

**Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін
мектептер оқушылары арасындағы дене
шынықтыру Олимпиадасының нәтижелерін
бағалау бойынша
әдістемелік ұсынымдар**

Алматы - 2024 жыл

Авторлар:

Черных Л.С. – Алматы қаласы №22 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру педагогі, педагог-зерттеуші;

Артамонова Е.Ю. – Алматы қаласы №22 мектеп - гимназиясының дене шынықтыру педагогі, педагог-зерттеуші;

Изранова О.В. – Алматы қаласы №28 мектеп – лицейінің дене шынықтыру педагогі, педагог-зерттеуші.

Рецензенттер:

Елемесов Б.А., Алматы қаласы Білім басқармасының ҚДШСОТО директоры.

Әубәкіров Р.М., Алматы қаласы Білім басқармасының ҚДШСОТО директорының орынбасары.

Еспенбетов Р.Қ., Алматы қаласы Білім басқармасының басқармасының ҚДШСОТО әдістемелік бөлімінің меңгерушісі.

Кіріспе

Осы әдістемелік ұсынымдар пәндік-әдістемелік комиссияларға дене шынықтыру бойынша орындалған Олимпиадалық тапсырмаларды бағалау критерийлері мен әдістемелерін жасауға көмек көрсету мақсатында дайындалды.

Оқушылар Олимпиадасын өткізудің негізгі мақсаты – оқушылардың физикалық денсаулығының, физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін анықтау.

Әдістемелік материалдар аудандық, облыстық (қалалық), республикалық маңызы бар Астана, Алматы, Шымкент қалаларында «Дене шынықтыру» пәні бойынша мектеп оқушылары Олимпиадасының кезеңдерін өткізу тәртібі туралы ұсынымдарды, қажетті материалдық-техникалық қамтамасыз етудің сипаттамасын, орындалған Олимпиада тапсырмаларын бағалау критерийлері мен әдістерін қамтиды.

Біз әрбір сынақ түрі бойынша дене шынықтырудан оқушылар Олимпиадасының қорытындысын шығару үшін хаттама үлгісін әзірледік, үлгі осы ұсынымдарда фото түрінде берілді. Сынақ түрлері бойынша бағалау жүйелерінде Excel кестелерін пайдалану ұсынылады.

Хаттамада қорытындылау үшін қажетті ұпайларды есептеу автоматты түрде, Excel кестесіндегі автосома формуласы арқылы жүзеге асырылады.

Осы әдістемелік ұсынымдарда 2023 жылы Алматы қаласының оқушылары арасындағы қалалық кезең жарыстарында сынақтан өткен Олимпиадалық тапсырмалардың (теориялық және практикалық), сондай-ақ Қазақстан Республикасының 5-6, 7-8 сынып оқушылары (ұлдар, қыздар) арасында дене шынықтыру бойынша республикалық Олимпиаданың үшінші кезеңіндегі нәтижелерін бағалау жүйесі сипатталатын болады.

Ағымдағы 2024 жылы осы бағалау кестесі бойынша Олимпиаданың 2 қалалық іріктеу кезеңі және 28 мамырдан 2 маусымға дейін Қазақстан Республикасының оқушылары арасында республикалық кезең өткізіледі.

I. Теориялық тапсырманың сапасын бағалау әдістемесі

Теориялық бөлімде «Дене шынықтыру» пәні бойынша негізгі білім көлемі бойынша тест тапсырмалары қамтылуы және 5–9 сыныптарға арналған дене шынықтыру пәнінің Үлгілік оқу бағдарламасының бөлімдеріне сәйкес сыныптар бойынша білім деңгейіне сәйкес болуы тиіс.

Теориялық бөлімді бағалау кезінде есеп комиссиясы әрбір команда қатысушысы алған балдарды ескере отырып, өткізілген тестілерді тексергеннен кейін хаттама толтырады. Содан кейін теориялық бөлім бойынша жалпы командалық балды анықтау үшін барлық қатысушылардың ұпайлары жинақталады. Барлық есептеулер Excel электрондық кестесінде =СУММ(C5:C14) формуласы бойынша жүргізіледі.

1 - сурет. Теориялық бөлім бойынша жалпы командалық балды есептеу

№	ФИО участника	Количество правильных ответов (из 25)
5-6 классы		
1	участник 1	14
2	участник 2	20
3	участник 3	19
4	участник 4	16
5	участник 5	14
6	участник 6	14
7	участник 7	9
8	участник 8	17
9	участник 9	17
10	участник 10	16
Итого (среднее)		15,60
сумма		156,00

II. Практикалық тапсырмаларды орындауды бағалау әдістемесі

1. Гимнастика (акробатика) бойынша практикалық тапсырманы орындау сапасы

Гимнастика (акробатика) бойынша практикалық тапсырманы орындау сапасын бағалау конкурстық сынаққа қойылатын барлық талаптарды орындау шартымен элементтерді орындау техникасы мен элементтердің күрделілігін бағалаудан тұрады.

Барлық орындалған элементтер мен қосылыстардың жалпы құны жаттығудың қиындығы үшін 10,0 балға тең ең жоғары бағаны құрайды.

Орындау үшін балл қою кезінде әрбір төреші 10,0 ұпайдан қатысушының элементтер мен комбинацияларды орындау кезінде жасаған кемітулерін

шегереді. Қорытынды баға 0,1 балға дейінгі дәлдікпен шығарылады.

Осыдан кейін алынған барлық нәтижелерді санақ комиссиясы санау кестесінде өңдейді. Excel кестесі қолданылады. Жалпы командалық балл - =СУММ(C5:C14) формуласы бойынша анықталады.

2- сурет. Гимнастика (акробатика) бойынша жалпы командалық балды есептеу

Протокол Республиканской Олимпиады по предмету «Физическая культура» гимнастике			
№	ФИО участника	Общий балл	
5-6 классы			
1	участник 1	6,5	
2	участник 2	6,3	
3	участник 3	8,7	
4	участник 4	7,3	
5	участник 5	7,7	
6	участник 6	6,1	
7	участник 7	9	
8	участник 8	8,9	
9	участник 9	7	
10	участник 10	7,7	
Итого (среднее)		7,52	
сумма		75,20	

III. Спорттық ойындардағы практикалық тапсырмалардың, қолданбалы физикалық дайындық пен тапсырмалардың (физикалық жаттығулары) сапасын бағалау

1. Волейбол

Волейбол бойынша конкурстық тапсырма өткізілгеннен кейін баға Ережеде көрсетілген жіберілген қателіктерді ескере отырып, барлық конкурстық сынақтың балдарынан құралады. Жеке элементті орындау үшін максималды балл – 5 балл. Сынақтың үш түрі бойынша әр қатысушының жалпы балын есептеу кезінде Excel кестесінің =СУММ(C5:E5) формуласы қолданылады.

3 - сурет. Жаттығудың барлық түрлерінің нәтижелері бойынша әр қатысушының жалпы балын есептеу

№	ФИО участника	Передача п рием мяча 2 руками на месте (10 передач)	Перемещение в стойке приставными шагами с верхней передачей	Нижняя (верхняя) прямая пеодача мяча через сетку	итог
5-6 классы					
1	участник 1	5	5	4	14
2	участник 2	3	4	3	10
3	участник 3	5	4	4	13
4	участник 4	5	4	2	11
5	участник 5	5	5	4	14
6	бучагтник 6	4	5	3	12
7	учагтник 7	4	4	4	12
8	учагтник 8	5	5	1	11
9	учагтник 9	5	5	5	15
10	учагтник 10	3	2	1	6

Барлық қатысушылардың жалпы балын есептегеннен кейін жалпы командалық балл =СУММ(F5:F14) формуласы бойынша есептеледі:

4 -сурет. Жаттығулардың барлық түрлерінің нәтижелері бойынша жалпы командалық балды есептеу

Microsoft Excel interface showing a spreadsheet for a volleyball tournament protocol. The formula bar shows $=\text{СУММ}(F5:F14)$.

	A	B	C	D	E	F	G
1	Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» по волейболу						
2					дата		
3	№	ФИО участника	Передача и прием мяча 2 руками на месте (10 передач)	Перемещение в стойке приставными шагами с верхней передачей	Нижняя (верхняя) прямая передача мяча через сетку	итог	
4	5-6 классы						
5	1	участник 1	5	5	4	14	
6	2	участник 2	3	4	3	10	
7	3	участник 3	5	4	4	13	
8	4	участник 4	5	4	2	11	
9	5	участник 5	5	5	4	14	
10	6	бучастник 6	4	5	3	12	
11	7	участник 7	4	4	4	12	
12	8	участник 8	5	5	1	11	
13	9	участник 9	5	5	5	15	
14	10	участник 10	3	2	1	6	
15	Итог (среднее)		4,40	4,30	3,10	11,80	
16		сумма	44,00	43,00	31,00	118,00	
17							

2. Баскетбол

Баскетбол бойынша практикалық тапсырманы орындау сапасын бағалау Олимпиадаға қатысушының конкурстық сынақты орындауға жұмсаған уақытынан, айыппұл уақытынан және айыппұл балдарынан (жекелеген тәсілдерді орындау техникасын бұзғаны үшін) тұрады.

Уақытты ескере отырып, сынақ балдары өсу ретімен (ең аз уақыттан көп уақытқа дейін) сараланады, балдарды есептеу ұлдар арасында, сондай-ақ қыздар арасында бөлек жүргізіледі.

Уақытты бағалауды ескере отырып, Алматы қаласы Олимпиадасының қалалық кезеңін өткізу процесінде жүргізілген зерттеулер негізінде жасалған балдар кестесін пайдалану ұсынылады. Уақыт нәтижелерін алғаннан кейін ұсынылған кестеге сәйкес алынған уақыт бойынша ұпайларды бөлу қажет (№3 қосымшаны қараңыз).

Ең жақсы көрсетілген уақыт (қашықтықты ең аз өту уақыты) – 1 орын, ең нашар (қашықтықты ең көп өту уақыты) – соңғысы.

Тиісінше, бөлінген орындарды ескере отырып, сынақтан өткені үшін балл қойылады:

- 1 орын – 5 балл;
- 2 орын – 4 балл;
- 3 орын – 3 балл;
- 4 орын – 2 балл;
- 5 орын – 1 балл;

0 балл сынақтан өтпеген немесе жарысқа қатысушы болмаған жағдайда қойылады.

Сынақтың барлық түрлерін өткізгеннен кейін есеп комиссиясы әрбір қатысушының жалпы балын және сынақ түрлері бойынша жалпы командалық балды есептейді.

5-сурет. Жарысқа қатысушылардың ұпайларын =СУММ(C5:F5;H5) формуласы бойынша есептеу:

Таблица протокол общий Акмоли

№	ФИО участника	Ловля и передача мяча различными способами партнеру (10 передач)	Броски мяча в движении (3 попытки)	Штрафной бросок (из 5 попыток)	Броски в кольцо со средней дистанции из 3 точек	Ведение мяча с обводкой фишек	Место с учетом времени	итог
5-6 классы								
1	участник 1	10	1	0	0	7,84	1	12
2	участник 2	10	2	1	2	6,06	5	20
3	участник 3	10	1	2	0	6,43	4	17
4	участник 4	10	0	1	1	6,44	3	15
5	участник 5	10	0	3	1	6,99	2	16
6	участник 6	10	0	0	0	0	0	10
7	участник 7	10	0	0	0	9,31	2	12
8	участник 8	10	0	0	1	10,76	1	12
9	участник 9	10	1	1	0	7,84	4	16
10	участник 10	10	1	0	1	8,96	3	15

6-сурет. Жалпы командалық балды =СУММ(C16:F16;H16) формуласы бойынша есептеу

Таблица протокол общий Акмоли

ФАЙЛ ГЛАВНАЯ ВСТАВКА РАЗМЕТКА СТРАНИЦЫ ФОРМУЛЫ ДАННЫЕ РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ ВИД

Вырезать Вставить Буфер обмена Calibri 11 Шрифт Выравнивание Числовой Число фор

116 =СУММ(C16:F16;H16)

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ж
1		Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» по баскетболу								
2					дата					
3	№	ФИО участника	Ловля и передача мяча различными способами партнеру (10 передач)	Броски мяча в движении (3 попытки)	Штрафной бросок (из 5 попыток)	Броски в кольцо со средней дистанции из 3 точек	Ведение мяча с обводкой и фишек	Место с учетом времени	итог	
4	5-6 классы									
5	1	участник 1	10	1	0	0	7,84	1	12	
6	2	участник 2	10	2	1	2	6,06	5	20	
7	3	участник 3	10	1	2	0	6,43	4	17	
8	4	участник 4	10	0	1	1	6,44	3	15	
9	5	участник 5	10	0	3	1	6,99	2	16	
10	6	участник 6	10	0	0	0	0	0	10	
11	7	участник 7	10	0	0	0	9,31	2	12	
12	8	участник 8	10	0	0	1	10,76	1	12	
13	9	участник 9	10	1	1	0	7,84	4	16	
14	10	участник 10	10	1	0	1	8,96	3	15	
15	Итого (среднее)		10	1	1	1			14,5	
16	сумма		100	6	8	6		25	145	
17										

3. Футбол

Футбол бойынша практикалық тапсырманы орындау сапасын бағалау Олимпиадаға қатысушының конкурстық сынақты орындауға жұмсаған уақытынан, айыппұл уақытынан және айыппұл балдарынан (жекелеген тәсілдерді орындау техникасын бұзғаны үшін) тұрады.

Уақытты ескере отырып, сынақ балдары өсу ретімен (ең аз уақыттан көп уақытқа дейін) сараланады, балдарды есептеу ұлдар арасында, сондай-ақ қыздар арасында бөлек жүргізіледі. Уақытты бағалауды ескере отырып, Алматы қаласы Олимпиадасының қалалық кезеңін өткізу процесінде жүргізілген зерттеулер негізінде жасалған балдар кестесін пайдалану ұсынылады. Уақыт нәтижелерін алғаннан кейін ұсынылған кестеге сәйкес алынған уақыт бойынша ұпайларды бөлу қажет (№3 қосымшаны қараңыз).

Ең жақсы көрсетілген уақыт (қашықтықты ең аз өту уақыты) – 1 орын, ең нашар (қашықтықты ең көп өту уақыты) – соңғысы.

Тиісінше, бөлінген орындарды ескере отырып, сынақтан өткені үшін балл қойылады:

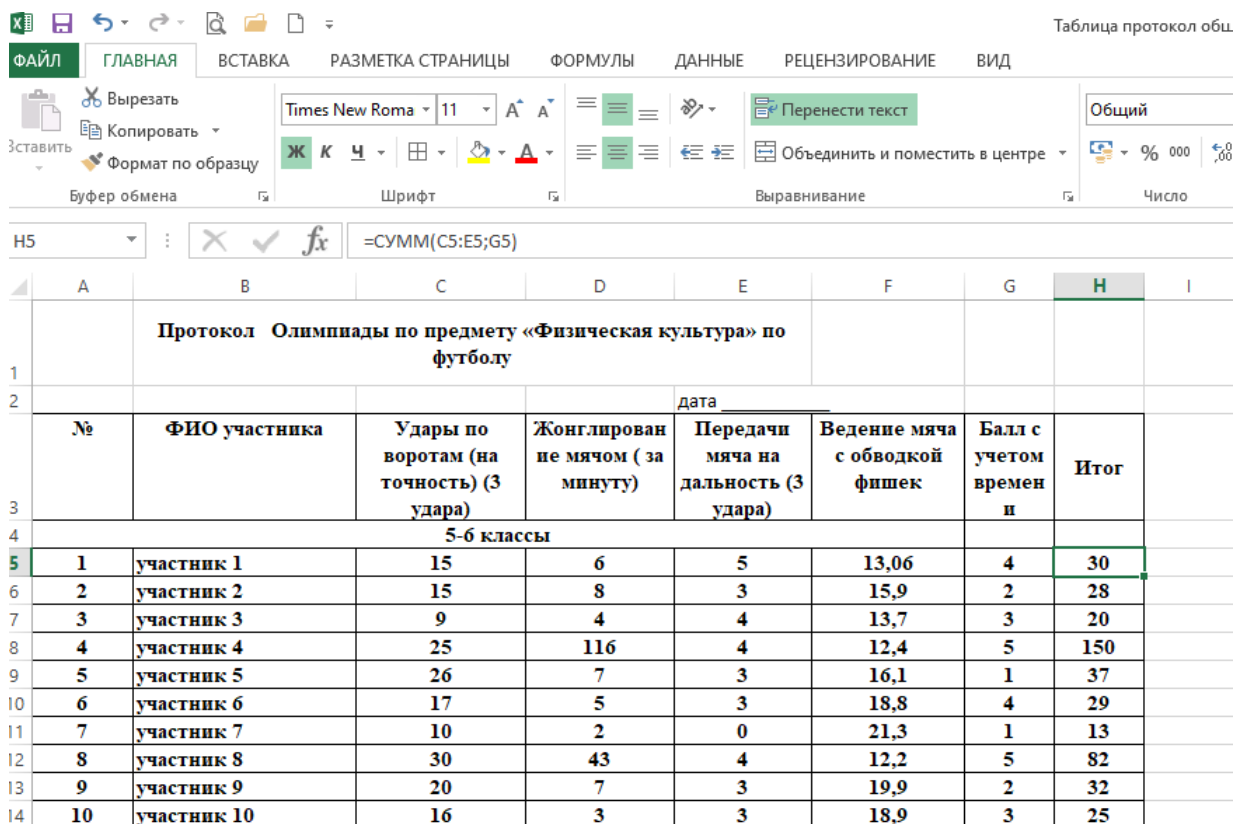
- 1 орын – 5 балл;
- 2 орын – 4 балл;
- 3 орын – 3 балл;
- 4 орын – 2 балл;

- 5 орын – 1 балл;

0 балл сынақтан өтпеген немесе жарысқа қатысушы болмаған жағдайда қойылады.

Сынақтың барлық түрлерін өткізгеннен кейін есеп комиссиясы әрбір қатысушының жалпы балын және сынақ түрлері бойынша жалпы командалық балды есептейді.

7 - сурет. Жарысқа қатысушылардың балдарын =СУММ(C5:E5;G5) формуласы бойынша есептеу



The screenshot shows the Microsoft Excel interface. The formula bar at the top displays the formula $=СУММ(C5:E5;G5)$. Below the formula bar is a table with the following data:

№	ФИО участника	Удары по воротам (на точность) (3 удара)	Жонглирование мячом (за минуту)	Передачи мяча на дальность (3 удара)	Ведение мяча с обводкой фишек	Балл с учетом времени	Итого
5-6 классы							
1	участник 1	15	6	5	13,06	4	30
2	участник 2	15	8	3	15,9	2	28
3	участник 3	9	4	4	13,7	3	20
4	участник 4	25	116	4	12,4	5	150
5	участник 5	26	7	3	16,1	1	37
6	участник 6	17	5	3	18,8	4	29
7	участник 7	10	2	0	21,3	1	13
8	участник 8	30	43	4	12,2	5	82
9	участник 9	20	7	3	19,9	2	32
10	участник 10	16	3	3	18,9	3	25

8 - сурет. Жалпы командалық балды =СУММ(C16:E16;G16) формуласы бойынша есептеу

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

№	ФИО участника	Удары по воротам (на точность) (3 удара)	Жонглирование мячом (за минуту)	Передачи мяча на дальность (3 удара)	Ведение мяча с обводкой фишек	Балл с учетом времени	Итого
5-6 классы							
1	участник 1	15	6	5	13,06	4	30
2	участник 2	15	8	3	15,9	2	28
3	участник 3	9	4	4	13,7	3	20
4	участник 4	25	116	4	12,4	5	150
5	участник 5	26	7	3	16,1	1	37
6	участник 6	17	5	3	18,8	4	29
7	участник 7	10	2	0	21,3	1	13
8	участник 8	30	43	4	12,2	5	82
9	участник 9	20	7	3	19,9	2	32
10	участник 10	16	3	3	18,9	3	25
Итого (среднее)		18,3	20,1	3,2	16,2		44,6
сумма		183	201	32		30	446

IV. Жеңіл атлетикадан практикалық тапсырманы орындау сапасы

Жеңіл атлетикадан орындалған тапсырмалардың сапасын бағалау әрбір қатысушының тиісті қашықтықтағы белгіленген уақытынан, орнынан ұзындыққа секіруді орындау кезіндегі ұзындығынан және бастың артынан екі қолмен нығыздалған допты лақтыруынан құралады.

Жеңіл атлетикадағы сынақ нәтижелерін есептеу кезінде – 60 м жүгіру, орнынан ұзындыққа секіруде – жазғы Президенттік көпсайыс кестесін басшылыққа алу ұсынылады. Нығыздалған допты лақтырудағы сынақ нәтижелерін есептеу кезінде В.П. Фирсов, А.В. Пуркин әзірлеген оқушылардың физикалық деңгейін бағалау кестесін қолдануды ұсынамыз (қосымшаны қараңыз).

60 м жүгірудегі, орнынан ұзындыққа секірудегі сынақты есептеу кезінде балл қорытынды кестеге бағалау кестесін ескере отырып қойылады (қосымшаны қараңыз). Екі қолмен бастың артынан нығыздалған допты лақтыру балдарын есептеу кезінде жасты (сыныптар бойынша) ескере отырып, физикалық дайындығы деңгейін бағалау кестесін басшылыққа алу керек (2-қосымшаны қараңыз).

Әрбір қатысушының барлық сынақ түрлері үшін жалпы балл кестедегі Excel: =СУММ(C5:E5) формуласы бойынша әрбір сынақ түрі үшін барлық балдарды ескере отырып есептеледі.

9-сурет. Сынақтардың барлық түрлері бойынша жарысқа қатысушылардың балдарын есептеу

The screenshot shows the Microsoft Excel interface. The formula bar displays the formula $=\text{СУММ}(C5:E5)$ for cell F5. The spreadsheet contains the following data:

	A	B	C	D	E	F	G	
1		Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» легкой атлетике						
2				дата				
3		№	ФИО участника	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы из положения	Бег на 60 метров	Общий балл	
4		5 - 6 классы						
5		1	участник 1	12	3	31	46	
6		2	участник 2	11	2	19	32	
7		3	участник 3	19	3	27	49	
8		4	участник 4	22	3	24	49	
9		5	участник 5	29	4	21	54	
10		6	участник 6	24	2	34	60	
11		7	участник 7	29	3	35	67	
12		8	участник 8	31	3	31	65	
13		9	участник 9	34	3	33	70	
14		10	участник 10	24	4	29	57	

Сынақтың барлық түрлері бойынша жеке жалпы балды есептегеннен кейін есеп комиссиясы Excel кестесіндегі $=\text{СУММ}(F5:F14)$ формуласы бойынша жалпы командалық балды есептейді.

10-сурет. Сынақтың барлық түрлері бойынша жалпы командалық ұпайларды есептеу

The screenshot shows the Microsoft Excel interface. The formula bar at the top displays the formula $=\text{СУММ}(F5:F14)$ for cell F16. The spreadsheet contains the following data:

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» легкой атлетике					
№	ФИО участника	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы из положения	Бег на 60 метров	Общий балл
5 - 6 классы					
1	участник 1	12	3	31	46
2	участник 2	11	2	19	32
3	участник 3	19	3	27	49
4	участник 4	22	3	24	49
5	участник 5	29	4	21	54
6	участник 6	24	2	34	60
7	участник 7	29	3	35	67
8	участник 8	31	3	31	65
9	участник 9	34	3	33	70
10	участник 10	24	4	29	57
Итого (среднее)		23,50	3,00	28,40	54,9
общий		235,00	30,00	284,00	549

V. Олимпиада қорытындысын шығару

Олимпиаданың жалпы қорытындыларын шығару кезінде сынақтың барлық түрлері бойынша жалпы командалық қорытынды балдарды жинақтау және сынақтың барлық түрлері бойынша орташа балды есептеу ұсынылады (сынақ түрлері бойынша жалпы командалық балл команда қатысушыларына қойылған барлық балдарды қосу жолымен есептеледі, балдарды қосқаннан кейін жалпы сома қатысушылар санына бөлінеді). Қорытынды балдарды есептеу Excel кестесіндегі $=\text{СУММ}(C4:H4)$ формуласы бойынша жүргізіледі.

11-сурет. Олимпиада қорытындысын шығару

Итоговая таблица результатов Олимпиады по предмету «Физическая культура»

№	название команды	футбол	легкая атлетика	волейбол	баскетбол	гимнастика	тестирование	итог	место
1	Команда 1	38,5	71,4	11,4	15,5	7,6	16,7	161,1	1
2	Команда 2	40,1	72,3	7,2	16,1	8	15,6	159,3	2
3	Команда 3	43,2	58,1	10	14,9	6,2	15,9	148,3	3
4	Команда 4	24,5	58,9	8,2	14,8	6,5	15,2	128,1	4
5	Команда 5	50,1	54,5	6,8	0	0	16,3	127,7	5
6	Команда 6	29,3	48,4	7,9	14,5	4,9	12,3	117,3	6
7	Команда 7	22,6	44,9	10	14,5	6,1	12,8	110,9	7
8	Команда 8	0	0	0	0	0	0	0	8

Жеке біріншілікте жеңімпаздарды анықтау сынақтың барлық түрлері бойынша әрбір қатысушының алған барлық ұпайларын қосу жолымен жүргізіледі. Әр түрдің нәтижелері кестеге енгізіледі және Excel кестесінің =СУММ(D3:I3) формуласы бойынша жалпы балл есептеледі.

Содан кейін сынақтың барлық түрлері бойынша жалпы балды есептегеннен кейін ең жоғары балдан ең төменге қарай сұрыптау жүргізіледі.

12-сурет. Жеке біріншілікті анықтау үшін қорытынды балдарды есептеу

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» свод личники

№	Фамилия имя	название района	футбол	легкая атлетика	волейбол	баскетбол	гимнастика	тестирование	итог	место
1	участник 1		141	58	10	16	7,1	16	248,1	1
2	участник 2		125	55	13	19	4,5	19	235,5	2
3	участник 3		44	82	6	21	7,2	14	174,2	3
4	участник 4		44	67	14	13	7,5	18	163,5	4
5	участник 5		48	60	12	12	7,8	17	156,8	5
6	участник 6		50	52	11	17	7	19	156	6
7	участник 7		54	45	11	14	7	17	148	7
8	участник 8		35	61	13	16	7	15	147	8
9	участник 9		53	62	8	0	0	22	145	9
10	участник 10		53	43	8	15	5,2	20	144,2	10

Жеке біріншілік ұлдар мен қыздар арасында анықталады.

Жеке біріншілікті есептеу сынақтардың барлық түрлері үшін алынған барлық балдарды ескере отырып жүргізіледі. Екі және одан да көп қатысушылардың ұпайлары тең болған жағдайда, Олимпиаданың практикалық бөлігінде үздік нәтиже көрсеткен қатысушыға басымдық беріледі.

Барлық қорытынды балдарды есептегеннен кейін төрешілер алқасы жалпы командалық балдардың ең көп саны бойынша Олимпиада жүлдегерлерін анықтайды.

Жинаған балдары тең болған жағдайда, сынақтың барлық түрлері бойынша Олимпиаданың практикалық бөлігінде ең жақсы нәтиже көрсеткен командаға басымдық беріледі.

Әдістемелік ұсынымдарға қосымша
Жеңіл атлетика нәтижелерін бағалау кестесі (қосымша №1)

Ұпайлар	60 м жүгіру	Орнынан ұзындыққа секіру см	Ұпайлар	60 м жүгіру	Орнынан ұзындыққа секіру см
	ұлдар	ұлдар		қыздар	қыздар
100	6,9	325	100	7,8	260
99		324	99		259
98		323	98		258
97		322	97		257
96	7,0	321	96	7,9	256
95		320	95		255
94		319	94		254
93		318	93		253
92	7,1	317	92	8,0	252
91		316	91		251
90		315	90		250
89		314	89		249
88	7,2	313	88	8,1	248
87		312	87		247
86		311	86		246
85		310	85		245
84	7,3	309	84	8,2	244
83		308	83		243
82		307	82		242
81	7,4	306	81	8,3	241
80		305	80		240
79		304	79		239
78	7,5	303	78	8,4	238
77		302	77		237
76		301	76		236
75	7,6	300	75	8,5	235
74		298	74		234
73		296	73		233
72	7,7	294	72	8,6	232
71		292	71		231
70		290	70		230
69	7,8	288	69	8,7	229
68		286	68		228
67		284	67		227
66	7,9	282	66	8,8	226
65		280	65		225
64		278	64		224
63	8,0	276	63	8,9	223
62		274	62		222
61		272	61		221
60	8,1	270	60	9,0	220
59		68	59		219
58		266	58		218
57	8,2	264	57		217
56		62	56	9,2	216
55		260	55		215
54	8,3	258	54	9,3	214
53		256	53		213
52	8,4	254	52	9,4	212
51		252	51		211
50	8,5	250	50	9,5	210

49		248	49	9,6	208
48	8,6	246	48	9,7	206
47		244	47	9,8	204
46	8,7	242	46	9,9	202
45		240	45	10,0	200
44	8,8	238	44	10,1	198
43		236	43	10,2	196
42	8,9	234	42	10,3	194
41		232	41	10,4	192
40	9,0	230	40	10,5	190
39		228	39	10,6	188
38	9,1	226	38	10,7	186
37		224	37	10,8	184
36	9,2	222	36	10,9	182
35		220	35	11,0	180
34	9,3	218	34	11,1	178
33		216	33	11,2	176
32	9,4	214	32	11,3	174
31		212	31	11,4	172
30	9,5	210	30	11,5	170
29	9,6	208	29	11,6	168
28	9,7	206	28	11,7	166
27	9,8	204	27	11,8	164
26	9,9	202	26	11,9	161
25	10,0	200	25	12,0	158
24	10,2	197	24	1,2	155
23	10,4	194	23	12,4	152
22	10,6	191	22	12,6	149
21	10,8	188	21	12,8	146
20	11,0	185	20	13,0	143
19	11,2	182	19	13,2	140
18	11,4	178	18	13,4	137
17	11,6	174	17	13,6	134
16	11,8	170	16	13,8	131
15	12,0	166	15	14,0	128
14	12,2	162	14	14,2	125
13	12,4	158	13	14,4	122
12	12,6	154	12	14,6	119
11	12,8	150	11	14,8	116
10	13,0	146	10	15,0	113
9	13,2	142	9	15,2	110
8	13,4	138	8	15,4	106
7	13,7	134	7	15,7	102
6	14,0	130	6	16,0	98
5	14,3	125	5	16,3	94
4	14,6	120	4	16,6	90
3	15,0	114	3	17,0	84
2	15,5	107	2	17,5	76
1	6,0	100	1	18,0	66

Нығыздалған допты бастың артынан екі қолмен лақтыру нәтижелерін бағалау кестесі

Ұпайлар	5 – 6 сынып				7- 8 сынып			
	Ұлдар		Қыздар		Ұлдар		Қыздар	
	5 сынып	6 сынып	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	7 сынып	8 сынып
1	259,0	265,0	212,0	236,0	300,0	314,0	284,0	240,0
2	260,0-312,0	266,0-319,0	213,0-271,0	237,0-287,0	301,0-364,0	315,0-388,0	285,0-346,0	241,0-330,0
3	313,0-419,0	320,0-428,0	272,0-386,0	298,0-420,0	365,0-493,0	389,0-573,0	347,0-471,0	331,0-510,0
4	420,0-472,0	429,0-482,0	387,0-440,0	421,0-481,0	494,0-557,0	538,0-611,0	472,0-533,0	511,0-600,0
5	473,0 және жоғары	483,0 және жоғары	441,0 және жоғары	482,0 және жоғары	558,0 және жоғары	612,0 және жоғары	534,0 және жоғары	601,0 және жоғары

Ескерту: «Допты бастың артынан екі қолмен лақтыру нәтижелерін бағалау» кестесін пайдаланған кезде жас ерекшеліктерін (яғни сынып) ескеру ұсынылады.

Баскетбол нәтижелерін бағалау кестесі

Ұпайлар	5 – 6 сынып				7- 8 сынып			
	Футбол		Баскетбол		Футбол		Баскетбол	
	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
5	10,0 – 12,9	11,5 – 13,9	5,5 – 9,0	6,5 – 10,0	9,0-11,9	11,0-13,2	4,9-7,0	5,9-8,0
4	13,0 – 15,9	14,0 – 16,9	9,1 – 11,9	10,1 – 12,9	12,0-14,5	13,3-15,5	7,1-9,9	8,1-10,9
3	16,0 – 17,9	17,0 – 19,9	12,0 – 14,9	13,0 – 15,9	14,6-16,9	15,6-18,0	10,0-12,9	11,0-13,9
2	18,0 – 19,9	20,0 – 22,9	15,0 – 17,9	16,0 – 19,9	17,0-19,9	18,1-20,9	13,0-15,9	14,0-16,9
1	20,0 – 22,9 және жоғары	23,0 – 25,9 және жоғары	18,0 – 20,9 және жоғары	20,0 – 22,9 және жоғары	20,0-22,9 және жоғары	21,0-23,9 және жоғары	16,0-18,9 және жоғары	17,0-19,9 және жоғары

Әдебиеттер тізімі

1. Типовая программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы; Издательство «Рауан», Алматы, 1993 г. Авторы В.П.Фирсов, А.В Пуркин.
2. Президенттік көпсайыс бойынша нәтижелерді бағалау кестесі
3. Алматы қаласындағы Олимпиаданы зерттеу нәтижелері мен кестелері, 2023 жыл.

*Алматы қаласының білім басқармасы.
Қалалық дене шынықтыру және спорт оқу-практикалық
орталығы*