

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П Р О Г Р А М М А

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ
СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ (ШКОЛЫ, ГИМНАЗИИ, ЛИЦЕИ)

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа представляет основное содержание физического воспитания учащихся средних общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности учащихся, достижение физического совершенства и формирования основ физического самосовершенствования и личной физической культуры.

В соответствии с поставленной целью решаются следующие задачи по физическому воспитанию учащихся:

- освоение системы знаний в области физической культуры и спорта;
- содействие нормальному физическому развитию;
- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- формирование правильной осанки и телосложения;
- воспитание физических качеств и обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- формирование жизненноважных двигательных навыков и умений;
- достижение высокого уровня физической работоспособности;
- формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- формирование потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействие духовно-интеллектуальному развитию учащихся.

Настоящая программа дополнена и переработана с учетом оценки предыдущий «Программы» (2000 г.) со стороны физкультурно-спортивной общественности, учителей физической культуры, современных достижений теории и практики физической культуры. Отличительные особенности программы заключаются в следующем:

Во-первых, реализация программы предполагает возможность освоения учебного материала на основе преимущественно тренинговой, и единстве образовательной и тренинговой концепций физического воспитания.

Тренинговый подход традиционно предусматривает приоритетную утилитарно-прикладную направленность организации физического воспитания.

Единство образовательного и тренингового подходов, является основой реализации вариативной части программы. Суть образовательной концепции заключается в организации физического воспитания и построении физкультурно-спортивных технологий на основе учета региональных особенностей занятий физическими упражнениями, и с преимущественной направленностью на освоение знаний и методических навыков и умений.

Во-вторых, «Комплексная программа по физическому воспитанию в школе для учащихся 1–11-х классов» (М.: Просвещение, 1987г.) разрабатывалась для такой гигантской (как в территориальном отношении, так и в численном выражении населения) страны, как СССР. Отсюда в содержании программы не были в полной мере учтены региональные особенности проживания в экстремальных условиях, к которым, наряду с Крайним Севером, Заполярьем, Дальним Востоком, относят и районы среднегорья, высокогорья и зону жаркого климата. Кыргызская Республика, как известно, характеризуется наличием горных регионов и зоны с относительно жарким климатом. В этих условиях проживает примерно половина населения республики.

Достоверно установлено, что формирование и становление психофизиологического развития детей и учащейся молодежи, проживающих в этих условиях, протекает по своим специфическим закономерностям, которые необходимо учитывать в педагогическом процессе. Между тем, комплексная программа основана, главным образом, на изучении закономерностей развития организма детей и учащейся молодежи, представлявших Центральную Азию и среднюю полосу России.

В-третьих, нормативы и требования физической подготовленности учащихся были унифицированы для учащихся различных регионов. Это можно рассматривать как концептуальную ошибку, так как выполнение одного и того же физического упражнения в различных биометеорологических условиях климата представляет различную степень трудности для занимающихся, оказывает различное влияние на психофизиологическое состояние организма. В настоящей программе нормы физической подготовленности дифференцированы для учащихся, проживающих в условиях предгорья, среднегорья (1500–2500 м над уровнем моря) и высокогорья (выше 2500 м.).

В-четвертых, комплексная программа включала отдельные разделы (например: «Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся 10–11-х классов», ежедневный «Час здоровья» и т. д.), реализация которых представляла исключитель-

ные затруднения. Связано это с состоянием материально-технической базы, нехваткой кадров по физическому воспитанию, изменением профессиональной ориентации учащейся молодежи и формированием новых спортивных интересов у подрастающего поколения.

В-пятых, комплексная программа достаточно «жестко» определяла содержание физического воспитания. Отсюда недостаточно учитывались региональные особенности проживания, оставались неудовлетворенными потребности в двигательной активности учащихся в самобытных средствах физического воспитания народов, населяющих страну.

В этой связи содержание программы составляет базовая (обязательная) и вариативная части материала. Базовая часть включает в себя программный материал для уроков физической культуры, государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию для учащихся оканчивающих начальную, среднюю школу и выпускников, примерное распределение учебного времени («Сетка часов»).

Вариативная часть состоит из учебного материала рекомендованного для выбора местными органами управления образованием и учебными заведениями, перечнем средств национальной физической культуры, учебными нормативами по физической подготовленности учащихся и рекомендациями для направленного развития физических качеств.

В-шестых, «сетка часов» предлагает дифференцированную организацию учебно-воспитательного процесса с акцентированным или направленным развитием физических качеств или единого решения задач развития физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

В-седьмых, впервые программой регламентируется проведение теоретических уроков для учащихся старших классов (4 часа).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ включает в себя следующие разделы:

1. Примерное распределение учебного времени по видам программного материала («сетка часов»). В «сетке часов» определено количество обязательных часов, отводимых для направленного воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков и умений, и объем времени для вариативной части, содержание которого определяется местными органами управления физическим воспитанием учащихся и учебными заве-

дениями с учетом региональных особенностей проживания, материально-технической базы, традиций учебного заведения, уровня физической подготовленности учащихся, их запросов в области двигательной активности.

2. Программный материал для уроков физической культуры. Содержание программного материала включает в себя следующие разделы: основы знаний, освоение двигательных навыков и умений, воспитание физических качеств. Учитывая реальное материально-техническое обеспечение учебных заведений и прикладной характер формируемых навыков и умений обязательными для изучения являются подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

3. Нормативы по физической подготовленности учащихся. Они определены с учётом пола и возраста учащихся и включают в себя контрольные испытания, которые позволяют дать всестороннюю оценку физической подготовленности учащихся.

4. Государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию для учащихся оканчивающих начальную, неполную среднюю и среднюю программу общеобразовательных учебных заведений. «Стандарт» определяет степень освоения учащимися теоретических сведений, сформированность двигательных навыков и умений, уровень физической подготовленности, освоение навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МЕСТНЫХ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ учащихся (вариативная часть). Содержание данной части программы определяется с учетом материально-технической базы учебного заведения, подготовленности кадров, традиций учебного заведения, спортивных интересов учащихся, климатических, а также иных особенностей проживания.

Рекомендуется материал для уроков плавания, футбола, атлетической гимнастики, ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, оздоровительных форм гимнастики йоги, видов единоборств (куреш, виды борьбы).

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ включают в себя объем знаний, разделы для самостоятельной работы по воспитанию физических качеств и формированию организационно-методических указаний. Материал дифференцирован с учетом возраста учащихся. Проверка и оценка осуществляются в процессе уроков.

Примерный объем двигательной активности учащихся определен в традиционно принятых гигиенических нормах и формах двигательной активности и составляет 2 часа ежедневно.

В связи с возрастающим интересом к народным средствам физического воспитания как к культурному наследию и явлению этнопедагогике приводится перечень кыргызских народных подвижных игр¹ и физических упражнений². Эти средства даны с учетом возраста учащихся, направленности по влиянию на физические качества, целесообразности использования в различных частях урока.

Практические работники нередко имеют затруднения при использовании народных средств физического воспитания. В этой связи в Приложении раскрыты содержание, правила и другие методические особенности народных игр и физических упражнений с учетом организации физического воспитания в условиях общеобразовательных учебных заведений.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ. В процессе физического воспитания учитель должен предоставить учащимся разноуровневый по сложности программный материал, формировать потребности для систематических, в том числе и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья. Ориентировать свою деятельность на воспитание моральных и волевых качеств, формируя тем самым нравственный облик учащихся.

Для всех учащихся на уроках физической культуры устанавливаются спортивная форма одежды и обувь. Лица, освобожденные от занятий физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви.

В целях повышения оздоровительного эффекта уроков физической культуры рекомендуется проводить их на открытом воздухе.

На каждом уроке физической культуры планируются упражнения, направленные на воспитание физических качеств и

¹ Кыргызские народные подвижные игры приводится по данным Анаркулова Х.Ф. «Кыргызские народные игры, физические упражнения и современность». Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук.-М.:1994 г.

² Под кыргызскими физическими упражнениями понимаются упражнения, получившие широкое применение в народной системе физического воспитания и их не следует рассматривать как явление сугубо кыргызской культуры, в частности физической культуры.

формирование двигательных навыков и умений с учетом половозрастных особенностей развития учащихся.

Освоение учащимися системы специальных знаний и формирование организационно-методических умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется в процессе уроков и в ходе внеклассной работы, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий по физическому воспитанию в школе.

Кроме того, программой впервые регламентируются теоретические уроки физической культуры для учащихся старших классов. Эти уроки проводятся в соответствии с «сеткой часов» и содержанием определенной настоящей программой.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» определяется на основании выполнения нормативов по физической подготовленности, а также освоения государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию для учащихся оканчивающих начальную, неполную среднюю и среднюю программы общеобразовательных учебных заведений. Кроме того, учитель физической культуры вправе отступать от «нормативного» подхода оценки успеваемости учащихся. Учитывая при этом динамику физической подготовленности, состояние здоровья, спортивную подготовленность, мотивацию учащихся, степень освоения знаний о физической культуре и др.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся, осуществляется на основе тестирования, которые проводятся дважды в год.

Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при оценке успеваемости предусматривается индивидуальный подход. При этом учитывается не только выполнение нормативных требований, но и динамика показателей физической подготовленности.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой по специальным программам, разрабатываемым учителями физического воспитания.

В целях повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой, повышения спортивного мастерства в соответствии с «Положением о физическом воспитании учащихся средних общеобразовательных учебных заведений» организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа и спортивно-массовые мероприятия.

Содержание этих форм занятий физическими упражнениями определяются физкультурным комплексом «Ден Соолук», традициями учебного заведения, которые, в целом, сориентированы на выполнение программы по физическому воспитанию.

Во избежание травм и реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания следует руководствоваться Требованиями по технике безопасности на уроках физической культуры. Уроки физической культуры организуются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, что предполагает ежегодный и текущий ремонт зала и других мест занятий, регулярную уборку помещений. Ежегодно перед началом учебного года следует проводить инвентаризацию спортивного инвентаря и оборудования. Важное значение для повышения безопасности уроков физической культуры имеют освоение учащимися знаний о технике безопасности, формирование навыков и умений организации страховки и взаимопомощи.

Ежегодно организуется врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья учащихся и их физической подготовленностью.

Класс	Учитель	Содержание	Дата	Подпись
10	Иванов И.И.	Урок физкультуры	15.10.2023	Иванов И.И.
11	Петров П.П.	Урок физкультуры	16.10.2023	Петров П.П.
12	Сидоров С.С.	Урок физкультуры	17.10.2023	Сидоров С.С.
13	Трофимов Т.Т.	Урок физкультуры	18.10.2023	Трофимов Т.Т.
14	Федотов Ф.Ф.	Урок физкультуры	19.10.2023	Федотов Ф.Ф.
15	Харьков Х.Х.	Урок физкультуры	20.10.2023	Харьков Х.Х.
16	Цыганов Ц.Ц.	Урок физкультуры	21.10.2023	Цыганов Ц.Ц.
17	Чайков Ч.Ч.	Урок физкультуры	22.10.2023	Чайков Ч.Ч.
18	Шевченко Ш.Ш.	Урок физкультуры	23.10.2023	Шевченко Ш.Ш.
19	Щербак Ш.Ш.	Урок физкультуры	24.10.2023	Щербак Ш.Ш.
20	Юрченко Ю.Ю.	Урок физкультуры	25.10.2023	Юрченко Ю.Ю.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИХ НЕПОЛНУЮ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

Освоить сведения: гигиена сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма; приемы самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований. Олимпийские игры в древней Греции, возрождение Олимпийских игр, Пьер де Кубертен – инициатор возрождения Олимпийских игр, олимпийцы Кыргызстана и их достижения.

Овладеть навыками и умениями: бег на 60 м, бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), прыжки в длину «перешагивание» с разбега 9–13 м, метания на дальность и меткость малого мяча с места, с разбега 3–6 м, с разбега 10–15 м, в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинации на перекладине, брусьях, разновысоких брусьях (девочки), акробатическую комбинацию; спортивных игр (по упрощенным правилам).

Достижение уровня физической подготовленности, соответствующей учебным нормам программы для учащихся 9 класса и комплекса «Ден Соолук».

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ.

Примерное распределение учебного времени по видам программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Виды программного материала	Классы	
	10	11
1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ:	46	46
Основы знаний	В процессе уроков	
Теоретические уроки	2	2
- Баскетбол	12	12
- Волейбол	8	8
- Гимнастика	10	10
- Легкая атлетика	16	16
2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	22	22
Программный материал, определяемый местными органами управления физическим воспитанием учащихся	10	10
Программный материал, определяемый учебным заведением	10	10

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА
ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
НА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ
(СЕТКА ЧАСОВ)**

ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	КЛАССЫ	
	10	11
1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ:	46	46
Основы знаний	В процессе уроков	
Теоретические уроки	2	2
Физические качества	22	22
Двигательные навыки и умения	22	22
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	22	22
- учебный материал, определяемый местными органами управления физическим воспитанием учащихся	10	10
- учебный материал, определяемый учебным заведением.	12	12

Примерное содержание уроков физической культуры для учащихся 10 -11 классов

Виды программного материала	Упражнения	
	10 класс	11 класс
Основы знаний	Основы техники изучаемых упражнений; правила соревнований изучаемых видов упражнений; освоить терминологию изучаемых видов программы; знания о технико-тактических действиях изучаемых видов программы; влияние физических упражнений с различной направленностью на психофизические качества занимающихся; особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроля; античные Олимпийские игры, Олимпийское движение в республике, национальные виды спорта, выдающиеся спортсмены республики (в процессе практических уроков).	
Теоретические уроки	История Олимпийских игр, Олимпийская хартия и идеи олимпизма. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	История Олимпийских игр, Олимпийская идея в знаках и символах. Олимпийские традиции и правила.
Баскетбол Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, стоек, поворотов.	
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.	
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.	
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и комплексное воспитание физических качеств	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	

Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	
Овладение игрой и комплексное воспитание физических качеств	Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра по правилам баскетбола.	
Волейбол		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
Совершенствование приема и передачи мяча	Варианты техники приема и передачи мяча.	
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая подачи).	
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку.	
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночно, вдвоем); страховка.	
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите.	
Овладение игрой и комплексное воспитание физических качеств	Игра по упрощенным правилам волейбола; игра по правилам волейбола.	
Легкая атлетика		
Совершенствование техники спринтерского бега	Стартовый разгон, бег на 60-100 м на результат, эстафетный бег.	
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-25 минут, бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе в течение 10-20 минут, бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега 13 – 15 шагов.	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 18 - 20 м. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	То же с 12 - 14 м.
Гимнастика Упражнения в равновесии	Прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь; комбинации из ранее изученных элементов. Толчком ноги подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. (Д: 10-11 кл.).	
Висы и упоры	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад. (Ю: 10 – 11 кл.).	
Акробатика	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок на руках назад через стойку с помощью; переворот боком; комбинации из ранее изученных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее изученных элементов.
Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 - 120 см). То же, высота коня 120 - 125 см. (Ю. 10 - 11 кл.).	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком двух ног вис углом, вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 100 см). (Д.10-11 кл.).

Канат	Лазание по двум канатам без помощи ног; с помощью ног на скорость (Ю. 10 - 11 кл.).	Лазание по канату с помощью ног. (Д. 10 - 11 кл.).
Физические качества: - Сила	Силовые упражнения в парах и единоборствах; упражнения с гирями, гантелями; упражнения в висах и упорах, толкание ядра, набивных мячей; комплексы атлетической гимнастики.	Упражнения в висах и упорах, с предметами и без предметов.
- Быстрота	Бег с ускорением на отрезки 10 - 25 м, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки со скакалкой, метание набивных мячей, многоскоки.	
- Выносливость	Бег в течение 15 - 25 мин. в умеренном темпе, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м.	
- Гибкость	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, упражнения в парах, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
- Ловкость	Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий; упражнения на совершенствование техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, выполняемые в сочетании с элементами акробатических упражнений; упражнения с акробатической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, снарядах; эстафеты, игры, полосы препятствий.	

- в месяцы с повышенной солнечной активностью (май, сентябрь) снижать объем и интенсивность физической нагрузки;
- в связи с естественным высоким приростом показателей физических качеств и повышенной двигательной активности учащихся в осенне-зимний период повышать объем и интенсивность физических упражнений;
- при наличии соответствующей подготовленности кадров в период повышенной солнечной активности занятия оздоровительными формами гимнастики йога.

Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения для учащихся средних общеобразовательных учреждений

Название	Направленность по влиянию на физические возможности	Использование в частях урока
1	2	3
	1 - 4 классы	
Каз ордок	Быстрота, комплексная	Основная
Үн жаныртмай	Выносливость	Подготовительная
Үн чыгармай	-----	-----
Чана суйромой	Комплексная	Основная
Чана тепмей	-----	-----
Чикилдек	Координация движений, комплексная	-----
Чепти алуу	-----	-----
Чолок тоок	Гибкость, координация	-----
Чабык ат	Быстрота	-----
Ээрчишип журмой	Координация, внимание	Подготовка, заключение
Этек кармашмай	-----	-----
Айланма	Равновесие, координация	-----
Аккалдамай	Сила, выносливость	Основная
Анкилдек	Скоростно-силовая	-----
Аттамай	Сила, быстрота	-----
Боортоктоп жылуу	Ловкость, навык ползания	Подготовительная
Донго боортоктоп чыгуу	-----	-----

1	2	3
Аксак кемпир бапалак	Быстрота, ловкость	-----
Учту-учту	Внимание	Заключительная
Жоо чабып	Быстрота, выносливость	Основная
Кетти-кетти	Координация, быстрота	Подготовительная и основная
Койчу жана карышкыр	Быстрота, ловкость	-----
Коён секириш	Прыгучесть	Подготовительная
Отурган ордун таап отурмай	Внимание	Заключительная
Тооктор менен короз	Быстрота	Подготовительная и заключительная
Арыктан секирип отуу	Прыгучесть	Подготовительная и основная
Өрдөк басыш	Гибкость, осанка	Подготовительная
	5-9 классы	
Ак сандык — кок сандык	Комплексная	Основная
Ак терек — кок терек	Сила, быстрота	Подготовительная и основная
Ала кучук	Быстрота, ловкость	-----
Ашкабак талапмай	Сила, ловкость	Основная
Басты-басты	Быстрота, выносливость	-----
Веш тумак	Прыгучесть, координация	Подготовительная и основная
Жан бермей же тирилтмей	Быстрота, ловкость	Основная
Жоо оодарыш, жоо эниш	Сила, координация	-----
Колго түшмөй	Сила	Подготовительная и основная
Кююма карышкыр тийди	Быстрота, сила	-----
Корозчо урушмай	Сила, ловкость	-----
Ордо топ	Ловкость, быстрота	-----
Падьшаны тактан кулатуу	Комплексная	Основная

1	2	3
Таяк менен узундукка секирүү	Быстрота, прыгучесть	-----
Тырай	Ловкость, комплексная	Подготовительная и основная
Азаптуу кап	Быстрота, прыгучесть	Основная
Башты жана буттарды эки дөңгөктөргө коюп, түз жатмай	Сила	-----
	10 - 11 классы	
Аркан тартыш	Силовая выносливость	Основная
Багынтуу	Сила, быстрота	-----
Бел кармашып тартышуу	Сила, выносливость	-----
Бутунан жыгылтмай	-----	-----
Бука тартыш	Сила	-----
Буттун жардамсыз күрөшүү	Выносливость, координация	-----
Коён тебиш	Сила, координация	-----
Качмай топ	Сила	-----
Ташты алыстыкка түртүү	Сила, ловкость	-----
Тизелеп туруп күрөшмөй	-----	-----
Ак уюм жоолаш	-----	-----
Алышуу	-----	-----
Белден кармашып жерден көтөрүшүү	-----	-----
Тартышуу	-----	-----
Түртүшүү	Сила	-----
Анкилдек атып кетмей	-----	-----

ЧАСТЬ 3. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Условия тестирования физической подготовленности не совсем традиционны, что определяется стремлением оценить степень развития физических качеств учащихся при минимальном влиянии на них технической подготовленности учащихся.

Челночный бег проводится на спортивной площадке, на противоположной линии от стартовой линии на расстоянии 9 м находятся 2 бруска (длина 15–20 см), тестируемый добегает до брусков, один из которых забирает, возвращается и оставляет его на линии старта. Затем бежит за вторым бруском и пробегает за линию старта.

Бег на 30 м и 60 м проводится на беговой дорожке с высокого старта (количество 2–3 учащихся)

Подтягивание из виса, хватом сверху, выполняется на гимнастической перекладине. Запрещается подтягивание с помощью махов.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется на гимнастическом мате ноги согнуты в коленях–90°, руки скрещены перед грудью, ноги в голеностопном суставе фиксируются партнером. Поднимание туловища осуществляется до касания плечами бедер.

Бег на дистанцию 1500 м, проводится с учетом времени. В процессе преодоления дистанции разрешается переходить на ходьбу.

Наклон туловища выполняется стоя на гимнастической скамейке. Глубина наклона вперед определяется на уровне кончиков пальцев в см (+ ; -) по линейке закрепленной на скамейке. Запрещается сгибать ноги в коленях.

Прыжок в длину с места проводится на спортивной площадке или в секторе для прыжков.

Таблица 3

Нормативы физической подготовленности учащихся 10-11 классов, проживающих в условиях предгорья (п/г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г)

№	Контрольные упражнения	Классы	Регионы	юноши			девочки		
				Оценки					
				5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Бег 60 м, сек.	10	п/г	8,5	8,9	9,4	9,0	9,5	10,2
			с/г	8,7	9,4	9,9	9,2	9,7	10,4
			в/г	8,6	9,4	9,9	9,2	9,6	10,4
		11	п/г	8,4	8,7	9,1	8,9	9,4	10,0
			с/г	8,5	9,0	9,5	9,0	9,6	10,2
			в/г	8,5	9,0	9,6	9,1	9,8	10,2
2.	Челночный бег 4x9 м.сек	10	п/г	9,0	9,5	10,1	10,0	10,7	11,3
			с/г	9,5	9,8	10,3	10,3	10,9	11,3
			в/г	9,9	10,6	11,2	10,4	10,9	11,6
		11	п/г	8,7	9,2	9,9	10,0	10,5	11,0
			с/г	8,9	9,4	10,1	10,2	10,7	11,2
			в/г	9,4	10,3	10,9	10,2	10,7	11,4
3.	Прыжок в длину с места, см	10	п/г	225	195	180	190	175	165
			с/г	205	190	170	186	171	160
			в/г	196	180	168	186	170	160
		11	п/г	230	205	190	195	175	160
			с/г	215	200	185	190	175	160
			в/г	210	190	180	190	175	160
4.	Подтягивание из виса на перекладине, колич. Раз (Ю) поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз (Д)	10	п/г	11	8	6	40	36	30
			с/г	10	7	6	38	32	27
			в/г	10	7	6	27	21	16
		11	п/г	12	10	8	45	38	33
			с/г	11	10	7	40	35	30
			в/г	11	9	7	33	26	20
5.	Бег 1500 м., мин.сек	10	п/г	6,20	7,05	7,50	8,23	9,15	10,0
			с/г	6,35	7,15	7,40	8,32	9,10	9,50
			в/г	6,45	7,26	7,50	8,39	9,16	9,56
		11	п/г	6,08	7,00	7,43	8,08	9,00	10,00
			с/г	6,20	7,05	7,55	8,20	9,20	10,10
			в/г	6,30	7,10	7,55	8,35	9,10	10,20

Основные положения домашних заданий

Основная направленность	Классы				
	1	2	3	4	
Знания	<p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Знания основных правил гигиены при занятиях физическими упражнениями.</p>		<p>Понятия: эстафета, команды, старт, финиш, темп, длительность бега, состояние здоровья.</p>		
	<p>Название игр, инвентаря, оборудования, правила игр, поведения и безопасности. Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега и прыжков, значение расслабления и напряжения мышц.</p>				
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.	<p>Равномерный бег до 6 мин. Бег на короткие дистанции, бег до 10 мин.</p>		<p>до 12 мин до 15 мин</p>		
	<p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Метание легких предметов на дальность и в цель. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов. Подвижные игры и игровые задания. Упражнения и задания, направленные на формирование и укрепление осанки. Систематические занятия утренней гигиенической гимнастикой.</p>				
Овладение организаторскими умениями	<p>Умение организовать подвижную или спортивную игру со сверстниками.</p>				
	5	6	7	8	9
Знания	<p>Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знание основных правил и приемов самоконтроля и умение применять их при занятиях физическими упражнениями.</p>				
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств	<p>Упражнения на совершенствование физических качеств на основе игровых упражнений. Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловли, передачи, бросков или ударов в цель, ведение, сочетание приемов). Передвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p>				

	Упражнения и простейшие комплексы по развитию силовых и координационных способностей, гибкости с предметами и без предметов, акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.	
	10	11
Знания	Теоретические вопросы физической тренировки и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной физической подготовки. Медико-биологические основы физической тренировки и умение применять их при реализации физической активности и роли диагностики своего физического состояния. Знание основных положений биомеханики движения человека и умение анализировать технику физических, в том числе и спортивных, упражнений соревнований. Знание правил избранной спортивной игры, видов единоборств (Ю).	
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных физических качеств. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	
Организаторские способности, умения	Выполнение обязанностей судьи по видам спорта и инструктора на занятиях с младшими классами. Организация и проведение спортивной игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств (Ю).	

Примерный объем двигательной активности учащихся

Классы	Физкультурно-оздоровительные мероприятия			Уроки физ-ры (раз)	Ежедневный объем занятий (час)	Внекл. формы занятий спортом (час/нед)	Общешкольные мероприятия		Самост. занятия (мин)
	гимн-ка до занятий (мин)	Физ-ка Мин на уроках (мин)	Физик. подвиж. на перемен. (мин)				Уч. в сор. (раз / год)	дни зд. и спорта	
1	5-6	5	5-10	2	2	1,10	6-8	ежем.	10-15
2	5-6	5	5-10	2	2	1,30	6-8	---	15-20
3	5-6	5	5-10	2	2	1,30	6-8	---	15-20
4	5-6	5	5-10	2	2	1,30	6-8	---	15-20
5	5-7	5	5-10	2	2	1,30	8-9	---	20-25
6	5-7	5	5-10	2	2	1,30	8-9	---	20-25
7	6-8	5	-	2	2	2	8-9	---	20-25
8	6-8	5	-	2	2	2	8-9	---	20-25
9	6-8	---	-	2	2	2	8-9	---	25-30
10	6-8	---	-	2	2	2	10	---	25-30
11	6-8	---	-	2	2	2	10	---	30-35