, кесте, графика, статистикалық ақпараттар, суреттер және т.б.). | | | | |

4. Тапсырма мазмұнының сипаттамасы:

Дене шынықтыру сабағы кезіндегі техника қауіпсіздігі: Далада болатын сабақтардың техника қауіпсіздігі (жеңіл атлетика, шаңғы дайындығы) және ғимаратта болатын сабақтардың техника қауіпсіздігі (спорттық ойындар, гимнастика, жүзу).

Жалпы дамыту жаттығулары: Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау; Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау.

Жеңіл атлетика. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу; Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру; Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау; Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу;

Гимнастика: Денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу; Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу.

Жүзу: Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;

Шаңғы дайындығы: Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;

Спорттық ойындар. Футбол: Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;

Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;

Спорттық ойындар. Баскетбол: Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;

Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;

Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;

Спорттық ойындар. Волейбол: Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу; Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;

Спорттық ойындар. Қол добы: Үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру; Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; Кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;

Қимыл қозғалыс және ұлттық ойындар: Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу; Қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу; Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу; Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу; Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну;

5. Тесттің бір нұсқасындағы тест тапсырмаларының қиындығы: Тест тапсырмаларының қиындығы 3 деңгейде беріледі: базалық деңгейде (А) – 26 %; орташа деңгейде (В) – 60 %; жоғары деңгейде (С) – 14 %.

Базалық деңгейдегі тест тапсырмалары қарапайым білім мен дағдыларын пайдалануға, тестіленушінің ең төменгі дайындық деңгейіне баға беруге, белгілі бір нұсқаулардың көмегімен әрекеттерді орындауға, қарапайым дәлелдер мен ұғымдарды пайдалануға негізделген.

Орташа деңгейдегі тест тапсырмалары негізгі білім мен дағдыларын дұрыс пайдалануға, жаңа жағдайларда қарапайым модельдерді тануға, деректерді талдау мен салыстыруға, жүйелеуге, дәлелдерді қолданып, ақпаратты жалпылау мен қорытынды жасау қабілеттерін бағалауға негізделген.

Жоғары деңгейдегі тест тапсырмалары неғұрлым күрделі білім мен дағдыларын пайдалануды, тапсырмалардың күрделі модельдерін тануды, мәселелерді шешу үшін білім мен дағдыларын біріктіруді, күрделі ақпаратты немесе деректерді талдауды, пайымдауды, тұжырымдарды негіздеуге бағытталған.

6. Тест тапсырмаларының формалары: Бір дұрыс жауапты таңдауға арналған жабық формадағы тест тапсырмалары.

7. Тест тапсырмаларын орындау уақыты: Бір тапсырманы орындаудың орташа ұзақтығы 1,5 – 2 минутты құрайды.

8. Бағалау:

Аттестация кезінде тестілеудің жиынтық балы есептелінеді.

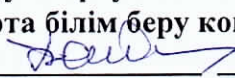
Төрт жауап нұсқасынан бір дұрыс жауап таңдалған тапсырма үшін – 1 балл, дұрыс орындалмаған тапсырмаға – 0 балл алады.

9. Ұсынылатын әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігімен бекітілген «Білім беру ұйымдарында пайдалануға рұқсат етілген оқулықтардың, оқу-әдістемелік кешендердің, оқу құралдарының және басқа да қосымша әдебиеттердің, оның ішінде электрондық жеткізгіштердің тізбелері».
2. Дене тәрбиесі 2 сынып, Алматы Атамұра 2002ж, Тұрыскелдина М.Т.
3. Дене тәрбиесі 3 сынып, Алматы Атамұра 2003, Тұрыскелдина М.Т.
4. Дене шынықтыру 4 сынып, Алматы Атамұра 2000ж, Төтенайдың Базарбегі, Басыбеков Болатбек.
5. Дене тәрбиесі 5 сынып, Алматы Атамұра 2001, Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі.
6. Дене тәрбиесі 6 сынып, Алматы Атамұра 2002ж, С.Тайжанов, А.Құлназаров.
7. Дене тәрбиесі 9 сынып, Алматы Мектеп 2005ж, С Қасымбекова, С.Тайжанов.
8. Дене тәрбиесі 7 сынып, Алматы Атамұра 2003, Ю.Тілеуғалиев, Қ.Адамбеков, С.Қасымбекова.
9. Дене тәрбиесі 8 сынып, Алматы Мектеп 2004ж, 2012ж, С.Тайжанов, С. Қасымбекова.
10. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы, оқу құралы Өскемен 2010, Е.Қ.Уанбаев.
11. Гандболдан жалпы мектептерге арналған нұсқаулық, Астана 2010ж.
12. Дене тәрбиесі әдістемелік құрал 6 сынып, Келешек 2030, 2015 ж, С.К.Көптілеуова, Г.П.Маковецкая, Т.Н.Васильченко, О.И.Меркель.
13. Дене шынықтыру 8 сынып әдістемелік құрал, Келешек-2030 ЖШС 2016ж, Г.П.Маковецкая, Т.Н.Васильченко. О.И.Меркель.

«КЕЛІСІЛДІ»

Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрлігінің
Орта білім беру комитеті



(қолы) (Т.А.Ә)
« 13 » 02 2023 ж.

