

**2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНДА ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДІҢ**

9-СЫНЫП

**ОҚУШЫЛАРЫНА**

ДЕНЕ Т**Ә**РБИЕСІ

**ПӘНІНЕН ҚОРЫТЫНДЫ АТТЕСТАТТАУДЫ ӨТКІЗУГЕ АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР**

**2024/2025 – ОҚУ ЖЫЛЫНДА ЖАЛПЫБІЛІМ МЕКТЕПТЕРІНІҢ**

**9-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ҚОРЫТЫНДЫ БАҚЫЛАУ**

**ЕМТИХАНЫН ӨТКІЗУ БОЙЫНША ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНЕН**

**СПЕЦИФИКАЦИЯСЫ**

**Құрастырушылар:** Бердиева Дилноза Абдиюсуповна

**Рецензенттер:** Матназарова Наргиза Йулдашевна

**ӨЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ МЕКТЕП БІЛІМІ МИНИСТРІНІҢ 2025 жылдың 20 ақпанындағы “2024/2025 оқу жылында жалпы орта білім мекемелерінде оқушылардың қорытынды мемлекеттік аттестациясын ұйымдастыру және өткізу туралы” 65-санды бұйрығы**

Оқушылардың алған білім, дағды және біліктіліктерін анықтау үшін 2024/  
2025 оқу жылында 9-сыныпты бітірген оқушылар дене тәрбиесі пәнінен білім бағдарламасы бойынша стандарттар негізінде белгіленген компетенцияларға ие болады.

Әрбір емтихан билетінің тапсырмалары дене тәрбиесі пәні бойынша 8 – 9-сыныптардың тақырыптарын қамтыған. Сондай-ақ ұсыныстарда тапсырмалар бойынша бағалау өлшемдері келтірілген.

Оқушыларға базалық сұрақтардан құралған 10 билет (5-і қыздар үшін, 5-і ұл балалар үшін) ұсынылады. Билетте оқушыға 3-еуден (1-і жеңіл атлетика, 1-і гимнастика және 1-і спорт ойындары) практикалық тапсырма беріледі. Билет тапсырмаларын іс жүзінде орындау уақыты сол билеттің өзінде көрсетілген. Берілген тапсырмалардан қорытынды мемлекеттік аттестация өткізу белгіленген күннен бір күн бұрын, жұмысшы топ тарапынан жеребе тастау жолымен 2 вариант жасалып, хабарландырылады.

Оқушылардың дене тәрбиесі пәнінен іс жүзіндік тапсырмаларын орындауы 100 баллдық жүйе негізінде:

0 – 29 пайыз – “қанағаттанғысыз”;

30 – 65 пайыз – “қанағаттанарлық”;

66 – 85 пайыз – “жақсы”;

86 – 100 пайыз – “үздік”

баға ретінде бағаланады. Әрбір тапсырма үшін белгіленген баллдан жоғары балл қойылуына жол берілмейді.

------------------------------------------------------------------------------------------------

**Дене тәрбиесі Саны Қолдану**

------------------------------------------------------------------------------------------------

**Жеңіл атлетика 1 1**

------------------------------------------------------------------------------------------------

**Гимнастика 1 1**

-----------------------------------------------------------------------------------------------

**Спорт ойындары 1 1**

----------------------------------------------------------------------------------------------

**3 3**

----------------------------------------------------------------------------------------------

**ТАПСЫРМА БОЙЫНША БАҒАЛАУ ӨЛШЕМІ**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------**

№ Бөлім аты Тапсырма түрі Бағалау өлшемі

**---------------------------------------------------------------------------------------------------**

1 **Жеңіл атлетика**  Іс жүзіндік Толық, дұрыс жәнемөлшерлік

талап негізінде орындалған

тапсырмаға **30 балл** қойылады.

**Ескерту:** тапсырманы белгі-

ленген өлшемдер негізінде

орындауға сәйкесінше **8 балл,**

**15 балл, 23 балл, 30 балл**

бөлінеді.

---------------------------------------------------------------------------------------------------

2 **Гимнастика** Іс жүзіндік Толық, дұрыс және мөлшерлік

талапқа сай орындалған тап-

сырмаға **30** **балл** қойылады.

**Ескерту:** тапсырманы белгі-

ленген мөлшерлер негізінде

орындауға сәйкесінше **8 балл,**

**15 балл, 23 балл, 30 балл**

бөлінеді.

--------------------------------------------------------------------------------------------------

3. **Спорт ойындары**  Іс жүзіндік Толық, дұрыс және мөлшерлік

талапқа сай орындалған тап-

сырмаға **40 балл** қойылады.

**Ескерту:** тапсырманыбелгі-

ленген мөлшерлер негізінде

орындауға сәйкесінше **10 балл,**

**20 балл, 30 балл,** **40 балл** бөлі-

неді.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

**ГИМНАСТИКА**

**Сүйеніп секіру.** Гимнастикалық “козёлдан” көпшікті алыстату мен жақындату арқылы тепсініп секірулер; ұзынынан орнатылған гимнастикалық “козёл” үстінен сүйеніп (ұл балалар 120 см биіктіктегі гимнастика көпірінен, аралығы 1 м, аяқтарын керіп) секіру.

Қыздар үшін 110 см биіктіктегі ұзынынан орнатылған гимнастикалық “козёл” 8 үстінен аяқтарын кере секіріп өту; жанымен қойылған гимнастикалық **“**козёл”үстіненаяқтарын бүге секіріп өтулер**.**

**Өрмелеп шығу.** 5 м-лік арқанмен, қолдардың көмегімен (уақыт аралығында) өрмелеп шығу; дамыл-дамыл тоқтап өрмелеу (белгілі биіктікте тоқтау үшін арнайы белгілер қойылады).

**Асылып және тіреліп тұрулар:** аласа турниктеасылып тұрудан тартылуға өту; кеудені бүгіп-жазудан тербелуге өту; асылып тұрып тербелу кезінде кеудені шұғыл жазу әдісімен тірекке көтерілу; турникте тірелуден аяқ пен кеудені пайдаланып алға қарай жарты ай секілді әрекет жасап, асыла тұрып тербелу; биік турникте асыла тұрып қолдарды бүгу және жаю; еденге қолдарды тірей жатып, қолды бүгіп-жазу. Қыздар үшін аласа турникте (биіктігі 100 см) аяқтарын жерге тіреп, қолдарымен асылған күйде қолдарды бүгіп-жазу; гимнастикалық орындыққа қолдарды тіреген күйде қолды бүгіп-жазу,

Ұл балалар үшін бөрене үстінде қолдарына сүйене тербеліп, алға қарай аяқты сілтей көтерілу; гимнастикалық бөренеде шынтаққа сүйеніп тұрудан тербеліп, аяқты артқа сарай сілтей көтерілу;гимнастикалық бөренеге сүйеніп алға жәнеартқа қарай тербелу **жән**е бүйірге қарай 90 градусқа бұрыла секіріп түсулер**.**

**Акробатика.** *Ұл балалар үшін:*әр түрлі бастапқы қалыптан алға қарай домалап түсу; 40-50 см биіктіктегі заттар үстінен домалана асып өту; жүгіріп келіп ұзаққа домалап өту; серігінің көмегіне сүйеніп қолдарымен немесе басымен тік тұру;

Қыздар үшін: екі рет алға және артқа қарай тоңқалаң асу; тік тұрған күйден “көпір” жасау және бір жағына қарай айналып тұру. Ұлттық би элементтерін үйлестіру; “Мінәжат”, “Рахат”, “Тановар” және басқа ырғақты гимнастика элементтері; қолдардың көмегімен ассимметриялық қозғалыстар арқылы алуан түрлі жаттығулар орындау; әр түрлі жылдамдықпен қолдарды пайдаланып (түлкі секілді) жаттығулар орындағанда қолдардың қозғалыс бағыттарын тербелту; 85-90 см-лік шеңбермен жаттығулар орындау. Би қозғалыстарының динамикасы мен әуеніне сәйкес түрде күрделендіру; халық билері элементтерінен құралған билер.

**Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.** Бөрене үстіне тепсіне шығу; бөренеге тірелген бір аяқты асыру арқылы 90 градусқа бұрылып, атқа мінгендей отыру, екі аяқты және дене қалпын ауыстыра секірулер; жартылай тізерлеген күйде аяқты сілтей жүру, аяфқ ұштарына көтеріліп, дәемі бұрылыстар жсау, оң (сол) аяқпен “қарлығаш” жасау; отыру арқылы бұрыш жасау және қолдарға сүйеніп, аяқтарды керіп, артқа қарай сілтеу арқылы орыннан секіріп тұру.

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА**

**Жүгіру.** Арнайы жүгіру жаттығуларының техникасын жетілдіру; төмен старттан шығып 60 метрге жүгіру; 4х60 метрге эстафета жүгіру; 200-300 метрден 4-5 рет жүруді ауыспалы жүгіруге айналдыру; әр түрлі қашықтықтарға бір қалыпты жылдамдықпен 6 минут бойы жеңіл жүгіру.

**Моки тәрізді жүгіру**. 4х10 м -ге моки тәрізді жүгіру.

**Кросс дайындығы.** 800, 1000 м қашықтықтарға жүгіру; жүрумен алмастыра отырып 6 минут бойы жүгіру; бағытты өзгерте отырып, ойлы-қырлы жерлермен жүгіру; 2000 м қашықтыққа кросс жүгіру.

**Cекіру.** Биіктік пен ұзындыққа секірудің арнаулы жаттығулары; жүгіріп келіп ұзындыққа “аяқты бүгу” әдісімен секіру; жүгіріп келіп биіктікке “аттап өту” әдісімен секіру.

**Лақтыру.** Әр түрлі қалыпта тұрған орыннан теннис добын лақтыру; теннис добын нысанаға лақтыру; теннис добын жүгіріп келіп ұзындыққа лақтыру.

**СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР**

**(футбол, баскетбол, волейбол, қол добы)**

**Баскетбол.** Баскетбол ойынының элементтері негізінде алуан түрлі жаттығу әдістерін орындау; допты бір қолмен алып жүру және ұзату; қарсыласты шеттеп өту; допты бастың үстінен қос қолдап лақтыру; жеке және ұжымдық қорғанысты алаңда ұстау әдістерін үйрету; 2х1х2 және 1х2х2 тактикалары; айып доптарын себетке салу; баскетбол ойынының ережесі негізіндегі екіжақты ойын; ойында судьялық етуді үйрету.

**Волейбол.** Жұптық негізінде допты жоғарыдан және төменнен бір-біріне ұзатулар; тордан қайтқан допты қабылдау; допты қабылдау мен ұзату; техникалық әдістер; допты ойынға енгізудің тәсілдері; тор арқылы соққы берудің амалдары; бөгет қою (жеке және жұптық бойынша); қорғану әдістері; шабуыл мен қорғаныстағы жеке және ұжымдық тактикалық әрекеттер; Волейбол оқу ойыны; Ережелер негізіндегі волейбол ойыны; Волейбол тұру күйіндегі қозғалыстар; Волейбол ойынында тұру, қозғалу, тоқтау, жылдамдату элементтері техникасын үйрену және нығайту; Тіректе, қозғалыста, секіруде допты артқа берудің техникасын нығайту; торға теріс түскен жағдайда допты қарсылас алаңдағы нысанға түсіру; допты ойынға төбеден енгізуді нығайту; қарсы алдынан шабуыл соққысын беруді нығайту; Алға өтіп алып, допты бір қолмен қабылдауды нығайту; оңайлатылған ережелер негізіндегі волейбол ойыны; Қос жақты ойын.

**Қол добы.** Гандболда арнайы техникалық машықтарды қолдану арқылы оқушыларда жылдамдық, күш, бағдарлай білу секілді сапаларды дамыту; доппен жұмыс істеу техникасын жетілдіру (орынды жылдам ауыстыру үдерісінде допты әр түрлі әдістермен ұзатулар, восьмерка, алға түсіп допты қабылдаулар);қорғаныс әдістерін жетілдіру, қарсыластарды қорғаныс алаңына жақындатпау, қашықтықта ұстап тұруға қол жеткізу, линейның ойыншыны бақылау; шабуыл тактикасын (4х1, 3х2, восьмерка, стяжка яғни қарсыластың қорғанысын жаңылдыру, тосқауыл қою) жетілдіру; қақпашының техникалық жағдайын жетілдіру; үйренілген элементтер негізінде жарыс пішініндегі ойын.

**Футбол.** Қозғалып келе жатқан доптарды аяқтың саусақ бөлігінің ішкі және сыртқы жақтарымен тоқтату; ұшып келе жатқан допты секіріп барып, баспен соғып қайтаруды орындау; доптың қозғалыс бағытын өзгертіп алып жүру; алдау қозғалыстарын қолдана білу; допты қарсыластан тартып алу; допты қарсыластың қақпасына баспен анық бағыттау дағдылары мен біліктерін игеру; оң және сол аяқпен ұзаққа тебуді жетілдіру; оқушыларды қарсыласынан допты алып қою техникасы; тік тұрған қалыпта допты табанмен тоқтату; техникалық және тактикалық әдістерді жақсы меңгеру; футбол ережелеріне сәйкес екі жақты ойын; жарыстарда төрешілік ету.

**ЕМТИХАН МАТЕРИАЛДАРЫ**

--------------------------------------------------------------------------------------------------

№ Бөлімдер Тапсырмалар Балл Вариант

---------------------------------------------------------------------------------------------------

1 Жеңіл атлетика Төменгі старттан 60 метр 1(Қ)

қашықтыққа жүгіру 30

---------------------------------------------------------------------------------------------------

2 Гимнастика Тепе-теңдікті сақтау жат-

тығуларын гимнастикалық 30

дарашоппен орындау

---------------------------------------------------------------------------------------------------

3 Спорт ойындары Гандбол добын техникаға

мән бере отырып 30 метр 40

қашықтыққа алып жүру

---------------------------------------------------------------------------------------------------

4 Жеңіл атлетика 1000 метр қашықтыққа 2(Қ)

уақыт есебімен алынған 30

жағдайда жүгіру

---------------------------------------------------------------------------------------------------

5 Гимнастика Биіктігі 110 см-лік гимнас-

тика “козёлы” үстінен аяқ- 30

ты кере секіріп өту

---------------------------------------------------------------------------------------------------

6 Спорт ойындары Волейбол добын ойынға ен-

гізу. Допты 5 мүмкіндікте қар- 40

сылас алаңының оң және сол

зонасына түсіру

---------------------------------------------------------------------------------------------------

7 Жеңіл атлетика Жүрумен ауыстыра отырып

6 минут бойы жүгіру 30 3(Қ)

---------------------------------------------------------------------------------------------------

8 Гимнастика Гимнастика элементтерінен 30

құралған акробатика комби-

нациясы:

Екі рет алға және бір рет арт-

қа тоңқалаң асу, омырауымен

тұрып, “көпір” жасау

---------------------------------------------------------------------------------------------------

9 Спорт ойындары Баскетбол себетіне белгілен-

ген айып добын 8 мүмкіндік- 40

тен тастау

---------------------------------------------------------------------------------------------------

10 Жеңіл атлетика 4 х 10 метрге мокитәрізді

жүгіру 30 4(Қ)

---------------------------------------------------------------------------------------------------

11 Гимнастика Батутта 1 минут бойы секіру 30

---------------------------------------------------------------------------------------------------

12 Спорт ойындары Волейбол добын екі қолмен

басы үстінен өзіне-өзі асыру 40

---------------------------------------------------------------------------------------------------

13 Жеңіл атлетика Жүгіріп келіп шағын (150 г) 5(Қ)

теннис кортын алысқа 30

лақтыру

---------------------------------------------------------------------------------------------------

14 Гимнастика Гимнастикалық орындыққа

сүйеніп, қолдарды бүгіп-жаю 30

--------------------------------------------------------------------------------------------------

15 Спорт ойындары Футбол добын “ауттан” ойын-

ға енгізу 40

---------------------------------------------------------------------------------------------------

16 Жеңіл атлетика Төмен старттан 60 метр қашық-

тыққа жүгіру 30 1(О)

--------------------------------------------------------------------------------------------------

17 Гимнастика Биік турникке тартылу 30

---------------------------------------------------------------------------------------------------

18 Спортойындары Қол добын, техникаға мән бере

отырып, 30 метр қашықтыққа 40

допты ұра жүріп жүгіру

---------------------------------------------------------------------------------------------------

19 Жеңіл атлетика 2000 метр қашықтыққа уақытты

есепке ала отырып жүгіру 30 2(О)

---------------------------------------------------------------------------------------------------

20 Гимнастика Гимнастика көпірімен 1 метр

аралықта ұзынынан орнатыл- 30

ған, биіктігі 120 см-лік гимнас-

тикалық “козёл” үстінен аяқ-

тарды кере секіру

------------------------------------------------------------------------------------------------

21 Спорт ойындары Волейбол добын ойынға енгізу.

Допты 5 мүмкіндікте қарсылас

алаңының оң және сол зонасы- 40

на түсіру

-----------------------------------------------------------------------------------------------

22 Жеңіл атлетика 1000 метр қашықтыққа уақыт 3(О)

есепке алынған жағдайда

жүгіру 30

------------------------------------------------------------------------------------------------

23 Гимнастика Қолдар бас артына қойылып,

шалқалай жатқан күйде 1 ми-

нут бойы кеудені көтеру және 30

түсіру

-----------------------------------------------------------------------------------------------

24 Спорт ойындары Баскетбол себетіне белгіленген

айып добын 8 мүмкіндіктен салу 40

------------------------------------------------------------------------------------------------

25 Жеңіл атлетика 4 х 10 метрге мокитәрізді (?)

жүгіру 30

------------------------------------------------------------------------------------------------

26 Гимнастика Батутта 1 минут бойы секіру 30

------------------------------------------------------------------------------------------------

27 Спорт ойындары Футбол добын оң және сол аяқпен

тебу 40

-------------------------------------------------------------------------------------------------

28 Жеңіл атлетика Шағын теннис добын (150 г)

жүгіріп келіп ұзаққа лақтыру 30 5(О)

-------------------------------------------------------------------------------------------------

29 Гимнастика Еденге тірей тұрып, қолдарды

бүгіп-жазу 30

-------------------------------------------------------------------------------------------------

30 Спорт ойындары Футбол добын “ауттан” ойынға

енгізу 40

-------------------------------------------------------------------------------------------------

**9-сыныптар үшін қорытынды емтихан билеттері**

**ҚЫЗ БАЛАЛАР**

**1-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіру.

**Өлшем:** (секунд) 9,5 – 10,0 – 10,5

**2. Гимнастика.** Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын гимнастикалық жекешопта орындау

(жай жүгіру, отырып бұрылу, аяқтарды сілкіте жүру, “Қарлығаш”

жасау, аяқтарды сілки жүру, тік жағдайда бұрылу, жай жүру, секіріп түсу).

**Өлшем:** Дұрыс орындау техникасын бағалау.

**3. Гандбол**. Қол добын орындау техникасына маңыз бере отырып, 30 метр қашықтыққа алып жүру.

**Өлшем**: (секунд) 6,8 – 6,9 – 7,0

**2-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** 1000 метр қашықтыққа уақыт есебімен алынған күйде жүгіру.

**Өлшем:** (минут) 5,00 – 5,30 – 6,00

**2. Гимнастика**. Биіктігі 110 см-лік гимнастикалық “козёл” үстінен аяқты кере секіріп өту.

**Өлшем:** Дұрыс орындау техникасын бағалау.

**3. Волейбол.** Волейбол добын ойынға енгізу. Допты 5 мүмкіндікте қарсылас алаңының оң және сол зонасына түсіру.

**Өлшем:** (рет) 3 – 2 – 1

**3-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** Жүрумен ауыстырып 6 минут бойы жүгіру.

**Өлшем:** (метр)1200 – 1000 – 800

**2. Гимнастика.** Гимнастикалық элементтерден құралған акробатика комбинациясы: екі рет алға және бір рет артқа қарай тоңқалаң асу, жауырынмен тұру, “көпір” жасау.

**Өлшем:** Дұрыс орындау техникасын бағалау.

**3. Баскетбол.** Баскетбол себетіне белгіленген айып добын 8 мүмкіндіктен салу.

**Өлшем:** (рет) 4 – 3 – 2

**4-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** 4 х 10 метрге моки тәрізді (?) жүгіру.

**Өлшем:** (секунд) 10,0 – 10,5 – 11,0

**2. Гимнастика.** Секіргіш арқанмен 1 минут бойы секіру.

**Өлшем:** (рет) 100 – 90 – 80

**3. Волейбол**. Волейбол добын екі қолмен бас үстінде өзіне-өзі лақтыру.

**Өлшем:** (рет) 20 – 15 – 10

**5-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын алысқа лақтыру.

**Өлшем:** (метр) 28 – 23 – 18

**2. Гимнастика.** Гимнастикалық орындыққа сүйеніп, қолдарды бүгіп-жаю (орындау техникасына көңіл бөлу).

**Өлшем:** (рет) 13 – 10 – 8

**3. Футбол.** Футбол добын “ауттан”ойынға енгізу (орындау техникасына көңіл бөлу).

**Өлшем:** (метр) 8 – 7 – 5

**ҰЛ БАЛАЛАР**

**1-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіру.

**Өлшем:** (секунд) 9,0 – 9,5 – 10,0

**2. Гимнастика.** Биік турникке тартылу (орындау техникасына назар аудару).

**Өлшем:** (рет) 9 – 7 – 5

**3. Гандбол.** Қол добын орындау техникасына мән бере отырып, оны 30 метр қашықтыққа алып жүгіру.

**Өлшем:** (секунд) 6,6 – 6,7 – 6,8

**2-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** 2000 метр қашықтыққа уақытты есептей отырып жүгіру.

**Өлшем:** (минут) 9,30 – 10,00 – 11,00

**2. Гимнастика.** Гимнастика көпірімен 1 метр аралыққа ұзынынан орнатылған, биіктігі 120 см гимнастикалық “козёл” үстіне сүйеніп аяқтарды кере секіру.

**Өлшем:** Дұрыс орындау техникасын бағалау.

**3. Волейбол.** Волейбол добын ойынға енгізу. Допты 5 мүмкіндікте қарсылас алаңының оң және сол зонасына түсіру.

**Өлшем:** (рет) 4–3–2

**3-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** 1000 метр қашықтыққа уақыт есепке алынған күйде жүгіруг

**Өлшем: (**минут) 3,40 – 4,00 – 4,30

2. Гимнастика. Қолдарды желкеге қойып, шалқалай жатқан күйде 1 минут бойы кеудені көтеріп-түсіру (орындау техникасына назар аудару).

**Өлшем:** (рет) 25–23–18

**3. Баскетбол.** Баскетбол себетіне белгіленген айып добын 8 мүмкіндіктен салу.

**Өлшем:** (рет) 5 – 4 – 2

**4-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** 4 х 10 метрге моки тәрізді жүгіру.

**Өлшем: (**секунд) 9,5 – 9,8 – 10,3

**2. Гимнастика.** Секіру арқанымен 1 минут бойы секіру.

**Өлшем:** (рет) 90 – 80 – 70

**3. Футбол.** Футбол добын оң және сол аяқтармен күшпен ұзаққа тебу (оң және сол аяқ нәтижелерінің жиындысы бағаланады).

**Өлшем:** (метр) 60 – 55 – 50

**5-БИЛЕТ**

**1. Жеңіл атлетика.** Жүшіріп келіп шағын (150 г) тенния дорбын алысқалақтыру.

**Өлшем.** (метр) 45 – 40 – 33

**2. Гимнастика.** Қолдарды еденге тіреген күйде бүгу және жазу (орындау техникасына көңіл бөлу).

**Өлшем:** (рет) 23 – 17 – 13

**3. Футбол:** Футбол добын “ауттан” ойынға енгізу (орындау техникасына көңіл бөлу).

**Өлшем:** (метр) 12 – 10 – 8

**9-сыныптың қорытынды емтиханы бойынша бағалау өлшемдері**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 1-билет (қыздар) Балл**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------**

1 Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен

стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру,

қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына ену  **30**

және қиып өту техникасына мән бере отырып тапсыр-

маны 9,5 секундта және одан да аз уақытта орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------

Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен

стартта тұру, старттан шыу, старттан кейінгі жүгіру,

қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына ену  **23**

және қиып өту техникасына мән бере отырып тапсыр-

маны 9,6 секундтан 10,0 секундқа дейін орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------

Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен

стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру,

қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына ену  **15**

және қиып өту техникасына мән бере отырып, тарпсыр-

маны 10,1 секундтан 10,5 секундқа дейін орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------

Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен

стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру,

қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына ену  **8**

және қиып өту техникасына мән бере отырып тапсыр-

маны 10,6 секундта және одан артық уақытта орындаса.

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

2 Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын, гимнастикалық же-

кешопта жай жүру, отырып бұрылу, аяқтарды сілки жү-

ру, “қарлығаш” жасау, аяқтарды сілки жүру, тік қалыпта  **30**

бұрылу, жай жүру, секіріп түсу жаттығуларының техни-

касына мән бере отырып дұрыс орындауы.

----------------------------------------------------------------------------------

Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын, гимнастикалық жеке-

шопта жай жүру, отырып бұрылу, аяқтарды сілки жүру,

“қарлығаш” жасау, аяқтарды сілки жүру, тік қалыпта бұ- **23**

рылу, қарапайым жүру, секіріп түсу жаттығуларының

техникасына мән бере отырып ішінара шала орындауы.

------------------------------------------------------------------------------------

Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын, гимнастикалық жеке-

шопта қарапайым жүру, отырып бұрылу, аяқтарды сілки

жүру, “қарлығаш” жасау, тік қалыпта бұрылу, қарапайым  **15**

жүру, секіріп түсу жаттығуларын техникасына мән бере

отырып орындай алмауы.

------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

3 Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты жерге

соғып жүгіру, қашықтық бойымен допты жерге соғып жү-

гіру, финиш (мәре) сызығына кіру және кесіп өту техника- **40**

сына назар аудара отырып, гондбол добын 30 метр қашық-

тыққа алып жүруді 6,8 секундта және одан аз уақытта

орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты жерге

соғып жүгіру, қашықтықты бойлап допты жерге соғып жү-

гіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техника- **30**

сына мән бере отырып, гандбол добын 30 метр қашыққа

алып жүруді 6,9 секундта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты

жерге соғып жүгіру, қашықтық бойымен допты жерге со-

ғып жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту  **20**

техникасына мән бере отырып, гандбол добын 30 метр қа-

шықтыққа алып жүруді 7,0 секундта орындаса.

-------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты жерге

соғып жүгіру, қашықтық бойымен допты жерге соғып жү-

гіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техника**- 10**

сына мән бере отырып, гандбол добын 30 метр қашықтық-

қа алып жүруді 7,1 секундта және көп уақытта орындаса.

---------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 2-билет (қыздар) Балл**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------**

1 1000 метр қашықтыққа уақыт есебімен алынған жағдайда

жүгіру үшін стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейін-

гі жүгіру, қашықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызы-  **30**

ғына кіру және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

5,00 минутта және одан аз уақытта орындаса.

-------------------------------------------------------------------------------------

1000 метр қашықтыққа уақыт есепке алынған жағдайда жү-

гіру үшін стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жү-

гіру, қашықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына **23**

ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы 5,10

минуттан 5,10 минутқа дейін орындаса.

-------------------------------------------------------------------------------------

1000 метр қашықтыққа уақыт есебімен алынған жағдайда

жүгіру үшін стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі

жүгіру, қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына  **15**

ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы 5,40

минуттан 6,00 минутқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------

1000 метр қашықтыққа уақыт есебімен алынған жағдайда

жүгіру үшін стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі

жүгіру, қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына  **8**

ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы 6,10

минутта және одан көп уақытта орындаса.

--------------------------------------------------------------------------------------------------

--------------------------------------------------------------------------------------------------

2 Биіктігі 110 см-лік гимнастикалық “козёл” үстінен секіруге

жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру және ұшу, қону, тепе-

теңдік сақтау техникаларына мән берген жағдайда аяқтар- **30**

ды кере секіріп өтуді дұрыс орындауы.

------------------------------------------------------------------------------------

Биіктігі 110 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секіруге

жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру және ұшу, қону, тепе-

теңдікті сақтау техникаларына мән берген жағдайда аяқтар- **23**

ды кере секіріп өтуді ішінара дүдәмалдау орындауы.

-------------------------------------------------------------------------------------

Биіктігі 110 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секіруге

жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру және ұшу, қону, тепе-

теңдікті сақтау техникаларына мән берген жағдайда аяқтар-  **15**

ды кере секіріп өтуді дүдәмал орындауы.

-------------------------------------------------------------------------------------

Биіктігі 110 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секіруге

жүгіріп келу, тепсіну, сүеніп секіру және ұшу, қону, тепе-

теңдікті сақтау техникаларына мән берген жағдайда аяқтар-  **8**

ды кере секіріп өтуді орындай алмайтыны.

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

3 Волейбол добын ойынға енгізу. Тұрысы, сызықты баспауы,

ұстаз сигналына назар аударуы, допты соғу, белгіленген

зонаға допты түсіре алу техникаларына мән берген жағдай- **40**

да допты 5 мүмкіндіктен барлығы 3 рет қарсылас алаңының

оң және сол зонасына түсіруі.

--------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын ойынға енгізу. Тұрысы, сызықты баспауы,

ұстаз сигналына назар аударуы, допты соғу, белгіленген зо-

наға допты түсіре алу техникаларына мән берген жағдайда  **30**

допты 5 мүмкіндіктен барлығы 2 рет қарсылас алаңының оң

және сол зонасына түсіруі.

--------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын ойынға енгізу. Тұрысы, сызықты баспауы,

ұстаз сигналына назар аударуы, допты соғу, белгіленген зо-

наға допты түсіре алу техникаларына мән берген жағдайда **20**

допты 5 мүмкіндіктен барлығы 1 рет қарсылас алаңының оң

және сол зонасына түсіруі.

--------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын ойынға енгізу. Тұрысы, сызықты баспауы,

ұстаз сигналына назар аударуы, допты соғу, белгіленген зо-

наға допты түсіре алу техникаларына мән берген жағдайда **10**

допты 5 мүмкіндіктен барлығы 0 рет қарсылас алаңының оң

және сол зонасына түсіруі.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**№**

**Тапсырма 3-билет (қыздар) Балл**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1** Стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру

және қиып өту техникаларына мән бере отырып, 6 минут  **30**

бойы жүрумен алмастыра жүгіру тапсырмасын орындауда

1200 метр және одан ұзақ қашықтықты басып өтсе.

--------------------------------------------------------------------------------------------

Стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру жә-

не қиып өту техникаларына мән бере отырып, 6 минут бо-  **23**

йы жүрумен алмастыра жүгіру тапсырмасын орындағанда

1000 метрден 1199 метрге дейінгі қашықтықты басып өтсе.

--------------------------------------------------------------------------------------------

Стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру жә-

не қиып өту техникаларына мән бере отырып, 6 минут бо-  **15**

йы жүрумен алмастыра жүгіру тапсырмасын орындағанда

800 метрден 999 метрге дейінгі қашықтықты басып өтсе.

--------------------------------------------------------------------------------------------

Стартқа тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру жә-

не қиып өту техникаларына мән бере отырып, 6 минут бо-  **8**

йы жүрумен алмастыра жүгіру тапсырмасын орындағанда

799 метр және одан аз қашықтықты басып өтсе.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2** Гимнастикалық элементтерден құралған акробатика комби-

нациясын: екі рет алға және бір рет артқа тоңқалаң асу, жауы-

рынмен тұру, “көпір” жасау жаттығуларын техникасына  **30**

маңыз бере отырып, дұрыс орындауы.

--------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастикалық элементтерден құралған акробатика комби-

нациясын: екі рет алға және бір рет артқа қарай тоңқалаң асу,

жауырынмен тұру, “көпір” жасау жаттығуларын техникасы-  **23**

на маңыз бере отырып ішінара жаңсақ орындауы.

--------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастикалық элементтерден құралған акробатика комби-

нациясын: екі рет алға және бір рет артқа қарай тоңқалаң асу,

жауырынмен тұру, “көпір” жасау жаттығуларын техникасы- **15**

на маңыз бере отырып жаңсақ орындауы.

--------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастикалық элементтерден құралған акробатика комби-

нациясын: екі рет алға және бір рет артқа қарай тоңқалаң асу,

жауырынмен тұру, “көпір” жасау жаттығуларын техникасы-  **8**

на маңыз бере отырып орындай алмауы.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3** Баскетбол себетіне белгіленген айып тобын салуда тұрысы,

аяқ және қолдар күйі, допты ұстауы, допты қос қолдап кеуде-  **40**

ден тастау техникаларына маңыз берген күйде 8 мүмкіндік-

тен 4 рет және одан да көп түсіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Баскетбол себетіне белгіленген айып добын салуда тұрысы,

аяқ-қолдар күйі, допты ұстауы, допты қос қолдап кеудеден  **30**

тастау техникаларына маңыз берген күйде 8 мүмкіндіктен

3 рет түсіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Баскетбол себетіне белгіленген айып добын салуда тұрысы,

аяқ-қолдар күйі, допты ұстауы, допты қос қолдап кеудеден  **20**

тастау техникасына маңыз берген күйде 8 мүмкіндіктен 2 рет

түсіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Баскетбол себетіне белгіленген айып добын салуда тұрысы,

аяқ-қолдар күйі, допты ұстауы, допты қос қолдап кеудеден  **10**

тастау техникасына маңыз берген күйде 8 мүмкіндіктен 0 яки

1 рет қана түсіруі.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 4-билет (қыздар) Балл**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1** Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойлап жүгіру, әрбір 10 метрде сызыққа қол тигі-

зіп финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникала- **30**

рына маңыз бере отырып 4 х 10 метрге мокитәрізді (?!) жү-

гіруді 10,0 секундта және одан да аз уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойлап жүгіру, әрбір 10 метрде сызыққа қол тигі-

зіп финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техника**- 23**

ларына маңыз бере отырып 4 х 10 метрге мокитәрізді жүгі-

руді 10,1 секундтан 10,5 секундқа дейін орындаса.

**-------------------------------------------------------------------------------------------**

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойлап жүгіру, әрбір 10 метрде сызыққа қол тигі-

зіп финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техника-

ларына маңыз бере отырып, 4 х 10 метрге мокитәрізді жү-  **15**

гіруді 10,6 секундтан 11,0 секундқа дейін және одан көп

уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қа-

шықтық бойлап жүгіру, әр 10 метрде сызыққа қолды тигі-

зіп, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техника-

ларына маңыз бере отырып 4 х 10 метрге моки тәрізді жү-  **8**

гіруді 11,1 секундта және одан көп уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------

**2**  Секіргіш жіпті ұстауы, аяқ әрекеті, секіру техникаларына

мән бере отырып, секіргіш жіппен 1 минут ішінде 100 рет **30**

және одан да көп секіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Секіргіш жіпті ұстауы, аяқ әрекеті, секіру техникаларына

мән бере отырып, секіргішпен 1 минут ішінде 90 реттен 99 **23**

ретке дейін секіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Секіргіш жіпті ұстауы, аяқ әрекеті, секіру техникаларына

мән бере отырып, секіргіш жіппен 1 минут ішінде 80 рет**- 15**

тен 89 ретке дейін секіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Секіргіш жіпті ұстауы, аяқ әрекеті, секіру техникаларына

мән бере отырып, секіргішпен 1 минут ішінде 79 рет және  **8**

одан аз секіруі.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3** Волейбол добын қос қолдап бастың үстінен өзіне-өзі әперу-

дегі қол жағдайы, допты әперуі, доптың көтерілу биіктігі

техникаларына маңыз бере отырып 1 мүмкіндікте 20 рет жә-  **40**

не одан да көп орындауы.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын қос қолмен бастың үстінен өзіне-өзі әперу-

дегі қолдың жағдайы, допты асыруы, доптың көтерілу биік-

тігі техникаларына мән бере отырып, 1 мүмкіндікте 15 рет- **30**

тен 19 ретке дейін орындауы.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын қос қолмен бастың үстінен өзіне-өзі әперу-

дегі қолдың жағдайы, допты асыруы, доптың көтерілу биік-

тігі техникаларына мән бере отырып, 1 мүмкіндікте 10 рет-  **20**

тен 14 ретке дейін орындауы.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын қос қолмен бастың үстінен өзіне-өзі әперу-

дегі қолдың жағдайы, допты асыруы, доптың көтерілу биік-

тігі техникаларына мән бере отырып, 1 мүмкіндікте 9 рет жә- **10**

не одан да аз орындауы.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№ 5-билет (қыздар) Балл**

**Тапсырма**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1** Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын ұзаққа лақты-

рудағы жүгіру, допты ұстау, допты лақтыру техникалары-  **30**

на мән бере отырып, допты 28 метрге және одан да алыс

қашықтыққа лақтыра алу.

------------------------------------------------------------------------------------------

Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын ұзаққа лақты-

рудағы жүгіру, допты ұстау, допты лақтыру техникалары- **23**

на мән бере отырып, допты 23 метрден 27 метрге дейінгі

қашықтыққа лақтыра алу.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын ұзаққа лақтыру-

дағы жүгіру, допты ұстау, допты лақтыру техникаларына  **15**

мән бере отырып, допты 18 метрден 22 метрге дейінгі қа-

шықтыққа лақтыра алу.

------------------------------------------------------------------------------------------

Жүгіріп келіп шағын (150 г)теннис добын ұзаққа лақтыру-

дағы жүгіру, допты ұстау, допты лақтыру техникалартына **8**

мән бере отырып, допты 17 метрге және одан төмен қашық-

тыққа лақтыра алу.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2**  Гимнастикалық орындыққа сүйеніп, бас пен денені бірдей

жазықтықта ұстап, қолдардың бүгілуі мен жазылуы техни-

каларына мән бере отырып, қолдарды бүгу мен жазуды 1  **30**

мүмкіндікте 13 рет және одан да көп орындау.

------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастикалық орындыққа сүйеніп, бас пен денені бірдей

жазықтықта ұстап, қолдардың бүгілуі мен жазылуы техни- **23**

каларына мән бере отырып, қолдарды бүгу мен жазуды 1

мүмкіндікте 10 реттен 12 ретке дейін орындау.

------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастикалық орындыққа сүйеніп, бас пен денені бірдей

жазықтықта ұстап, қолдардың бүгілуі мен жазылуы техни-

каларына мән бере отырып, қолдарды бүгу мен жазуды 1  **15**

мүмкіндікте 8 яки 9 рет орындау.

------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастикалық орындыққа сүйеніп, бас пен денені бірдей

жазықтықта ұстап, қолдардың бүгілуі мен жазылуы техни-

каларына мән бере отырып, қолдарды бүгу мен жазуды 1  **8**

мүмкіндікте 7 рет және одан аз орындау.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3** Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған

күйде, аяқтар жерден үзілмеген және сызықтың сыртында,

допты қос қолдап, бастың артынан лақтыру техникаларына **40**

маңыз бере отырып, доп 1 мүмкіндікте 8 метр және одан

ұзағырақ қашықтыққа түссе.

-----------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған

күйде, аяқтар жерден үзілмеген және сызықтың сыртында,

допты қос қолдап, бастың артынан лақтыру техникаларына **30**

маңыз бере отырып, доп 1 мүмкіндікте 7 метр қашықтыққа

түссе.

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған

күйде, аяқтар жерден үзілмеген және сызықтың сыртында,

допты қос қолдап, бастың артынан лақтыру техникаларына **20**

маңыз бере отырып, доп 1 мүмкіндікте 5 яки 6 метр қашық-

тыққа түссе.

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған

күйде, аяқтар жерден үзілмеген және сызықтың сыртында,

допты қос қолдап бастың артынан лақтыру техникаларына  **10**

маңыз бере отырып, доп 1 мүмкіндікте 4 метр және одан

қысқа қашықтыққа түссе.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ:**  **100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 1-билет (ұл балалар) Балл**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

1 Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен старт-

та тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашықтық

бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту **30**

техникаларына маңыз бере отырып, тапсырманы 9,0 секунд

пен одан да аз уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен старт-

та тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашықтық

бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту  **23**

техникаларына маңыз бере отырып, тапсырманы 9,1 секунд-

тан 9,5 секундқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен старт-

та тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашықтық

бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту **15**

техникаларына маңыз бере отырып, тапсырманы 9,6 секунд-

тан 10,0 секундқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Төмен старттан 60 метр қашықтыққа жүгіруде төмен старт-

та тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашықтық

бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызығына кіру және қиып өту **8**

техникаларына маңыз бере отырып, тапсырманы 10,1 секунд-

та және одан көп уақытта орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 Биік турникке тартылуға қажетті кеңдік пен ұстау әдісін таң-

дауы, турникке асылуы, тартылу кезінде тыныс шығаруы жә-

не түсу кезінде тыныс алуы, қозғалысты толық амплитуда бо- **30**

йынша орындауы, төмен нүктеде қолдарды толық босаңсы-

туы және 1 секунд пауза жасау техникаларына маңыз бере

отырып, 9 рет және одан көп орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Биік турникке тартылуға қажетті кеңдік пен ұстау әдісін таң-

дауы, турникке асылуы, тартылу кезінде тыныс шығаруы жә-

не түсу кезінде тыныс алуы, қозғалысты толық амплитуда бо-  **23**

йынша орындауы, төмен нүктеде қолдарды толық босаңсы-

туы және 1 секунд пауза жасау техникаларына маңыз бере

отырып, 7 яки 8 рет орындаса.

-----------------------------------------------------------------------------------------

Биік турникке тартылуға қажетті кеңдік пен ұстау әдісін таң-

дауы, турникке тартылуы, тартылу кезінде тыныс шығаруы

және түсу кезінде тыныс алуы, қозғалысты толық амплитуда

бойынша орындауы, төмен нүктеде қолдарды толық босаңсы-  **15**

туы және 1 секунд пауза жасау техникаларына маңыз бере оты-

рып 5 яки 6 рет орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Биік турникке тартылуға қажетті кеңдік пен ұстау әдісін таң-

дауы, турникке тартылуы, тарттылу кезінде тыныс шығаруы

және түсу кезінде тыныс алуы, қозғалысты толық амплитуда  **8**

бойынша орындауы, төмен нүктеде қолдарды толық босаңсы-

туы және 1 секунд пауза жасау техникаларына маңыз бере оты-

рып 4 рет яки одан да аз орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты жерге со-

ғып жүгіру, қашықтық бойлап допты жерге соғып жүгіру, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына ма-  **40**

ңыз бере отырып, Гандбол добын 30 метр қашықтыққа алып

жүруді 6,6 секундта және одан да аз уақытта орындаса.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты жерге со-

ғып жүгіру, қашықтық бойлап допты жерге соғып жүгіру, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына маң- **30**

ыз бере отырып, Гандбол добын 30 метр қашықтыққа алып

жүруді 6,7 секундта орындаса.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Стартқа тұру, старттан шығуц, старттан кейін допты жерге со-

ғып жүгіру, қашықтық бойлап допты жерге соғып жүгіру, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына маң- **20**

ыз бере отырып, Гандбол добын 30 метр қашықтыққа алып

жүруді 6,8 секундта орындаса.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейін допты жерге со-

ғып жүгіру, қашықтық бойлап допты жерге соғып жүгіру, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына маң**- 10**

ыз бере отырып, Гандбол добын 30 метр қашықтыққа алып

жүруді 6,9 секундта және одан көп уақытта орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 2-билет (ұл балалар) Балл**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

1 Уақыт есебімен алынған жағдайда 2000 метр қашықтыққа

жүгіру бойынша стартқа тұру, старттан шығу, старттан ке-

йінгі жүгіру, қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызы-  **30**

ғына ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

9,30 минутта және одан да аз уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Уақыт сесебімен алынған жағдайда 2000 метр қашықтыққа

жүгіру бойынша стартқа тұру, старттан шығу, старттан кей-

інгі жүгіру, қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызы-  **23**

ғына ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

9,40 минуттан 10,0 минутқа дейін орындаса.

-----------------------------------------------------------------------------------------

Уақыт есебімен алынған жағдайда 2000 метр қашықтыққа

жүгіру бойынша стартқа тұру, старттан шығу, старттан кей-

інгі жүгіру, қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызы-  **15**

ғына ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

10,10 минуттан 11,00 минутқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Уақыт есебімен алынған жағдайда 2000 метр қашықтыққа

Жүгіру бойынша стартқа тұру, старттан шығу, стартттан кей-

інгі жүгіру, қашықтық бойлап жүгіру, финиш (мәре) сызы-  **8**

ғына ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

11,10 минутта және одан да көп уақытта орындаса.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 Гимнастика көпірімен 1 метр аралықта ұзынынан орнатыл-

ған, биіктігі 120 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секі-

руге жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру және қалықтау, қо**- 30**

ну, тепе-теңдікті сақтау техникаларына мән бере отырып,

аяқтарды кере секіріп өтуді дұрыс орындауы.

-----------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика көпірімен 1 метр аралықта ұзынынан орнатыл-

ған, биіктігі 120 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секі-

руге жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру және қалықтау, қо- **23**

ну, тепе-теңдікті сақтау техникаларына мән бере отырып,

аяқтарды кере секіріп өтуді ішінара шала орындауы.

-----------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика көпірімен 1 метр аралықта ұзынынан орнатыл-

ған, биіктігі 120 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секі-

руге жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру және қалықтау, қо-  **15**

ну, тепе-теңдікті сақтау техникаларына мән бере отырып,

аяқтарды кере секіріп өтуді шала орындауы.

------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика көпірімен 1 метр аралықта ұзынынан орнатыл-

ған, биіктігі 120 см-лік гимнастикалық “козел” үстінен секі-

руге жүгіріп келу, тепсіну, сүйеніп секіру, қалықтау, қону, **8**

тепе-теңдікті сақтау техникаларына мән бере отырып аяқ-

тарды кере секіріп өтуді орындай алмауы.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 Волейбол добын ойынға енгізу. Тұру, сызықты баспау,

ұстаз сигналына мән беру, допқа соққы беру, допты белгі-

ленген зонаға түсіре алу техникаларына көңіл бөле оты-

рып, допты 5 мүмкіндіктен барлығы 4 немесе 5 рет қарсы- **40**

лас алаңының оң және сол жақ зонасына түсіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын ойынға енгізу. Тұру, сызықты баспау, ұс-

таз сигналына мән беру, допқа соққы беру, допты белгілен-

ген зонаға түсіре алу техникаларына көңіл бөле отырып,

допты 5 мүмкіндіктен барлығы 3 рет қарсылас алаңының **30**

оң және сол жақ зонасына түсіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын ойынға енгізу. Тұру, сызықты баспау, ұс-

таз сигналына мән беру, допқа соққы беру, допты белгілен-

ген зонаға түсіре алу техникаларына көңіл бөле отырып,

допты 5 мүмкіндіктен барлығы 2 рет қарсылас алаңының **20**

оң және сол жақ зонасына түсіруі.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Волейбол добын ойынға енгізу. Тұру, сызықты баспау, ұс-

таз сигналына мән беру, допты соғу, допты белгіленген зо-

наға түсіре алу техникаларына көңіл бөле отырып, допты 5 **10**

мүмкіндіктен барлығы 0 яки 1 рет қарсылас алаңының оң

және сол жақ зонасына түсіруі.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 3-билет (ұл балалар) Балл**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1** 1000 метр қашықтыққа уақытты есепке алған жағдайда

жүгіру стартына тұру, старттан шығу, старттан кейінгі

жүгіру, қашықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызы**- 30**

ғына ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

3,40 минутта және одан да аз уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

1000 метр қашықтыққа уақытты есепке алған жағдайда

жүгіру стартына тұру, старттан шығу, старттан кейінгі

жүгіру, қашықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызы**- 23**

ғына ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы

3,50 минуттан 4,00 минутқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

1000 метр қашықтыққа уақытты есепке алған жағдайда

жүгіру стартына тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жү-

гіру, қашықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына  **15**

ену және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы 4,10

минуттан 4,30 минутқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

1000 метр қашықтыққа уақытты есепке алған жағдайда жү-

гіру стартына тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру,

қашықтық бойымен жүгіру, финиш (мәре) сызығына ену  **8**

және қиып өту техникасы негізінде тапсырманы 4,40 минут-

та және одан көп уақытта орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2** “Қолдар бас артында, шалқалап жатқан күйде 1 минут бойы

кеудені көтеру және түсіру” барысында қолды желкеден тү-

сірмеу, аяқты жерден көтермеу, тыныс ырғағы, кеудені түсір-

генде жауырынның тиюі, кеудені толық көтеру техникалары- **30**

на мән бере тұрып тапсырманы 25 рет және одан да көп орын-

даса.

------------------------------------------------------------------------------------------

“Қолдар бас артында, шалқалап жатқан күйде 1 минут бойы

кеудені көтеру және түсіру” барысында колды желкеден түсір-

меу, аяқты жерден көтермеу, тыныс ырғағы, кеудені түсірген-  **23**

де жауырынның тиюі, кеудені толық көтеру техникаларына

мән бере тұрып, тапсырманы 23 немесе 24 рет орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

“Қолдар бас артында, шалқалап жатқан күйде 1 минут бойы

кеудені көтеру және түсіру” барысында қолды желкеден тү-

сірмеу, аяқты жерден көтермеу, тыныс ырғағы, кеудені түсір- **15**

генде жауырынның тиюі, кеудені толық көтеру техникалары-

на мән бере тұрып, тапсырманы 18 реттен 22 ретке дейін

орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

“Қолдар бас артында, шалқалап жатқан күйде 1 минут бойы

кеудені көтеру және түсіру” барысында қолды желкеден тү-

сірмеу, аяқты жерден көтермеу, тыныс ырғағы, кеудені түсір**- 8**

генде жауырынның тиюі, кеудені толық көтеру техникалары-

на мән бере тұрып, тапсырманы 17 рет және одан аз орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3** Баскетбол себетінебелгіленген айып добы тастауға дайын тұр,

аяқ пен қол жағдайы, допты ұстауы, допты қос қолдап кеуде-

ден тастау техникаларына мән бере отырып, допты 8 мүмкін- **40**

діктен 5 рет және одан да көп түсіруі.

------------------------------------------------------------------------------------------

Баскетбол себетіне белгіленген айып добы тастауға дайын тұр,

аяқ пен қол жағдайы, допты ұстауы, допты қос қолдап кеуде-

ден тастау техникаларына мән бере отырып, допты 8 мүмкін-  **30**

діктен 3 яки 4 рет түсіруі.

------------------------------------------------------------------------------------------

Баскетбол себетіне белгіленген айып добы тастауға дайын тұр,

аяқ пен қол жағдайы, допты ұстауы, допты қос қолдап кеуде-

ден тастау техникаларына мән бере отырып, допты 8 мүмкін- **20**

діктен 2 рет түсіруі.

------------------------------------------------------------------------------------------

Баскетбол себетіне белгіленген айып добы тастауға дайын тұр,

аяқ пен қол жағдайы, допты ұстауы, допрты қос қолдап кеуде-

ден тастау техникаларына мән бере отырып, допты 8 мүмкін**- 10**

діктен 0 немесе 1 рет түсіруі.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 4-билет (ұл балалар) Балл**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1** Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашық-

тық бойлап жүгіру, әр 10 метр сайын сызыққа қол тигізу, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына мән **30**

беріп, 4 х 10 метрге моки тәрізді жүгіруді 9,5 секундта және

одан да аз уақытта орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашық-

тьқ бойлап жүгіру, әр 10 метр сайын сызыққа қол тигізу, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына мән  **23**

беріп, 4 х 10 метрге моки тәрізді жүгіруді 9,6 секундтан 9,8

секундқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашық-

тық бойлап жүгіру, әр 10 метр сайын сызыққа қол тигізу, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына мән **15**

беріп, 4 х 10 метрге моки тәрізді жүгіруді 9,9 секундтан 10,3

секундқа дейін орындаса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Стартта тұру, старттан шығу, старттан кейінгі жүгіру, қашық-

тық бойлап жүгіру, әр 10 метр сайын сызыққа қол тигізу, фи-

ниш (мәре) сызығына кіру және қиып өту техникаларына мән  **8**

беріп, 4 х 10 метрге моки тәрізді жүгіруді 10,4 секундта және

одан көп уақытта орындаса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2** Секіру жібін ұстауы, аяқ қозғалысы, секіру техникаларына

мән берген күйде секіру жібімен 1 минут ішінде 90 рет жә-  **30**

не одан да көп секіруі.

------------------------------------------------------------------------------------------

Секіру жібін ұстауы, аяқ қозғалысы, секіру техникаларына

мән берген күйде секіру жібімен 1 минут ішінде 80 реттен  **23**

89 ретке дейін секіруі.

------------------------------------------------------------------------------------------

Секіру жібін ұстауы, аяқ қозғалысы, секіру техникаларына

мән берген күйде секіру жібімен 1 минут ішінде 70 реттен **15**

79 ретке дейін секіруі.

------------------------------------------------------------------------------------------

Секіру жібін ұстауы, аяқ қозғалысы, секіру техникаларына

мән берген күйде секіру жібімен 1 минут ішінде 69 рет жә-  **8**

не одан аз секіруі.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3** Футбол добына соққы беру техникаларына көңіл бөле оты-

рып, оң және сол аяқпен күшті соққы жасап, ұзаққа тебуде

оң және сол аяқ нәтижелерінің жиындысы 60 м және одан **40**

көп болса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добына соққы беру техникаларына көңіл бөле оты-

рып, оң және сол аяқпен күшті соққы жасап, ұзаққа тебуде

оң және сол аяқ нәтижелерінің жиындысы 55 м-ден 59 м-ге  **30**

дейін болса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добына соққы беру техникаларына көңіл бөле оты-

рып, оң және сол аяқпен күшті соққы жасап, ұзаққа тебуде

оң және сол аяқ нәтижелерінің жиындысы 50 м-ден 54 м-ге **20**

дейін болса.

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добына соққы беру техникаларына көңіл бөле оты-

рып, оң және сол аяқпен күшті соққы жасап, ұзаққа тебуде

оң және сол аяқ нәтижелерінің жиындысы 49 м және одан  **10**

аз болса.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**№**

**Тапсырма 5-билет (ұл балалар) Балл**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1** Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын ұзаққа лақтыру

үшін алдымен жүгіріп келу, допты ұстау, допты лақтыру

техникаларына назар аудара отырып, допты 45 метрге жә**- 30**

не одан ұзақ қашықтыққа лақтыра алса.

----------------------------------------------------------------------------------------

Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын ұзаққа лақтыру

үшін алдымен жүгіріп келу, допты ұстау, допты лақтыру

техникаларына назар аудара отырып, допты 40 метрден 44 **23**

метрге дейінгі ұзындыққа лақтыра алса.

----------------------------------------------------------------------------------------

Жүгіріп келіп шағын (150 г) теннис добын ұзаққа лақтыру

үшін алдымен жүгіріп келу, допты ұстау, допты лақтыру

техникаларына назар аудара отырып, допты 33 метрден 39 **15**

метрге дейінгі қашықтыққа лақтыра алса.

---------------------------------------------------------------------------------------

Жүгіріп келіп шағын (150г) теннис добын ұзаққа лақтыру

үшін алдымен жүгіріп келу, допты ұстау, допты лақтыру

техникаларына назар аудара отырып, допты 32 метрге жә- **8**

не одан да қысқа қашықтыққа лақтыра алса.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2**  Еденге таянып, бас пен денені бірдей жазықтықта ұстап,

қолдардың бүгіліп-жазылу техникаларына маңыз бере оты-

рып, қолдың бүгілуі мен жазылуын 1 мүмкіндікте 23 рет **30**

және одан да көп орындауы.

------------------------------------------------------------------------------------------

Еденге таянып, бас пен денені бірдей жазықтықта ұстап,

қолдардың бүгіліп-жазылу техникаларына маңыз бере оты-

рып, қолдың бүгілуі мен жазылуын 1 мүмкіндікте 17 рет- **23**

тен 22 ретке дейін орындауы.

------------------------------------------------------------------------------------------

Еденге таянып, бас пен денені бірдей жазықтықта ұстап,

қолдардың бүгіліп-жазылу техникаларына маңыз бере оты-

рып, қолдың бүгілуі мен жазылуын 1 мүмкіндікте 13 реттен **15**

16 ретке дейін орындауы.

------------------------------------------------------------------------------------------

Еденге таянып, бас пен денені бірдей жазықтықта ұстап, қол-

дардың бүгіліп-жазылу техникаларына маңыз бере отырып,

қолдың бүгілуі мен жазылуын 1 мүмкіндікте 12 рет және  **8**

одан да аз орындауы.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3** Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған күй-

де аяқтарды жерден көтермей, допты сызықтың сыртына шыға-

ру және лақтыру екі қолмен, допты бастың артынан лақтыру

техникаларына мән бере отырып орындалады. 1 мүмкіндікте **40**

доп 12 метр және одан да ұзақ қашықтыққа түссе (?!)

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған күй-

де аяқтарды жерден көтермей, допты сызықтың сыртына шыға-

ру және лақтыру екі қолмен, допты бастың артынан лақтыру

техникаларына мән бере отырып орындалады. 1 мүмкіндікте **30**

доп 10 немесе 11 метр қашықтыққа түссе (?!).

------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған күй-

де аяқтарды жерден көтермей, допты сызықтың сыртына шыға-

ру және лақтыру екі қолмен, допты бастың артынан лақтыру

техникаларына мән бере отырып орындалады. 1 мүмкіндікте **20**

доп 8 яки 9 метр қашықтыққа түссе.

-------------------------------------------------------------------------------------------

Футбол добын “ауттан” ойынға енгізгенде, алаңға қараған күй-

де аяқтарды жерден көтермей, допты сызықтың сыртына шыға-

ру және лақтыру екі қолмен, допты бастың артынан лақтыру

техникаларына мән бере отырып орындалады. 1 мүмкіндікте **10**

доп 7 метр және және одан қысқа қашықтыққа түссе.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**БАРЛЫҒЫ: 100**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**