

**Министерство образования и науки
Кыргызской Республики**

Кыргызская академия образования



**Предметный стандарт
«Физическая культура»**

**для 5-9 классов общеобразовательных
организаций Кыргызской Республики**

Бишкек – 2022

Предметный стандарт «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. – Бишкек, 2022. – 31 с.

Разработчики:

- Мамытов А.М.** – г.н.с., д.п.н., проф. лаборатории технологии, искусства и культуры здоровья Кыргызской академии образования;
- Мамбетова М.К.** – заведующая кафедрой теории и методики физической культуры Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта имени Б. Турусбекова
- Касымов Э.Т.** - научный сотрудник лаборатории школьного технологии, искусства и культуры здоровья Кыргызской академии образования

Рецензент:

- Иманалиев Т.Т.** – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта имени Б. Турусбекова

Предметный стандарт «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций разработан на основе Государственного образовательного стандарта школьного общего образования Кыргызской Республики, утвержденного постановлением Кабинета Министров Кыргызской Республики от 22 июля 2022 года № 393.

Предметный стандарт реализует и конкретизирует требования Государственного стандарта к результатам основного общего образования, обеспечивает преемственность и последовательность внутри образовательной области «Культура здоровья», регламентирует образовательные результаты обучающихся основной школы, способы их достижения, измерения в рамках предмета «Физическая культура» и является обязательным для всех видов образовательных организаций вне зависимости от форм получения образования.

На основе предметного стандарта разрабатывается учебная программа, учебник/учебно-методический комплекс и учебно-методические материалы по физической культуре для основной школы Кыргызской Республики.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
1.1. Статус и структура предметного стандарта	2
1.2. Система основных нормативных документов по физической культуре	2
1.3. Основные понятия и термины	3
РАЗДЕЛ 2. КОНЦЕПЦИЯ ПРЕДМЕТА	6
2.1. Цели и задачи обучения физической культуре	6
2.2. Методология построения предмета физическая культура в основной школе	7
2.3. Предметные компетентности, формируемые на уроках физической культуры в основной школе	8
2.4. Связь предметных и ключевых компетентностей	9
2.5. Содержательные линии. Распределение учебного материала по классам и содержательным линиям	10
2.6. Межпредметные связи. Сквозные тематические линии	16
РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНИВАНИЕ	17
3.1. Ожидаемые результаты обучения учащихся по предмету «Физическая культура» (по ступеням и классам)	17
3.2. Основные стратегии оценивания учебных достижений учащихся основных классов по предмету “Физическая культура”	23
РАЗДЕЛ 4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	27
4.1. Основные требования к методике обучения предмету «Физическая культура» в основной школе	27
4.2. Минимальные требования к ресурсному обеспечению	29
4.3. Создание мотивирующей и безопасной обучающей среды	30
ЛИТЕРАТУРА	32

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Статус и структура предметного стандарта

Предметный стандарт по физической культуре для 5-9 классов (далее – предметный стандарт) представляет собой документ, реализующий и конкретизирующий требования Государственного образовательного стандарта школьного общего образования Кыргызской Республики к результатам основного общего образования, обеспечивает преемственность и последовательность внутри образовательной области «Культура здоровья», регламентирует образовательные результаты обучающихся 5-9 классов, способы их достижения, измерения в рамках организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» и является обязательным для всех видов образовательных организаций вне зависимости от форм получения образования. На основе настоящего предметного стандарта разрабатываются учебная программа, учебник/учебно-методический комплекс и учебно-методические материалы по физической культуре для учащихся основных классов.

Предметный стандарт:

- формирует содержание учебного процесса по предмету «Физическая культура» на компетентностной основе;

- реализует заявленные цели образовательной области «Культура здоровья» на основной ступени школьного общего образования;

- является основой разработки учебной программы, учебника/учебно-методического комплекса и учебно-методических материалов по физической культуре в основной школе независимо от их организационно-правовой формы и формы собственности;

- является базой, обеспечивающей преемственность результатов физического воспитания выпускников основной школы на последующей старшей ступени школьного общего образования;

- способствует интеграции содержания физического воспитания с другими предметами основного общего образования;

- устанавливает результаты занятий физической культурой в основной школе и способы их объективной оценки.

Структурно предметный стандарт состоит из 4-х разделов:

1. Общие положения.
2. Концепция предмета.
3. Образовательные результаты и их оценивание.
4. Требования к организации образовательного процесса.

1.2. Система нормативных документов для общеобразовательных организаций.

Предметный стандарт разработан на основе следующих нормативных документов:

1. Государственный образовательный стандарт школьного общего образования Кыргызской Республики (Постановление Кабинета Министров Кыргызской Республики 393 от 22 июля 2022 года).

2. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» от 30 апреля 2003 г., № 92.

3. Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» от 21 января

2000 года, № 36.

4. Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2030 гг. Постановление Правительства от 4 мая 2021 года № 200.

5. Указ Президента Кыргызской Республики от 29 января 2021 года «Концепция о духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности».

6. «О внесении изменений в некоторые решения Правительства Кыргызской Республики по вопросам повышения безопасности образовательной среды в общеобразовательных организациях» // Постановление Правительства КР № 295 (в редакции постановлений Правительства КР от 17 января 2020 года № 12, 5 марта 2021 года № 72), пункт 107.

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" (утверждены постановлением Правительства Кыргызской Республики от 11 апреля 2016 года № 201).

1.3. Основные понятия и термины

Безопасная среда для занятий физической культурой – среда, обеспечивающая условия физического воспитания учащихся основных классов, при которых воздействие вредных или опасных факторов на обучающихся исключено, либо уровни их воздействия не превышают установленных норм.

Диагностическое оценивание процесса физического воспитания учащихся основных классов – процесс определения начального уровня сформированности ключевых и предметных компетентностей по физической культуре для последующей оценки их прогресса.

Знания, приобретаемые на уроках физической культуры – совокупность и система специализированной информации социального, медико-биологического, собственно-педагогического и организационно-методического характера, отражающие различные аспекты физического воспитания обучающегося.

Интеграция - процесс установления связей и обеспечения взаимодействия между структурными компонентами содержания в рамках отдельных предметов и образовательных областей, направленный на формирование у обучающихся основной школы целостного восприятия мира и развития ключевых компетентностей.

Качество физической культуры учащихся основной школы – степень соответствия результата занятий физической культурой ожиданиям различных субъектов основного образования (обучающихся, учителей, родителей, общества) и поставленным образовательным целям и задачам в основной школе.

Ключевые компетентности, формируемые на уроках физической культуры – измеряемые результаты занятий физической культурой, определяемые в соответствии с социальным и государственным заказом, обладающие многофункциональностью и надпредметностью, реализуемые на базе учебного предмета «Физическая культура» и базирующиеся на социальном опыте учащихся основной школы.

Компетентность, формируемая на уроках физической культуры – интегрированная способность учащегося основной школы самостоятельно применять различные элементы знаний и умений в определенной ситуации (учебной и личностной).

Компетенция, формируемая на уроках физической культуры – заранее заданное социальное требование (нормы и требования физической и образовательной подготовленности), необходимое для эффективной продуктивной деятельности учащегося основной школы.

Критериальное оценивание, используемое на уроках физической культуры – оценивание, основанное на сравнении учебных достижений обучающихся основной школы с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам процесса физического воспитания критериям, соответствующим целям и содержанию образования, способствующими формированию компетентностей учащихся.

Навыки, формируемые на уроках физической культуры – двигательные действия, которые осваиваются в результате многократного повторения и имеют автоматизированный компонент.

Образовательный процесс по физической культуре – организованный процесс обучения двигательным действиям и воспитания основных физических качеств в форме различных видов занятий с непосредственным участием учителя и самостоятельных занятий обучающихся, а также приемов зачетов и нормативов физической подготовленности обучающихся различных классов и выпускников основной школы.

Образовательный результат занятий физической культурой – совокупность образовательных достижений обучающихся основной школы, выраженных в уровне овладения ключевыми и предметными компетентностями.

Образовательная среда для занятий физической культурой – совокупность специально организованных условий, процессов и социальных взаимодействий, оказывающих обучающее и воспитывающее влияние на учащихся основной школы.

Обучение двигательным действиям – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся основной школы по овладению знаниями, умениями, навыками и компетентностями, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации занятий физической культурой в течение всей жизни.

Отметка на уроках физической культуры – символ, количественное выражение оценки учебных достижений обучающихся основной школы.

Оценка на уроках физической культуры – количественное и качественное отражение результатов оценивания обучающихся основной школы.

Оценивание на уроках физической культуры – процесс измерения, интерпретации и анализа физической подготовленности и познавательной деятельности обучающихся основных классов, направленные на их этическое и интеллектуальное развитие и приобретенное ими жизненно необходимых компетентностей, а также осуществления обратной связи с обучающимися, учителями и родителями (законными представителями) для определения соответствия результатов данной деятельности требованиям Государственного и предметного стандартов с целью улучшения качества образования.

Предметные компетентности, формируемые на уроках физической культуры – совокупность образовательных результатов, представленные в виде компетентностей, обеспечивающих физическое, эмоциональное (психологическое), социальное здоровье учащегося, а также компетентность, обеспечивающая культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи.

Проектное обучение на уроках физической культуры – педагогическая технология,

обеспечивающая организацию когнитивной (познавательной), аффективной (эмоционально-ценностной) и поведенческой деятельности обучающихся основных классов, ориентированной на результат, который получается при решении практически и теоретически значимой проблемы, предполагающей самостоятельную и групповую деятельность обучающихся.

Система оценивания на уроках физической культуры – основное средство измерения достижений и диагностика проблем обучения двигательным действиям и уровня физической подготовленности, осуществления обратной связи, оповещения учителей, обучающихся, родителей, государственных и общественных структур о состоянии, проблемах и достижениях в области физического воспитания учащихся основных классов.

Социально-эмоциональное развитие учащихся основных классов средствами физической культуры – целенаправленное развитие у обучающихся осознанного эмоционально-положительного отношения к себе, другим людям, окружающими миру, умение соотносить эмоциональное состояние самого себя и других, а также развитие социально-значимых навыков поведения в обществе.

Суммативное оценивание на уроках физической культуры – определение степени достижения обучающимися результатов обучения, которые выражаются в отметке; суммативное оценивание может быть текущим, промежуточным и итоговым.

Технология обучения, используемая на уроках физической культуры – система приемов и методов организации учебного процесса, направленная на достижение и измерение целей и результатов образования.

Учебная программа предмета «Физическая культура» – документ, разработанный на основе предметного стандарта и распределяющий содержание предмета по темам, разделам и периодам обучения, регламентирующий организационно-педагогические условия, включаемое примерное календарно-тематическое планирование и формы оценивания достижений обучающихся основной школы.

Умение, формируемое на уроках физической культуры – способность сознательно использовать свои физические возможности при решении непосредственно и опосредственно-прикладных задач различной сложности. Конечным показателем умелости учащегося/учащейся служит целесообразность и результативность его двигательной деятельности.

Физическая культура – как часть культуры общества включает всё то, ценное, что создано, создаётся и функционирует в обществе в качестве специфических факторов физической подготовки к определённой деятельности, оптимизации его физического состояния и направленного развития на этой основе человеческих способностей.

Физическое воспитание – специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, которое выступает в единстве с духовным богатством и моральной чистотой. По своей социальной направленности данный процесс представляет собой подготовку детей к трудовой и оборонной деятельности.

Физическое развитие (как педагогическое понятие) – развитие физических способностей, совершенствования форм и функций организма под влиянием воспитания и других условий.

Физическая подготовленность – уровень подготовленности учащихся к конкретной деятельности: спортивной, игровой, трудовой и др. Уровень физической подготовленности

характеризуется развитием силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Формативное оценивание на уроках физической культуры – оценивание, которое обеспечивает учителя важной информацией о том, на каком уровне находятся обучающиеся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, где они испытывают трудности и какие последующие шаги следует предпринять учителю и обучающемуся, чтобы улучшить их показатели.

Функциональная грамотность, формируемая на уроках физической культуры – способность использовать постоянно приобретаемые в процессе физического воспитания знания, умения и навыки для решения широкого диапазона практических и жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Цель физического воспитания в начальной школе – заданные и описанные наперед условия и способы деятельности обучающегося в будущем; его способности к возможным видам деятельности, приобретаемые им в результате занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 2. КОНЦЕПЦИЯ ПРЕДМЕТА

2.1. Цели и задачи обучения

Целью учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах является формирование физической культуры личности учащегося на основе освоения знаний, умений, навыков и компетенций, формируемых в процессе его физического воспитания в школе. Она предполагает достижение физического, эмоционального (психологического), социального здоровья учащегося, а также компетентности, обеспечивающей культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи.

Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» призвана решать следующие задачи:

Образовательные задачи, нацеленные на приобретение учащимися:

– знаний об основах техники выполнения новых физических упражнений, о их влиянии на здоровье ученика, на дальнейшее формирование осанки, об основах здорового образа жизни, о режиме дня и личной гигиены;

– знаний о названиях спортивного инвентаря и оборудования, используемых в физическом воспитании в основной школе, о технике безопасности, об организации подвижных игр и о правилах выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также правил игры в волейбол и баскетбол;

– знаний применения культурных и социальных норм жизни в обществе (взаимодействие с друзьями и общественными структурами);

– умений решать проблемные ситуации в учебной сфере и социуме, самостоятельный поиск, обработку и анализа информации из различных источников для принятия обоснованных решений;

– навыков выполнения двигательных действий, связанных с выполнением более сложных физических упражнений, сохранением и улучшением здоровья и освоения основ безопасности жизнедеятельности;

– ключевых компетентностей (информационная, социально-коммуникативная и

компетентность самопознания и разрешения проблем), формируемых ресурсами учебного предмета «Физическая культура», и базирующихся на социальном опыте учащихся основной школы;

– предметных компетентностей в виде совокупности образовательных результатов, достигаемых при реализации учебной программы по предмету «Физическая культура».

– подготовлен по одному из видов спорта.

Оздоровительные задачи, нацеленные на:

- дальнейшее развитие основных физических качеств и на этой основе осуществление всесторонней физической подготовки;

- дальнейшее содействие физическому развитию учащихся, формированию правильной осанки, укреплению здоровья и закаливанию организма;

- дальнейшее формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями, прививая потребности к регулярным занятиям ими, обеспечивая физическое, эмоциональное (психологическое) и социальное здоровье учащихся, обучая простым способам самоконтроля за состоянием здоровья и физической подготовленности.

Воспитательные задачи, нацеленные на формирование:

- умения взаимодействовать в группе и в команде, создавая благоприятные условия для осуществления состязательной деятельности при выполнении физических упражнений, игр в подвижные и спортивные игры;

- толерантности, равного и справедливого доступа к выполнению физических упражнений на принципах инклюзии и гендерного равенства;

- трудолюбия и способности к принятию самостоятельных решений, формируя навыки осуществления целенаправленной и мотивированной учебной деятельности, позволяющими продолжать обучение в старшей школе.

2.2. Методология построения предмета

Содержание предмета «Физическая культура» в основной школе состоит из двух разделов (обучение двигательным действиям и развитие физических качеств) и реализуется двумя самостоятельными частями учебной программы (базовая и вариативная части). Учебный материал, включенный в обязательную часть учебной программы, реализуется в объеме 48 часов в учебном году, и его освоение является обязательным для всех организаций образования вне зависимости от их вида и форм собственности. Учебный материал вариативной части программы (20 часов) разрабатывается учителем физической культуры самостоятельно с учетом особенностей региона и рекомендаций местного органа управления образованием. Общий объем учебной нагрузки в учебном году по предмету «Физическая культура» в основной школе составляет 68 часов.

Предметный стандарт предписывает, чтобы учитель физической культуры принял надлежащие меры по неукоснительной реализации принципов физического воспитания подрастающего поколения, т.е. гармоничного развития личности учащегося, обеспечения оздоровительной направленности проводимых уроков физической культурой и достижение необходимой их связи с практикой жизни. При обучении двигательным действиям ключевое значение имеет соблюдение требований таких методических принципов, как принципы активности, сознательности, прочности, доступности, систематичности и индивидуализации. Уроки физической культуры, проводимые в основной школе,

продолжают носить комплексный и игровой характер, предусматривать использование разнообразных средств физической культуры, разновидностей методов физического воспитания, обучения двигательным действиям, выполнения физических упражнений и организации занятий.

Эффективность учебного процесса физического воспитания учащихся основных классов определяется достижением ожидаемых результатов обучения, выраженных в установленных государством норм и требований физической подготовленности, а также становлением личностных качеств обучающихся, которые выражены в таких ценностях, как любовь к Родине, уважение национальных традиций, проявление толерантного поведения и взаимопомощи.

2.3. Предметные компетентности

Компетентность, обеспечивающая физическое здоровье учащегося - способность учащегося самостоятельно применять основы специализированных знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, в целях нормального функционирования органов и систем организма. Физическое здоровье представляет собой состояние организма, которое характеризуется уровнем физического развития и физической (функциональной) подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок различного характера. Критериями физического здоровья учащихся основных классов продолжают оставаться весо-ростовые показатели, характеристика осанки, показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, демонстрируемые при выполнении установленных норм и требований. Обобщенными критериями физического здоровья учащегося является отсутствие болезней и физических дефектов в телосложении.

Компетентность, обеспечивающая эмоциональное (психологическое) здоровье учащегося – способность учащегося применять основы знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, в целях достижения собственного психологического благополучия. Психологическое благополучие обеспечивается самоощущением ученика, качеством социальных отношений, имеющих место в процессе физического воспитания, а также умением управлять своими эмоциями, том числе умением справляться с трудностями.

Компетентность, обеспечивающая социальное здоровье учащегося – способность учащегося применять основы знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, в целях установления надлежащего контакта с социумом. Социальное здоровье базируется на ценности нравственности личности и его уровень сформированности зависит от способности ученика приспосабливаться к условиям социальной среды. Критериями социального здоровья являются поведение учащегося, его социальная активность, способность взаимодействовать в команде, готовность нести ответственность за свои поступки, а также осознание значения ценностей физической культуры и спорта.

Двигательная компетентность – способность учащегося овладевать умениями и навыками выполнения техники и тактики игры в баскетбол, волейбол, отдельных дисциплин легкой атлетики (бег, прыжки и метания), гимнастики (строевые упражнения, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические упражнения). а также упражнений, развивающих силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость.

2.4. Связь ключевых и предметных компетентностей

Процесс физического воспитания учащихся 5-9 классов организуется таким образом, чтобы его совокупный образовательный результат, сформированный в виде предметных компетентностей, оказывал содействие формированию ключевых компетентностей. В этих целях весь учебный процесс ориентируется на развитие самостоятельности и ответственности учащегося, предусматривает включение разных видов учебной деятельности, проведение проектной и социальной работы, создание ситуации для приобретения обучающимися опыта постановки и достижения целей, а учителя демонстрируют компетентностный подход в своей образовательной деятельности. Таким образом уроки физической культуры оказывают содействие формированию таких ключевых компетентностей, как информационная, социально-коммуникативная и компетентность самопознания и разрешения проблем.

Информационная компетентность формируется мерами, обеспечивающими готовность и способность учащегося самостоятельно искать, анализировать, отбирать и обрабатывать информацию, полученную в процессе его физического воспитания, для осознанного ее применения в повседневной жизни и осуществления своей деятельности.

Социально-коммуникативная компетентность формируется мерами, принимаемые в процессе физического воспитания учащегося, которые нацелены на обеспечение их готовности соотносить свои устремления с интересами других учащихся, отстаивать свою точку зрения на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к другим учащимся, идентифицируя себя в качестве «Кыргыз жараны». Особую ценность в этом плане представляет правильная организация состязательной деятельности при проведении эстафет, игры в волейбол и баскетбол, требующей соблюдения определенных правил поведения, в том числе связанного с соблюдением мер безопасности, обучение основам взаимодействия в группе и команде, в том числе и с соперниками.

Компетентности самопознания и разрешения проблем формируются мерами, принимаемыми в процессе физического воспитания учащегося, нацеленными на воспитание способности к познанию своих потенциальных и актуальных свойств, личностных и индивидуальных особенностей, своих отношений с другими учащимися. В своей основе такие меры способствуют изменению поведения учащегося, обнаруживать определенные проблемы и противоречия в информации, учебной и жизненной ситуациях и планировать их решение и разрешать самостоятельно или во взаимодействии с другими учащимися.

Основанием для определения уровней сформированности компетентностей является степень самостоятельности обучающегося и сложность использования видов деятельности при решении задачи. Выделяются три уровня сформированности ключевых компетентностей, которые должны учитываться при планировании результатов обучения и оценивания учебных достижений:

- репродуктивный, означающий умение обучающегося следовать заданному алгоритму выполнения действия (образцы);
- продуктивный, означающий способность обучающегося осуществлять простую по составу деятельность, применять усвоенный алгоритм деятельности в новой ситуации;
- креативный, означающий способность обучающегося осуществлять

сложносоставную деятельность с элементами самостоятельного конструирования и обоснования.

На основной ступени школьного образования обучающиеся должны овладевать компетентностями всех уровней в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и с учетом созданных образовательных условий.

Система ключевых и предметных компетентностей, предложенная в предметном стандарте, максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в основной школе, могли овладеть информационными, социально-коммуникативными компетенциями и компетенциями самопознания и разрешения проблем, и были в состоянии соответствовать критериям оценки физического, эмоционального (психологического) и социального здоровья, также качеству выполнения двигательных умений, указанным в следующем разделе настоящего документа.

2.5. Содержательные линии, распределение учебного материала содержательным линиям и классам

Содержание предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов реализуется на практических занятиях, предусматривающих освоение учебного материала, состоящих из следующих двух разделов: первый раздел «Обучение двигательным умениям и навыкам» и второй – «Развитие физических качеств». В рамках первого раздела реализуются такие содержательные линии, как игра в баскетбол, волейбол, занятия легкой атлетикой и гимнастикой, а второго раздела – развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Предметный стандарт предусматривает также реализацию содержательной линии по освоению системы знаний («Основы знаний»). Они используются в целях объяснения особенностей формирования двигательных умений и навыков, выполнения конкретных упражнений, развивающих различные физические качества, а также формирования здорового образа жизни. Кроме этого, в рамках указанной содержательной линии даются информация о правилах игры в новые подвижные игры, о правилах игры в баскетбол, волейбол, об основах организации самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, а также о способах осуществления самоконтроля. Такие сведения даются по ходу уроков физической культуры в рамках даваемых конкретных заданий, в этой связи, проведение отдельных теоретических уроков не предусматривается.

Учебное время по классам и разделам предмета распределяются следующим образом (таблица 1):

Таблица 1. – Распределение учебного материала по классам и разделам предмета (в часах)

	Разделы предмета	Классы				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Базовая часть:	48	48	48	48	48
3	Двигательные умения и навыки:	30	30	30	30	30
	Баскетбол	8	8	8	8	8

	Волейбол	8	8	8	8	8
	Легкая атлетика	8	8	8	8	8
	Гимнастика	6	6	6	6	6
4	Развитие физических качеств:	18	18	18	18	18
	Силы	4	4	4	4	4
	Быстроты	4	4	4	4	4
	Выносливость	4	4	4	4	4
	Гибкости	3	3	2	2	2
	Ловкость	3	3	3	3	3
4	Вариативная часть:	20	20	20	20	20
	Учебный материал, определяемый учителем физической культуры	10	10	10	10	10
	Учебный материал, рекомендуемый местным органом управления образованием	10	10	10	10	10

Учебный материал базовой части предмета «Физическая культура» по классам основной школы распределяется следующим образом (Таблица 2)

Таблица 2. – Распределение учебного материала предмета «Физическая культура» по классам основной школы (базовая часть)

Содержательные линии	Классы				
	5	6	7	8	9
Основы знаний	Здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности, личная гигиена, правила игры в волейбол и баскетбол.	Разминка, терминология, самостоятельные занятия, приемы самоконтроля	Страховка и помощь, сведения об олимпийских играх и олимпиадах Кыргызстана	Сведения о национальных играх и играх кочевников	Поведение в условиях чрезвычайных ситуаций
1 РАЗДЕЛ: ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ					
Баскетбол	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Повороты с мячом и без мяча, комбинации из освоенных элементов	Перемещение в стойке, игры и эстафеты с элементами баскетбола	Перемещение в стойки с изменениям направления движения, скорости, техника остановки	Более сложные виды перемещений и поворотов, комбинации с их использованием
	Ловля и передача мяча	Ловля мяча и передача при пассивном сопротивлении	Ловля мяча и передача при активном сопротивлении	Ловля мяча и передачи в тройке	Ловля мяча и передачи в четверке и в кругу
	Ведение мяча	Ведение мяча с различным отскоком	Ведение мяча с различной скоростью	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Ведение мяча с активным сопротивлением

	Броски мяча в кольцо	Броски мяча в кольцо в движении	Броски мяча в кольцо в движении при пассивном сопротивлении	Броски мяча в кольцо в движении при активном сопротивлении	Различные виды бросков мяча в кольцо в движении при активном сопротивлении
	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	Подвижные игры с перехватом мяча	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча в нападении и защите	Перехват верхней и нижней передачи мяча
	Овладение тактикой игры в баскетбол, играя в подвижные игры с использованием изученных элементов ловли, передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча, а также играя в баскетбол по упрощенным правилам.				
Волейбол	Стойка волейболиста, перемещения в стойке.	Более сложные варианты перемещений в стойке	Перемещения в стойке с мячом и без мяча	Совершенствование в перемещениях в стойке с мячом и без мяча	
	Перебрасывание и ловля мяча сверху	Перебрасывание и ловля мяча сверху через сетку	Передачи мяча сверху через сетку	Передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком	Отбивание мяча кулаком над сеткой, передачи мяча у сетки
	Нижняя прямая подача, боковая подача	Нижняя прямая подача через сетку	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 4-5 м.	Подача и прием мяча, прием мяча отраженного стенкой и сеткой	Прямая подача мяча через сетку из-за лицевой линии в установленные зоны
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах	
	Закрепление техники владения мячом, используя различные комбинации, подвижные игры и играя в упрощенные виды игр (Пионербол) и волейбол.				
	Освоение тактики игры в волейбол, используя различные подвижные игры, игру в пионербол и играя по упрощенным правилам.				
Легкая атлетика	Высокий старт, бег на отрезках	Низкий старт, бег на отрезках	Низкий старт, бег на отрезках, увеличивая дистанцию	Финиширование, финиширование с ускорением	Бег с ускорением на 30м, бег на 60 м на результат, бег на 100 м.

	Бег с умеренной интенсивностью до 10 мин.	Бег с умеренной интенсивностью до 15 мин.	Бег в гору и с горы с изменением направления	Бег до 15 минут в переменном темпе	Равномерный бег на 1500 м на результат
	Разбег, толчок, прыжок в длину и приземление с различного количества шагов	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину согнув ноги	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину с места и с разбега на результат
	Разбег, толчок, переход через планку и приземление	Прыжок в высоту перешагиванием с 5-7 шагов разбега	Прыжок в высоту перешагиванием с 7-10 шагов разбега	Прыжок в высоту перешагиванием с более 10 шагов разбега на результат	
	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель	Метание малого мяча с различного расстояния в цель	
Гимнастика	Совершенствование в строевых упражнениях		Совершенствование в выполнении различных команд	Переходы с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, различные способы перестроений	
Мальчики: Низкая перекладина	Висы и упоры	Комбинации, связанные с подъемом переворотом в упор и соскоком.		Комбинации, связанные с висом, опусканием в упор присев, подъемом завесом и силой	
Мальчики: Опорные прыжки через козла	Прыжок через козла в ширину, высота 80см	Прыжок ноги врозь, высота козла 100 см	Прыжок согнув ноги (высота козла 115 см)	Прыжок согнув ноги через козла в длину (высота козла 115 см)	
Мальчики: Акробатические упражнения	Кувырок вперед и назад	Два кувырка вперед	Кувырок вперед, стойка на лопатках, на голове	Кувырок назад, стойка на лопатках, на голове и на руках	Стойка на руках (на голове) из упора присев. Длинный кувырок вперед
Девочки: Разновысотные брусья.	Смешанные висы, подтягивания из вися лежа	Выполнение комбинаций из нескольких элементов	Выполнение комбинаций средней сложности	Выполнение комбинаций более высокой сложности	

Девочки: Опорные прыжки			Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см)	Прыжок боком через коня в ширину (высота 105 см)	Прыжок боком через коня в ширину (высота 110 см)
Девочки: Акробатические упражнения	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Кувырок вперед и назад, «мост» из положения лежа	Кувырок назад в полушпагат	Мост и поворот в упор стоя на одной ноге.	Равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед
2 РАЗДЕЛ: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ					
Сила	Общеразвивающие упражнения с отягощениями, подтягивания, висы, упоры, поднятие туловища	Лазание по канату, подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Лазание по канату, подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями	Силовые упражнения, лазания, подтягивания, подъемы туловища	Комплексы силовых упражнений, упражнения из единоборств в парах, лазания, подтягивания, подъемы туловища
Быстрота	Эстафеты, бег с ускорением на 15, 20, 30 м	Эстафеты, бег на 20, 30, 40 м с ускорением, метание, прыжки, многоскоки.	Эстафеты, бег на 30, 40, 50 м с ускорением, с различных ИП, бег на 60 м.	Эстафеты, бег на 40, 50, 60 м с ускорением, метания, многоскоки.	Эстафеты, бег на 50, 60 м с ускорением, метания, многоскоки.
Ловкость	Различные виды ходьбы, с изменением направления, частоты и длины шага. Эстафеты. Челночный бег. Подвижные игры		Упражнения на скамейке, бревне, стенке, брусках, перекладине, жонглирование. Челночный бег		Акробатические упражнения с преодолением препятствий, упражнения с мячом.
Гибкость	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой, маховые движения, пружинистые упражнения для разных суставов				
Выносливость	Равномерный бег до 9 минут, повторный бег, бег на 1000 м.	Равномерный бег до 12 минут, повторный бег, бег на 1200 м.	Равномерный бег до 15 минут, повторный бег, бег на 1500 м.	Равномерный бег до 15 минут, повторный бег, бег на 2000 м	Равномерный бег до 20 минут, повторный бег, бег на 2500 м

Содержание вариативной части предмета «Физическая культура» разрабатывается учителем физической культуры с учетом рекомендаций местного органа управления образованием и прохождения учебного материала его базовой части. Как правило, используются наиболее популярные подвижные игры и виды спорта, в том числе и связанные с национальной культурой, для занятий которыми имеются соответствующие условия. Последние позволяют реализовать задачу приобщения учащихся основных классов к национальной культуре. При наличии условий организуются также занятия плаванием, в котором реализуется задача дальнейшего обучения детей по освоению водной среды. С целью обеспечить подготовленность по одному из видов спорта за счет вариативной части учебной программы увеличивается объем часов по отдельному виду спорта, в том числе по баскетболу, волейболу, легкой атлетике или гимнастике.

2.6. Межпредметные связи, сквозные тематические линии

Предметный стандарт предписывает, чтобы на уроках физической культуры были учтены образовательные результаты, формируемые за счет учебных предметов, изучаемых в других образовательных областях.

Учитывая направленность филологической образовательной области обеспечивается грамотное название упражнений, терминология и их соответствие требованиям литературных норм, владение государственным и официальными языками помогает отобрать нужную информацию для самостоятельных занятий, обеспечивает связи между предметами «Физическая культура», «Кыргызский язык», «Русский язык», «Иностранный язык».

Направленность социальной образовательной области позволяют уточнить исторические сведения по физической культуре и спорту («История Кыргызстана и мировая история»), формировать личностные и социальные компетентности обучающихся («Человек и общество»), содействуя идентификации учащегося как «Кыргыз жараны». На уроках физической культуры, особенно в части организации соревновательной деятельности по видам спорта, акцент делается на межпредметную связь по формированию толерантности и гражданственности, умение создавать благоприятную и безопасную среду, проявлять готовность оказывать помощь другим и т.д.

Направленность естественно-научной образовательной области позволяют более аргументированно объяснять суть воздействия физических упражнений и различных объемов нагрузки на организм человека во время спортивных тренировок, в уточнении особенностей питания, обеспечения здорового образа жизни («Биология», «Физика», «Химия»).

Направленность математической образовательной области позволяют совершенствоваться в выполнении строевых упражнений под счет («Математика»), при объяснении движений, формы и траектории которых объясняются знаниями, полученными по геометрии.

Направленность образовательной области «Искусство и технология» позволяют совершенствоваться в воспитании образно-эстетической картины окружающего мира, общей культуры подрастающего поколения, духовно-нравственной и эмоциональной сферы обучающихся. Художественное и эстетическое восприятия мира обеспечиваются за счет требований одеваться в единую и красивую спортивную форму, выполнять двигательные действия, учитывая закономерности красоты, в сборе информации, связанной

красоты и величия спорта. При проведении оценочных процедур и обработки полученных результатов будут полезны знания и умения, сформированные предметом информатика.

Таким образом, осуществляя на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими общеобразовательными предметами, учитывая ранее приобретённые учениками знания, умения, навыки по ряду предметам можно проводить уроки на высоком уровне, реализовывая принцип активности и развивая познавательность, поддерживая интерес школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями.

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНИВАНИЕ

3.1. Ожидаемые результаты обучения обучающихся (по классам)

Ожидаемый образовательный результат обучения предмету «Физическая культура» в основной школе характеризуется такими предметными компетентностями, как компетентность, обеспечивающая физическое здоровье, компетентность, обеспечивающая эмоциональное (психологическое) здоровье, компетентность, обеспечивающая социальное здоровье и компетентность, обеспечивающая культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи.

Перечень ожидаемых результатов обучения предмету «Физическая культура» представлена в таблице 3. Их полноценное достижение по годам обучения способствуют формированию предметных компетентностей у учащихся основных классов, которые означают совокупный результат реализации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые ставятся и решаются перед каждым уроком физической культуры.

Образовательные задачи ставятся, учитывая общую логику школьного образования, предусматривает сообщение ученикам и освоениями ими доступных знаний в области физической культуры и спорта. Такие знания, как знания о пользе физических упражнений, правильных способах их выполнения, правилах личной гигиены и об основах здорового образа жизни, полученные в период обучения в начальной школе, подлежат к дальнейшему расширению и пополнению в основной школе. Кроме этого, акцент делается на формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков, связанных с гимнастикой, легкой атлетикой, игрой в волейбол и баскетбол. Обучая к гимнастике формируются умения и навыки дифференцированно управлять отдельными движениями и координировать их, выполнять строевые упражнения, висы и упоры, совершать опорный прыжок и простые акробатические упражнения; обучая к легкой атлетике овладевают техникой спринтерского и длительного бега, прыжка в высоту перешагиванием, метания мяча на дальность и в цель; обучая волейболу формируются умения и навыки выполнения стоек, передвижений, поворотов, приема и передачи мяча, совершения подачи, нападающего удара и осваиваются основы тактики игры в волейбол; обучая баскетболу формируются умения и навыки выполнения стоек, передвижений, остановок, поворотов, ловли, передачи, ведения мяча, совершать броски, овладевать техникой защиты и осваиваются основы тактики игры в баскетбол. В эту же группу задач входят также задача по дальнейшему закреплению гигиенических навыков учащихся, способствующих соблюдению требований личной и общественной гигиены, навыков поддержания чистоты тела и спортивной одежды, самоконтроля за состоянием здоровья.

Оздоровительные задачи связаны с содействием гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств и предусматривают закаливание организма, в том числе и повышение общей его сопротивляемости по отношению к физическому утомлению и температурным воздействиям внешней среды. Требуется уделить внимание на развитие физических качеств, особенно сделав акцент на улучшение координационных, скоростных и силовых способностей. Считается важным, что у детей, обучающихся в основной школе, должны быть закреплена рациональная осанка, устранены, если в этом есть необходимость, отдельные недостатки в телосложении, связанные с объемом мышечной массы и веса тела.

Воспитательные задачи преследуют цель обеспечить взаимосвязь физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, которые рассматриваются как значимые стороны единого учебно-воспитательного процесса. Требуется, чтобы такие задачи решаются в процессе физического воспитания и способствуют формированию у учащихся социального и эмоционального (психологического) здоровья, потребности и интереса к физической культуре.

Конкретные показатели реализации вышеуказанных групп задач увязываются с выполнением норм и требований физической подготовленности, указанные в настоящем документе, которыми определяются характер ожидаемых от уроков физической культуры результатов обучения. В этой связи, при разработке нормативных требований учебной программы по годам обучения главенствует идея постепенного подведения физической подготовленности обучающихся к их выполнению.

Таблица 3. – Перечень ожидаемых результатов по годам обучения

Аспекты	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	Уровни			Уровни			Уровни			Уровни			Уровни		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Информационная компетентность															
Поиск источников информации, адекватных образовательным задачам урока	Знает и находит информацию о ОБЖ, ЗОЖ и личной гигиене, умеет отобрать нужное и применяет самостоятельно			Знает значение разминки, терминологию, способы самоконтроля, правила игры в баскетбол и волейбол и их применяет самостоятельно.			Знает способы страховки, оказания помощи и применяет их самостоятельно. Владеет сведениями об Олимпийских играх и олимпиадах Кыргызстана.			Знает национальные игры и владеет информацией о Всемирных играх кочевников			Знает как себя вести в условиях чрезвычайных ситуаций		
Социально-коммуникативная компетентность															
Анализ коммуникативной ситуации	Определяет коммуникативное значение освоенных видов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки, повороты, ловли, ведения, передачи, вырывания и перехвата мяча) и волейбол (перемещения, перебрасывания, ловля мяча сверху и через сетку, нижняя и боковая передачи, а также выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений).					Самостоятельно соотносит свою позицию и позицию партнеров в игре баскетбол/волейбол определяя их коммуникативное значение.					Самостоятельно соотносит свою позицию и позицию других участников игры, определяя их возможные позиции, роли, амплуа и намерения в баскетболе/волейболе				
Планирование и подготовка коммуникативной деятельности	Самостоятельно определяет свою позицию, исходя из коммуникативного значения освоенных видов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки, повороты, ловли, ведения, передачи, вырывания и перехвата мяча) и волейбол (перемещения, перебрасывания, ловля мяча сверху и через сетку, нижняя и боковая передачи, а также выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений).					Самостоятельно определяет позицию партнеров в игре баскетбол/волейбол, составляет план коммуникативной деятельности и принимает меры по их подготовке.					Определяет свое поведение в игре баскетбол/волейбол, соотнося с позицией партнеров, составляет план коммуникативного поведения с учетом амплуа игроков				
Реализация и оценка успешности	Отмечает сильные и слабые стороны реализации и успешности своей коммуникационной деятельности, исходя из коммуникативного значения освоенных видов техники игры в					Отмечает сильные и слабые стороны реализации и успешности					Отмечает сильные и слабые стороны реализации освоенных основ тактики игры в баскетбол/волейбол				

коммуникаци и	баскетбол (перемещения, остановки, повороты, ловли, ведения, передачи, вырывания и перехвата мяча) и волейбол (перемещения, перебрасывания, ловля мяча сверху и через сетку, нижняя и боковая передачи, а также выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений)	коммуникационной деятельности партнеров и их оценивает	и успешности коммуникационной деятельности партнеров и их оценивает
Компетентность самопознания и разрешения проблем			
Само- ощущение	Выражает свои мысли и чувства в терминах, возникающие при выполнении освоенных видов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки, повороты, ловли, ведения, передачи, вырывания и перехвата мяча) и волейбол (перемещения, перебрасывания, ловля мяча сверху и через сетку, нижняя и боковая передачи, а также при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений)	Отмечает сильные и слабые стороны успешности выполнения технических приемов в баскетболе/волейболе, доминирующих эмоциональных чувств и принимает меры по их воспитанию	Отмечает сильные и слабые стороны реализации освоенных основ тактики игры в баскетбол/волейбол, их влияние на эмоции и принимает меры по их воспитанию
Само- наблюдение	Может назвать наиболее сильные и яркие эмоции и чувства во время выполнения освоенных видов техники игры в баскетбол/волейбол, гимнастических и легкоатлетических упражнений, осуществляет самонаблюдение, используя предложенный алгоритм, и может сформулировать свою стратегию поведения деятельности	Может определять причины появления эмоций во время участия в эстафетах, описывает свое поведение, наиболее сильные эмоции и чувства на основе самонаблюдения	Выявляет сильные и слабые стороны реализации используемой тактики игры в баскетбол/волейбол, их влияние на эмоции на основе самонаблюдения и принимает меры по их воспитанию
Самоанализ	Пытается анализировать причины успеха и неудач выполнения технических приемов игры в баскетбол/волейбол, гимнастических и легкоатлетических упражнений, ведет самоанализ, используя предложенный алгоритм, и может выстраивать свою деятельность по предложенному образцу	Оценивает свои возможности игры в различные подвижные игры и причины успеха и неудач в эстафетах на основе самоанализа и определит дальнейшую деятельность.	Оценивает сильные и слабые стороны реализации используемой тактики игры в баскетбол/волейбол на основе самоанализа и принимает меры по их улучшению
Определение проблем	Пытается анализировать причины успеха и неудач уровня освоения технических приемов игры в баскетбол/волейбол, гимнастических и легкоатлетических упражнений, находить трудности субъективного и объективного характера, описывать реальную и в общих чертах желаемую ситуацию, обосновывая возможные пути их решения.	Пытается анализировать успешность игры в различные подвижные игры, причины успеха и неудач в эстафетах и определит дальнейшую деятельность.	Оценивает сильные и слабые стороны реализации используемой тактики игры в баскетбол/волейбол, следуя заданному параметру, находить трудности, описывать реальную и желаемую ситуацию и обосновать возможные пути их улучшения.

<p>Планирование и разрешение проблем</p>	<p>Пытается назвать ресурсы освоения технических приемов игры в баскетбол/волейбол, гимнастических и легкоатлетических упражнений, обосновать возможность использования того или иного ресурса для решения задач</p>	<p>Пытается назвать ресурсы игры в различные подвижные игры, проведения эстафет и определить дальнейшую деятельность для достижения цели</p>	<p>Пытается назвать ресурсы улучшения тактики игры в баскетбол/волейбол, следуя заданному параметру, обосновать возможность использования того или иного ресурса для решения задач</p>
<p>Рефлексия (самооценка)</p>	<p>Пытается выяснить наиболее сильные и слабые стороны освоенных технических приемов игры в баскетбол/волейбол, указывать трудности, с которыми столкнулся при решения задачи, анализировать свои мотивы и возможность использования полученных знаний, умений и опыта при решении других задач.</p>	<p>Пытается выяснить наиболее сильные и слабые стороны освоения подвижных игр и эстафет, указывать трудности, с которыми столкнулся при решения задачи, анализировать свои мотивы и возможность использования полученных знаний, умений и опыта при решении других задач.</p>	<p>Пытается выяснить наиболее сильные и слабые стороны освоения тактики игры в баскетбол/волейбол, указывать трудности, с которыми столкнулся при решения задачи, анализировать свои мотивы и возможность использования полученных знаний, умений и опыта при решении других задач.</p>

3.2. Основные стратегии и нормы оценивания достижений обучающихся

Исходя из вышеуказанного содержания предметных компетентностей, настоящим предметным стандартом устанавливаются стратегия, принципы, критерии, инструменты и нормы оценивания образовательных достижений учащихся основных классов общеобразовательной школы.

Основу стратегии оценивания составляет оценка индивидуальных образовательных достижений учащихся тремя его видами – диагностическим, формативным и суммативным. Диагностическое оценивание используется для оценки прогресса обучающегося. В этой связи, учитель физической культуры осуществляет сопоставление начального уровня сформированности компетентностей обучающихся с достигнутыми результатами. Используются описания, в которых обобщаются достигнутые результаты, и они служат основой для внесения корректив и совершенствования учебного процесса. Формативное оценивание применяется для определения прогресса обучающихся с учетом индивидуальных особенностей усвоения материала. Акцент необходимо делать на темп выполнения задания и способы их освоения. Полученная информация применяется в целях выработки рекомендаций. Соответственно, на основе результатов формативного оценивания вносятся корректировка в процесс обучения, а также изменения в документы планирования. Суммативное оценивание используется для определения степени достижения обучающимся образовательных результатов, планируемых для основной школы, и оно складывается из текущего, промежуточного и итогового оценивания.

Текущее оценивание индивидуальной подготовленности осуществляется на основе установленных учителем физической культуры (в том числе совместно с учеником) норм и требований, промежуточное оценивание проводится на основании норм и требований, указанных в настоящем предметном стандарте, и итоговое оценивание проводится в соответствии с календарным планом (четверть, полугодие и учебный год). Разнообразие форм заданий определяется учителем с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Оценивание успешности достижения осуществляется с использованием качественных и описательных способов, а также отметок, выставляемых за соответствие критериям, установленным учителем физической культуры, а в рамках суммативного итогового оценивания – на основе норм и требований тестов, характеризующих физическую подготовленность обучающихся, которые предусмотрены настоящим документом.

Для достижения целей физического воспитания учащихся 5-9 классов учитель физической культуры организует:

- обратную связь (отчеты, комментирующие работы обучающегося), помогает обучающемуся сравнить нынешние его результаты с другими результатами на предыдущем этапе, дает словесную оценку развития компетентностей как учебных результатов;

- отслеживает прогресс обучающихся и представляет описательную оценку в

конце каждого учебного года;

- использует различные способы и формы оценивания, в том числе самооценку, взаимооценку и инструменты качественной оценки (портфолио, наблюдение, карты развития, сдача норм физической подготовленности);

- информирует родителей о прогрессе обучающихся и о затруднениях в процессе обучения для совместного решения проблем;

- ежегодно готовит таблицу успеваемости каждого обучающегося с отметками и сопроводительную описательную форму.

Оценивание образовательных достижений учащихся осуществляется для коррекции их индивидуальных результатов и обеспечения перехода на старшую ступень школьного образования. Оно базируется на следующих принципах:

- определение образовательных результатов и уровней достижения до введения системы оценки;

- ориентация на совершенствование преподавания предмета;

- разработка единых требований к уровню подготовки обучающихся, инструментарию и процедурам оценивания;

- соответствие инструментов оценивания образовательных достижений обучающихся результатам обучения, установленных в государственных и предметных стандартах;

- включения учителей в процесс разработки и реализации системы оценивания;

- обеспечения прозрачности критериев и процедур оценивания, понятность результатов для всех участников образовательного процесса;

- постоянное совершенствование системы оценивания.

Критериями **физического здоровья** учащегося являются весо-ростовые показатели, характеристика осанки, а также показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, демонстрируемые при выполнении установленных норм и требований. Обобщенными критериями физического здоровья учащегося является отсутствие болезней и физических дефектов в телосложении. Признаками отсутствия дефектов в телосложении являются положение спины (она прямая), правильная походка, уверенные движения, чистая кожа и улыбка на лице.

Для оценки вышеуказанной компетенции учащегося учитель физической культуры изучает сведения, указанные в медицинской карточке ученика. Используя весо-ростовые показатели ученика учитель определяет соотношение массы к росту тела (индекс массы тела, т.е. ИМТ). Величина ИМТ определяется при помощи калькулятора, размещенного в Google, и ее значение позволяет дать следующую оценку: если ИМТ ниже 18,5, то вес тела считается ниже нормального, 18,5–25 – нормальным, 25 – 30 – избыточным, 30 – 35 – ожирением 1 степени, 35 – 40 – ожирением 2 степени и свыше 40 – ожирением 3 степени. Периодическое определение ИМТ, в том числе и самим обучающимся, позволяет осуществлять индивидуализацию физической нагрузки, даваемой на уроках физической культуры.

В целях характеристики физического здоровья также используется формирование осанки. Обеспечение ее правильного формирования продолжает оставаться одной из важных задач урока физической культуры, проводимой в основной школе. В этой связи, наличие нарушений в осанке является основанием для индивидуализации заданий и подбора специальных упражнений, направленных на их устранение.

Вышеизложенное означает, что в учитель физической культуры должен работать в тесной связи и сотрудничестве с медицинским работником школы (при отсутствии - врачами обслуживающей поликлиники). Медицинское обследование проводится в начале учебного года, подкрепляется соответствующей справкой и записями в медицинской карточке ученика установленного образца. Повторное обследование организуется через 6 месяцев.

Учитель физической культуры в начале учебного года организует также прием норм физической подготовленности, на основе которых дополняется характеристика физического здоровья обучающихся. Оценка уровня физической подготовленности осуществляется на основе контрольных упражнений, норм и требований, указанных отдельно для мальчиков и девочек (таблицы 4-5). Давая характеристику уровня физической подготовленности обучающегося учитель физической культуры совместно с учеником принимает меры по конкретизации индивидуальной цели обучения и способы ее достижения, информирует родителей (законных представителей), уточняет содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях, нацеливая на достижение определенного прогресса.

Повторная проверка физической подготовленности учащихся проводится по итогам прохождения соответствующих разделов учебной программы и в конце учебного года.

Таблица 4. - Нормы и требования физической подготовленности учащихся основных классов (мальчики)

№№ пп	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отме тка	Классы				
				5	6	7	8	9
1	Сила	Подтягивание на перекладине, к-во раз	5	6	7	8	9	10
			4	5	6	7	8	9
			3	4	5	6	7	8
2	Быстрота	Бег 60, м/сек	5	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5
			4	11,5	10,9	10,5	10,3	10,1
			3	12,0	11,8	11,5	11,3	10,9
3	Ловкость	Челночный бег 4x9, м/сек	5	11,0	10,8	10,0	9,8	9,5
			4	11,5	11,2	10,6	10,5	10,1
			3	12,0	11,8	11,3	11,0	10,8
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5	10	11	12	12	12
			4	6	7	8	8	8
			3	2	3	5	5	5
5	Выносливость	Бег на 1500 м., мин/сек	5	8,25	7,50	7,41	7,00	6,57
			4	8,41	8,36	8,17	7,58	8,10
			3	9,30	9,40	9,10	8,46	8,25

Таблица 5. – Нормы и требования физической подготовленности учащихся основных классов (девочки)

№ пп	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отм етка	Классы				
				5	6	7	8	9
1	Сила	Поднимание туловища из	5	28	32	35	37	38
			4	25	28	30	33	34

		положения лежа на спине, к-во раз	3	20	22	25	28	30
2	Быстрота	Бег 60, м/сек	5 4 3	11,6 12,0 12,6	10,9 11,9 12,8	10,6 11,5 12,5	10,5 11,0 12,0	10,3 10,9 11,6
3	Ловкость	Челночный бег 4х9, м/сек	5 4 3	11,8 12,0 13,0	11,3 11,8 12,5	10,8 11,5 12,0	10,6 11,2 11,8	10,5 11,3 12,0
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 4 3	11 8 4	13 9 5	15 10 6	18 14 7	19 14 8
5	Выносли вость	Бег на 1500м., мин/сек	5 4 4	9,19 10,23 11,30	9,32 10,16 11,07	8,23 9,30 10,25	8,23 9,15 10,10	8,10 8,56 9,50

В течение учебного года учитель физической культуры ведет наблюдение за походкой учащегося, насколько движения выполняются уверенно, над чистотой кожи и наличием улыбки на лице. Указанная информация представляет собой дополнительную информацию и используется в уточнении представления о физическом благополучии ученика.

Критериями **эмоционального (психологического) здоровья** учащегося являются самоощущение, социальные отношения между учениками, управление эмоциями и умение преодолевать возникающие перед учеником трудности объективного и субъективного характера. Основным методом оценки эмоционального (психологического) здоровья учащегося, которое применяется учителем физической культуры, является наблюдение. Регулярное наблюдение за характером отношения ученика к окружающей среде (другим ученикам, спортивному оборудованию и инвентарю, даваемым заданиям и др.), какие при этом проявляет эмоции, как справляется с трудностями, которые возникают в процессе уроков физической культуры, в процессе игры в волейбол и баскетбол, особенно во время ведения состязательной деятельности, характеризует эмоциональное (психологическое) здоровье обучающихся. Кроме этого, дополнительную информацию можно получить используя метод самооценки, т.е. предлагая ученику вести дневник, в котором описываются показатели самоощущения. Обсуждая динамику самооценки с учеником, информируя родителей, вносятся соответствующие корректировки в процесс занятий физической культурой в школе и в домашних условиях.

Критериями **социального здоровья** учащегося являются его поведение, социальная активность, взаимодействие в группе (в команде), ответственность за поступки и осознание значения регулярных занятий физической культурой. Основным методом оценки социального здоровья учащегося является также наблюдение. Учитель физической культуры осуществляет наблюдение за характером поведения, за тем насколько ученик активен на уроках физической культуры, в процессе игры в волейбол и баскетбол, особенно во время состязательной деятельности. Важно следить за тем, как ученик взаимодействует в группе, не отличается ли индивидуализмом и эгоизмом, может ли брать на себя ответственность при возникающих ситуациях, также насколько вошло в привычку регулярное выполнение физических упражнений. На основе таких сведений учитель

физической культуры составляет краткую личностную характеристику и информирует об ее особенностях родителей, вносит коррективы в процесс физического воспитания, оказывает посильное содействие формированию социального здоровья учащихся.

По завершению основной школы проводится итоговое внутреннее или внешнее оценивание образовательных достижений обучающихся с целью определения уровня сформированности предметных компетентностей.

РАЗДЕЛ 4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Основные требования к методике обучения

Предметом обучения на уроках физической культуры являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных действий. Обучение двигательным действиям учитывает закономерности формирования двигательных умений и навыков, представленных в гимнастике, легкой атлетике, волейболе, баскетболе и этим обстоятельством определяются дидактические особенности физического воспитания учащихся основных классов.

Двигательным действиям обучают, решая различные конкретные задачи, основная суть которых сводятся к следующим:

- обеспечить «начальную школу игры в волейбол и баскетбол, выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений», т.е. научить управлять относительно простыми движениями, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

- обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств;

- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в игре баскетбол и волейбол, а также умениям и навыкам, необходимым в повседневной жизни.

В зависимости от характера этих задач и изучаемых двигательных действий процесс обучения приобретает особенностей, т.к. реализация различных по трудности задач связана с неодинаковыми затратами времени. В таких случаях существенно различается и методика обучения.

Методы и особенности построения процесса обучения зависят от структурной сложности формируемых действий, которая определяется числом и фазами движений, требованиями к точности движений в пространстве, во времени и по величине усилий, особенностями координации движений в каждой фазе и в целом, сложностью ритмической структуры двигательного акта и степени участия врожденных и приобретенных автоматизмов в данном двигательном акте. Структурная сложность двигательного действия определяет выбор ведущего метода при начальном разучивании действия. Относительно простые движения разучиваются в целом, а сложные – по частям с последовательным сведением их в целое. Имеют значение и особенности связей между подготовительной, основной и завершающей фазами действия, т.к. одни движения разучивают с основной части (например, с отталкивания в прыжках высоты), в других – целесообразно в первую очередь, изучить завершающую фазу (например, мягкое приземление при обучении

прыжкам в длину).

Существенное влияние оказывает и специфика проявляемых в движениях физические качества. Например, при обучении гимнастическим упражнениям, не требующим незначительного проявления физических качеств, необходимость использования подготовительных упражнений, развивающих те или иные качества, отпадает. В этой связи, доминирующее место занимают методы стандартно-повторного упражнения. По-иному обстоит дело, когда обучение нацелено на достижение высокого качества и предельного проявления физических качеств. В этом случае требуется, чтобы ведущее физическое качество было развито предварительно.

Ряд двигательных действий характеризуется широким диапазоном вариативности двигательных навыков (игра в баскетбол/волейбол). При обучении к ним важно соблюдать оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности. В этом случае процесс обучения должен органично связан с развитием координационных способностей (ловкости) учащегося.

Основной формой образовательного процесса является урок физической культуры, состоящей из трех частей: подготовительной, проводимой в целях подготовки организма учащихся к предстоящей работе, путем выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений; основной – нацеленной на разучивание и совершенствование новых упражнений и развития физических качеств; заключительной – преследующей цели восстановления организма учащихся к исходной физиологической норме.

В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

- традиционное обучение;
- развивающее обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;

В процессе обучения движениям доминирует следующая системы методов:

- методы передачи знаний: методы слова (рассказ, сопроводительное пояснение, указание, команда); методы показа (непосредственный и опосредственный показ и др.);
- методы разучивания (метод целостного, расчлененного и целостно-расчлененного разучивания);
- методы предупреждения и исправления ошибок (метод ориентиров, использования подводящих упражнений и т.д.);
- методы организации выполнения физических упражнений (одновременный, групповой, индивидуальный, поочередный, поточный, круговой, игровой и соревновательный);
- методы подведения итогов обучения двигательным действиям (методы педагогического и медицинского контроля, а также самоконтроля)

4.2. Минимальные требования к ресурсному обеспечению, позволяющие реализовать требования предметного стандарта

Для реализации предметного стандарта устанавливаются следующие требования ресурсного обеспечения. Наличие спортивного зала, оснащенного:

- разнообразными атлетическими приспособлениями (брусья, турники, помосты, перекладины), позволяющими выполнять многие предусмотренные учебной программой упражнения, развивающие общие навыки;

- тренажерами простого устройства (гимнастические скамьи, балансиры, дорожки), позволяющими развивать координацию движений, умение держать равновесие, ловкости и силы.

- матами для занятий на полу. Большинство упражнений из разряда гимнастических выполняются на матах, и они позволяют их выполнение легким и полностью безопасным, защищают детей от травм, предотвращают загрязнение одежды.

- снарядами для выполнения силовых тренировок (гантели, эспандеры), обычно они широко используются в работе с мальчиками;

- оборудованием для игр и эстафет (флажки, кеглы, канаты для лазания и перетягивания, обручи, дуги, разнообразные мячи). Они применяются в командных играх, соревнованиях, эстафетах и позволяют вести урок в игровой манере, содействуя более легкое освоение новых двигательных навыков, активно и полезно проводить внеклассные мероприятия;

- спортивный зал для игры в баскетбол (26 метров в длину, 14 м в ширину и 7 метров в высоту), имеющий освещение и отопление, соответствующие СНиП. Площадка для игры в баскетбол, как правило, окрашивается в разные цвета, с выделением зон двух очкового броска, оснащается двумя стационарными любительскими щитами с корзиной, а также баскетбольными мячами для игры в зале;

- спортивный зал для игры в волейбол (с игровой площадкой 18 метров в длину, разделенной волейбольной сеткой на две прямоугольные части, а также свободной зоной, необходимой для обеспечения безопасности игроков), имеющий освещение и отопление, соответствующие СНиП. Площадка для игры в волейбол ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями, на нее наносится средняя, две трехметровые линии и «усики» места подачи. Волейбольная сетка устанавливается на стойках, и ее высота должна быть регулируемой с учетом возраста и пола учащихся. Для занятий волейболом используются стандартные мячи по окружности, весу, давлению и типу.

4.3. Создание мотивирующей и безопасной обучающей среды

Обучающая среда по предмету «Физическая культура» должна соответствовать целям, задачам и результатам основного школьного образования, обеспечивать высокое качество урока физической культуры для приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетентностей, необходимых для устойчивого развития обучающегося и возможности их обучения на последующих ступенях образования.

Создание мотивирующей среды требует, чтобы на уроках физической культуры доминировала среда творческого типа, активизирующая имеющиеся у занимающихся физической культурой мотивы занятий, предоставляя им возможности для достижения учебной цели. Ключевым условием создания мотивирующей среды является создание у обучающихся чувства безопасности во время пребывания на уроках физической культуры, безопасности как физической, так и психологической.

Физическая безопасность обеспечивается требованиями не покидать место проведения занятия без разрешения учителя, толкаться, ставить подножки в строю и движении, залезать на высотные оборудования, виснуть на кольцах, волейбольной сетке, баскетбольном щите, мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнения упражнений, выполнять упражнения на турнике с влажными руками и т.д. Занятия баскетболом требуют быстрые и в координационном отношении выверенные движения, из-за того, что во время игры часто происходят столкновения этот вид спорта характеризуется повышенным травматизмом. В этой связи, необходимо уделить должное внимание к изучению техники игры в баскетбол и соблюдению соответствующих правил, по которым проводятся спортивные состязания. Соответственно, как во время учебной игры, так и спортивных состязаний, необходимо следить за их неукоснительным соблюдением. Кроме этого, скамейки для запасных игроков необходимо ставить на безопасном расстоянии от игровой площадки (не менее 2 метров). С точки зрения травматизма игра в волейбол более удобный вид спорта, но тем не менее важное значение имеет научить игрока к технике приема мяча в падении, к технике правильного приземления после нападающего удара, соблюдению мер физической безопасности, обеспечивая установку волейбольных стоек на расстоянии от боковых линий не менее от 0,5 до 1,0 метра.

Для занятий требуется, чтобы занимающиеся должны быть одеты в спортивную одежду и обуви с нескользкой подошвой, не входить в спортивный зал в верхней одежде, соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти), не вносить в спортивный зал предметы, не предназначенные для занятий физической культурой. Кроме этого, ученик обязан слушать педагога и выполнять все упражнения на уроке, им запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения учителя. В случае проблем со здоровьем ученик должен сообщить о своем состоянии учителю. Учитель должен находиться в спортивном зале или на спортивной площадке все время урока.

Психологическая безопасность обеспечивается тремя аспектами: первый, состоящий из таких параметров, как поведение и взаимодействие учеников в раздевалке и перед ней, взаимодействие учеников в спортивном зале или на площадке до звонка на урок; второй, состоящей из ситуации, которая создается во время урока, и в которой происходит взаимодействие учеников между собой и с учителем посредством выполнения команд и решения учениками учебных задач, поскольку школьникам становится доступными спортивные снаряды, которые могут использоваться не по назначению (мячи, палки, обручи, скакалки); третий, состоящий из переживаний учеников, происходящих на уроке, а также особенностей поведения и взаимодействия в раздевалке. Следует иметь виду, что игра в баскетбол и в волейбол в эмоциональном отношении богатые виды спорта, спортивные состязания, проводимые по ним, могут стать источником как положительной, так и отрицательной эмоции, которые проявляются не только во время игры, но и имеют продолжение после них. В этой связи, учитель физической культуры должен контролировать атмосферу в раздевалке, чтобы не допускать случаи выяснения отношений, толкаться между собой, издеваться и унижать слабых учащихся.

Во время урока необходимо находиться с классом и следить за телодвижением среди одноклассников для того, чтобы скромным и замкнутым детям создавать условия для раскрытия, чтобы они не стали объектом насмешек и издевательств, поскольку очень часто наблюдаются случаи нетерпимости по отношению к тем, кто плохо играет и стал причиной

проигрыша команды, т.к. дети склонны вину сваливать на кого-то. Чаще всего такое происходит в отношении учеников, не способных постоять за себя. Во время состязательной деятельности учеников роль судьи выполняет учитель и, в этой связи, он должен настроить команды на доброжелательное отношение к соревнованиям и сопернику.

При проведении уроков физической культуры необходимо ориентироваться на требования принципа здоровьесберегающего урока, направленного на укрепление физического, эмоционального (психологического) и социального здоровья.

Ряд мер, принимаемых учителем физической культуры, способствуют созданию надлежащей мотивирующей и безопасной среды. К ним относятся:

- меры совместной подготовки к уроку (привлечение к подготовке мест занятий, спортивного инвентаря), которые дисциплинируют детей, помогает создать рабочую обстановку, заставляет негативно относиться к беспорядку, стимулирует соблюдение правил;

- меры совместного определения цели занятий баскетболом и волейболом, уточняя как общие, так и частные цели;

- меры предоставления определенного творчества и самореализации во время игры с последующим совместным анализом его реализации;

- меры определения принципов, свойственных для построения технологии обучения, имея виду наличие личной деятельности с ориентацией на проявление сознания, на наличие субъектного контроля, открытости информации, нравственности, убеждений и коммуникации;

- меры, обеспечивающие эмоциональный климат урока (комфортное начало и окончание урока). Он обеспечивается доброжелательным тоном учителя, бодрым настроением, умением настроить себя на жизнерадостную с занимающимися волну;

- меры поощрения и взаимопомощи, направленные на то, что успех каждого будет замечен и поощрен, а те, кто испытывает затруднения – получить поддержку и помощь;

- меры, позволяющие оценивать действия своих одноклассников. Важное значение имеет, чтобы ученик, оценивающий достижения других, должен аргументировать свои оценки.

Вышеуказанные меры способствуют созданию комфортабельных условий на уроках физической культуры, содействуют развивать способности личности эффективно взаимодействовать с окружающими детьми, выработать жизненно важные навыки и создавать благоприятный психологический климат на уроке.

Кроме вышеуказанного, состояние спортивного зала, его оснащенность оборудованием и инвентарем должны соответствовать требованиям обеспечения надёжности и безопасности их использования, санитарно-гигиеническим нормам и правилам, в том числе пожарной и электрической безопасности. Спортивном зале должен иметь освещенность и температурный климат в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению и отоплению общественных зданий .

ЛИТЕРАТУРА

1. Бервинова Н.С., Шарабакин, Н.И. Основы школьной физической культуры. – Бишкек, 2005. –262с.
2. Государственный образовательный стандарт школьного общего образования Кыргызской Республики. Утвержден постановлением Кабинета министров Кыргызской Республики от 22 июля 2022 года № 393. [Электронный ресурс] <https://online.toktom.kg/NewsTopic/6697>
3. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» от 30 апреля 2003 г. № 92. [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/1216>
4. Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/441?cl=ru-ru>
5. Мамытов, А. Саламаттыгынды сактай бил. – Бишкек. 2017. Полиграфбумресурсы. –132 б.
6. Мамытов, А., Джанузаков, К.Ч. Дене маданияты теория. Жалпы негиздери. Окуу куралы. Бишкек, 2018. -184 б.
7. Мамытов, А., Иманбаев, А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. – Бишкек, 2007. –108 с.
8. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов средних общеобразовательных школ Кыргызской Республики. Разработчик А. Мамытов, Т. Иманалиев, Е. Судоргин.- Бишкек, 2013 г.
9. Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2040 гг. Постановление Правительства от 4 мая 2021 года № 200. [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/158227>
10. Теория и методика физического воспитания. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Учебник для ин-тов физ. культуры. – М: «ФКиС», 1967.
11. Указ Президента Кыргызской Республики от 29 января 2021 года «Концепция о духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности». [Электронный ресурс] <https://www.president.kg/ru/sobytiya/18509>
12. Шарабакин, Н.И., Мамбеталиев, К.У. Теория и методика физического воспитания /учебник для ИФК/. – Бишкек: «Шам», 1997