

**Министерство образования и науки
Кыргызской Республики**

Кыргызская академия образования

«Физическая культура»

**Учебная программа
для учащихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
Кыргызской Республики**

Бишкек – 2023

Учебная программа разработана главным научным сотрудником лаборатории технологии, искусства и культуры здоровья Кыргызской академии образования, доктором педагогических наук, профессором А. Мамытовым.

Учебная программа реализует требования действующего предметного стандарта по предмету «Физическая культура», определяет содержание ее базовой части, распределяет учебное время по годам обучения, распределяет учебное время по годам обучения, выделяемое на освоение содержания разделов и видов подготовки учащихся, характеризует ожидаемые результаты обучения, критерии и способы их оценивания, содержит соответствующие нормы и требования физической подготовленности обучающихся и регламентирует организационно-педагогические условия ее реализации.

Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. Бишкек, 2023. – 29 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа формирует основное содержание предмета «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. Основное содержание учебного предмета разработано в соответствии с требованиями действующего предметного стандарта и имеет следующие особенности:

- сформировано на компетентностной основе, в процессе реализации которого решаются задачи содействия формированию ключевых и предметных компетентностей средствами физической культуры и построен таким образом, чтобы ожидаемые результаты проявлялись на трех уровнях - репродуктивном, продуктивном и креативном;

- сориентировано на реализации цели образовательной области «Культура здоровья» государственного образовательного стандарта школьного образования Кыргызской Республики по обеспечению физического, эмоционального и социального здоровья учащегося, формируя практические навыки в области сохранения и улучшения здоровья и освоения основ безопасности жизнедеятельности;

- построено, соблюдая методические правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному»;

- предписывает использовать диагностические, формативные, суммативные, итоговые формы оценивания и, в 1-2 классах использовать безотметочные способы, опираясь на качественные и описательные характеристики достижений, а 3-4 классах – выставление отметок, опираясь на результаты выполнения установленных норм и требований подготовленности;

- используется как основа разработки учебника/учебно-методического комплекса и учебно-методических материалов по физической культуре, является базой, обеспечивающей преемственность результатов физического воспитания выпускников начальной школы на последующей ступени школьного общего образования, и способствует интеграции содержания физического воспитания с другими предметами начального общего образования;

- нацелено на достижение основной цели учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, связанной с формированием физической культуры личности учащегося на основе освоения знаний, умений, навыков и компетенций, формируемых в процессе его физического воспитания в школе. Оно сориентировано на достижение должной физической подготовленности, навыков здорового и безопасного образа жизни, социально приемлемого поведения, взаимодействия со сверстниками, осуществляемых в процессе целенаправленной и мотивированной учебной

деятельности, применения самостоятельной и групповой форм работы, создания благоприятной обучающей среды, решая образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, стоящие перед уроками физической культуры.

Учебная программа состоит из следующих разделов:

- объяснительная записка;
- содержание учебной программы;
- ожидаемые результаты обучения обучающихся и их оценивание;
- организационно-педагогические условия реализации учебной программы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание учебной программы предмета «Физическая культура» состоит из двух разделов: обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Оно реализуется двумя самостоятельными частями учебной программы, т.е. базовой и вариативной частями. Учебный материал, включенный в базовую часть учебной программы, реализуется в объеме 48 часов в каждом 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, требуется, чтобы были учтены особенности региона, в котором расположена школа, и рекомендаций местного органа управления образованием. Учебный материал вариативной части учебной программы утверждается руководством школы и реализуется в рамках достижения преследуемой цели предмета «Физическая культура». Общий объем учебной нагрузки в каждом учебном году составляет 68 часов.

Распределение учебного материала по частям, разделам (содержательным линиям) и классам начальной школы представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение учебного материала по частям, разделам (содержательным линиям) и классам начальной школы (Сетка часов).

	Части и разделы программы	Классы			
		1	2	3	4
1	Основы знаний				
2.	Базовая часть:	48	48	48	48
	Раздел:				

	«Двигательные умения и навыки»	38	38	38	38
	Элементы основной гимнастики	14	14	14	10
	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний, многоскоков, акробатических упражнений и спортивных игр.	16	16	14	18
	Кроссовая подготовка	8	8	10	10
	Раздел: «Развитие физических качеств»	10	10	10	10
	Сила	2	2	2	2
	Быстрота	2	2	2	2
	Ловкость	2	2	2	2
	Гибкость	2	2	2	2
	Выносливость	2	2	2	2
3	Вариативная часть:	20	20	20	20
	Учебный материал, определяемый учителем физической культуры	10	10	10	10
	Учебный материал, рекомендуемый местным органом управления образованием	10	10	10	10

Распределение учебного материала базовой части учебной программы по классам начальной школы представлена в таблице 2.

Таблица 2. – Распределение учебного материала базовой части учебной программы предмета «Физическая культура» по классам начальной школы

Разделы (содержательные линии)	Классы			
	1	2	3	4
Основы знаний	Правила поведения, режим дня и основы личной гигиены	Утренняя гимнастика, названия игр, правила игр, названия инвентаря и	Физические упражнения, влияющие на здоровье, осанку и на дыхание.	Значение беговых упражнений, элементарные сведения о правилах

		оборудования		соревнований
РАЗДЕЛ: «ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ»				
Элементы основной гимнастики	Основная стойка, построения, простые перестроения и выполнение команд	Размыкание и смыкание, выполнение команд	Перестроения и передвижения, выполнение команд.	Повороты, расчет по порядку, более сложные разновидности перестроений. Выполнение команд.
Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний, многоскоков, акробатических упражнений и спортивных игр	Ходьба и ее разновидности, ходьба с усложнением и в подсчет учителя; Простые прыжки и его разновидности, в том числе с преодолением небольших препятствий	Равномерный бег на 1000 м с изменением его направления. Бег с высоким подниманием бедра.	Постепенное усложнение ходьбы с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий и т.д. Разновидности прыжков (стоя боком к месту приземления, с высоты 30-40 см, с разбега в высоту)	Равномерный бег на 1000-1500 м. Разновидности бега, в том числе с преодолением небольших препятствий. Опорный прыжок на гимнастическом мате
	Лазание по гимнастической стенке и по канату. Группировки и перекаты	Лазание по наклонной скамейке, перелазание (через маты, скамейки). Группировки, перекаты из положения лежа	Кувырки вперед. Более сложные виды лазания и перелазания. Перекаты в группировке, 2-3 группировки вперед	Лазания по канату в три приема, перелазания через препятствия. Кувырок назад с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
		Висы (стоя, лежа, на	Висы с выполнением	Вис согнув ноги, завесом,

		гимнастической скамье и стенке)	дополнительных движений ногами	прогнувшись на стенке, с подтягиванием ног
	Ловля и передача мяча индивидуально и в парах.	Ловля и передача мяча в шаге увеличив расстояние	Ловля и передача мяча в движении, броски на точность с различными заданиями	Ведение мяча (с изменением направления и скорости) броски в ходьбе и медленном беге.
	Метания малого мяча на расстояние и разными руками и в цель	Метание малого и большого мяча на расстояние	Метания набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди и из-за головы	Метания мяча по горизонтальной и вертикальной цели, метание на дальность, набивного мяча от плеча.
Кроссовая подготовка	Кроссовый бег на 300 м.	Кроссовый бег на 500 м.	Кроссовый бег на 800 м	Кроссовый бег на 1000 м

РАЗДЕЛ: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Сила	Общеразвивающие упражнения с предметами, прыжки, метания предмета силой на дальность.	Общеразвивающие упражнения с предметами, прыжки, метания на дальность, упражнения в висах, упорах и лазаниях.	Общеразвивающие упражнения с предметами, прыжки, метания на дальность, упражнения в висах, упорах и лазаниях с увеличением параметров нагрузки.	Общеразвивающие упражнения с предметами с увеличением параметров нагрузки.
Быстрота	Эстафеты и различные подвижные игры,	Бег с ускорением с высокого старта на 10-	Бег с максимальной скоростью до 20 м, с	Бег в коридорчике 30-40 м, с ускорением до

	развивающие быстроту	20 м, бег на 30 м.	изменением скорости.	30 м, эстафеты
Ловкость	Различные виды ходьбы с высоким подниманием бедра в приседе.	Различные виды ходьбы в приседе с преодолением м 2-3 препятствий, по разметкам. Прыжки через препятствия, метания в цель (вертикальные, горизонтальные, по коридору)	Бег с преодолением препятствий, челночный бег, различные виды эстафет, требующие выполнение прыжковых упражнений.	Бег с преодолением более сложных препятствий, разновидности челночного бега и эстафет. Метания в цель с расстояния.
Гибкость	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой, маховые движения и пружинистые упражнения			
Выносливость	Медленный бег до 5 минут, кроссовый бег до 300 м.	Медленный бег до 8 минут, кроссовый бег до 500 м.	Медленный бег до 10 минут, кроссовый бег до 800 м.	Медленный бег до 10 минут, кроссовый бег до 1000 м.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ ОЦЕНИВАНИЕ

Ожидаемый образовательный результат обучения предмету “Физическая культура” в начальной школе характеризуется четырьмя предметными компетентностями – компетентностью, обеспечивающей физическое здоровье, компетентностью, обеспечивающей эмоциональное (психологическое) здоровье, компетентностью, обеспечивающей социальное здоровье и компетентностью, обеспечивающей двигательную культуру выполнения физических упражнений.

Компетентность, обеспечивающая физическое здоровье характеризуется как 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.

Компетентность, обеспечивающая эмоциональное (психологическое) здоровье характеризуется как 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, в том числе умением справляться с трудностями.

Компетентность, обеспечивающая социальное здоровье характеризуется как 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.

Компетентность, обеспечивающая двигательную культуру характеризуется как способность учащегося овладевать умениями и навыками выполнения элементов основной гимнастики, основами техники бега, прыжков, метаний, многоскоков и акробатических упражнений в составе различных подвижных игр, а также упражнений, развивающих силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Двигательная культура выполнения движений является основой формирования других предметных компетентностей, предопределяющих характер совокупного результата решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые ставятся перед каждым уроком физической культуры.

Результатом решения образовательных задач являются овладение знаниями о правилах поведения на уроках физической культуры, об основах режима дня и умения их соблюдать, знаниями о значении утренней гигиенической гимнастики и умение ее выполнять, знаниями о физических упражнениях, оказывающих влияние на здоровье, осанку и на дыхание, и умение их правильно использовать. Кроме вышеуказанного, результатом решения образовательных задач являются также формирование основного фонда двигательных умений и навыков, которые представлены в виде

элементов основной гимнастики, дифференцированно управлять параметрами движений и координировать их, а также выполнять доступные формы техники физических упражнений, связанные с бегом на короткие дистанции, кроссовым бегом, прыжками в длину и в высоту. В эту же группу результатов входят формирование гигиенических навыков соблюдать требования личной и общественной гигиены, умение поддерживать чистоту тела и спортивной одежды, а также умение соблюдать требования безопасности на уроках физической культуры и во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Результатом решения оздоровительных задач являются показатели состояния физического здоровья учащегося, гармоничное развитие организма, оптимальные соотношение весо-ростовых показателей тела, уровень развития основных физических качеств, особенно координационных и скоростных способностей, а также формирование рациональной осанки и отсутствие недостатков в телосложении.

Результатом решения воспитательных задач являются показатели состояния социального и эмоционального (психологического) здоровья, уровень формирования потребности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Процесс физического воспитания учащихся начальных 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, принимаемыми 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, 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 начальной 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 максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в начальной 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, указанным в следующем разделе настоящего документа. Перечень ожидаемых результатов обучения предмету «Физическая культура» по годам обучения в начальной школе представлена в таблице 3.

Таблица 3. – Перечень ожидаемых образовательных результатов обучения предмету «Физическая культура» по годам обучения в начальной школе

Аспекты	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
	Уровни			Уровни			Уровни			Уровни		
	Первый	Второй	Третий	Первый	Второй	Третий	Первый	Второй	Третий	Первый	Второй	Третий
Поиск источников информации, адекватных образовательным задачам урока	Знает правила поведения на уроках физкультуры, следуя заданным параметрам, и умеет их соблюдать.			Знает основы режима дня и личной гигиены, следуя заданным параметрам, и умеет их соблюдать.			Знает значение утренней гимнастики, названия игр, инвентаря и оборудования, следуя заданным параметрам, и умеет их использовать.			Знает основные физические упражнения, влияющие на здоровье, осанку и на дыхание, следуя заданным параметрам, и умеет их использовать.		
Социально-коммуникативная компетентность												
Анализ коммуникативной ситуации	Определяет свою роль в игре в подвижные игры, следуя указаниям учителя.	Самостоятельно соотносит свою позицию во время игры	Оценивает ситуацию коммуникации во время игры.	Определяет свою позицию во время игры, следуя указаниям учителя.	Самостоятельно соотносит свою позицию во время игры.	Оценивает ситуацию коммуникации во время игры.	Определяет свою роль в эстафете, следуя указаниям учителя	Самостоятельно соотносит свою позицию в эстафете.	Оценивает ситуацию коммуникации в эстафете	Определяет позиции партнеров в игре и эстафетах, следуя заданным параметрам.	Самостоятельно соотносит позицию других участников игры и эстафет	Оценивает ситуацию коммуникации во время игры и эстафет
Планирование и подготовка коммуникативной деятельности	Знает основы поведения во время игры, следуя указаниям учителя	Умеет вести себя во время стандартной игровой ситуации	Предполагает развитие коммуникативной ситуации во время игры	Знает основы выбора поведения во время игры, следуя указаниям учителя	Умеет вести себя во время стандартной игровой ситуации	Предполагает развитие коммуникативной ситуации во время игры	Определяет элементы своего поведения во время эстафет, следуя указаниям учителя	Определяет логику поведения в эстафете	Описывает возможные развитие коммуникативной ситуации во время эстафет	Определяет основы поведения в игре и эстафетах, следуя указаниям учителя	Определяет элементы поведения в игре и эстафетах	Выбирает способ коммуникации во время игры и эстафет.

Реализация и оценка успешности коммуникации	Знает сильные и слабые стороны своего поведения во время игры, следуя заданному параметру	Пытается оценить результаты коммуникации во время игры	Старается выделить сильные и слабые стороны своего поведения во время игры	Определяет сильные и слабые стороны участников игры, следуя заданному параметру.	Оценивает результаты коммуникации во время игры	Отмечает сильные и слабые стороны используемой коммуникации	Отмечает свое поведение во время эстафет, исходя из заданного параметра	Уточняет результаты коммуникации во время эстафет	Пытается отмечать сильные и слабые стороны участников эстафет	Старается оценить итоги игры и участия в эстафетах, следуя указаниям учителя.	Пытается анализировать результаты коммуникации во время игры и эстафет	Отмечает сильные и слабые стороны соперников во время игры и эстафет
Компетентность самопознания и разрешения проблем												
Самоощущение	Выражает свои мысли и чувства, проявляемые во время игры, следуя заданному параметру	Пытается сформулировать свои побуждения играть в подвижные игры	Пытается определить основы самовоспитания в связи с игрой в подвижные игры	Выражает свои мысли и чувства, проявляемые на уроках, используя соответствующие слова и термины, следуя указаниям учителя	Пытается сформулировать мотивы занятий подвижными играми	Пытается брать на себя ответственность во время игры в подвижные игры	Выражает свои мысли и чувства, проявляемые во время эстафет, следуя указаниям учителя	Формулирует свои побуждения занятий эстафетам	Пытается определить основу самовоспитания в связи с участием в эстафетах	Выражает свои мысли и чувства, проявляемые на уроках физкультуры, в соответствующих словах и терминах, следуя указаниям учителя	Формулирует мотивы занятий подвижными играми и эстафетам	Пытается брать на себя ответственность в различных ситуациях, возникающих на уроке физкультуры
Самонаблюдение	Может назвать эмоции, проявляемые во время игр	Пытается описывать свое поведение во время игр	Пытается выявлять наиболее сильные эмоции и чувства на основе самонаблюдения во	Ведет самонаблюдение за эмоциями по предложенной схеме	Описывает свое поведение во время урока во время игр	Пытается определять причины появления эмоций	Пытается назвать сильные и яркие эмоции, проявляемые во время эстафет	Описывает свое поведение во время эстафет	Пытается выявлять наиболее сильные эмоции и чувства на основе самонаблюдения.	Ведет самонаблюдение за эмоциями по предложенной схеме	Пытается описать свое поведение во время игр и эстафет	Пытается определять причины появления эмоций

			время игр									
Самоанализ	Пытается анализировать причины успеха и неудач во время игр, следуя заданному образцу	Пытается описывать свое поведение во время игр на основе анализа собственной деятельности	Пытается провести самоанализ своей деятельности во время игры в различные подвижные игры	Пытается выстраивать свою деятельность на основе анализа причин успеха и неудач во время игр, следуя заданному параметру	Оценивает свои возможности и во время игры в различные подвижные игры	Способен самостоятельно провести самоанализ своей деятельности и определит дальнейшую деятельность	Пытается анализировать причины успеха и неудач во время участия в эстафетах, следуя заданному образцу	Пытается описывать свое поведение во время эстафет на основе анализа собственной деятельности	Пытается провести самоанализ своей деятельности во время участия в различных эстафетах	Пытается выстраивать свою деятельность на основе анализа причин успеха и неудач, следуя заданному параметру	Оценивает свои возможности во время игры в различные подвижные игры и эстафеты	Способен самостоятельно провести самоанализ своей деятельности и разработать стратегию самопознания
Определение проблем	Пытается анализировать сложившуюся ситуацию во время игр, следуя заданному параметру	Пытается анализировать реальную и желаемую ситуацию во время игр	Пытается определить способы достижения цели во время игры в подвижные игры	Пытается находить определенные противоречия во время игры в подвижные игры	Пытается ставить цель, исходя из итогов анализа ситуации в игре в подвижные игры	Определяет способы достижения цели во время игр в подвижные игры	Пытается анализировать сложившуюся ситуацию во время эстафет, следуя заданному параметру	Пытается анализировать реальную и желаемую ситуацию во время участия в эстафетах	Пытается определить способы достижения цели во время участия в эстафетах	Пытается находить определенные противоречия во время участия в эстафетах	Пытается ставить цель, исходя из итогов анализа ситуации в эстафетах	Определяет способы достижения цели во время участия в эстафетах
Планирование и разрешение проблем	Пытается назвать ресурсы, необходимые для улучшения игры в подвижные игры	Пытается осуществлять контроль за своей деятельностью по разрешению проблем,	Пытается определять возможные пути разрешения проблем, возникающих во время	Называет ресурсы, необходимые для достижения цели в игре в подвижные игры	Ставит цель изменить свою деятельность во время игры в подвижные игры	Аргументирует возможные пути разрешения проблем, возникающих во время игры в подвижные	Пытается назвать ресурсы, необходимые для улучшения проведения эстафет	Пытается осуществлять контроль за своей деятельностью по разрешению проблем,	Определяет возможные пути разрешения проблем, возникающих во время	Называет ресурсы, необходимые для достижения цели в эстафетах	Ставит цель изменить свою деятельность во время участия в эстафетах.	Аргументирует возможные пути разрешения проблем, возникающих

		возникающих во время подвижных игр	игры в подвижные игры			игры		возникающих во время эстафет	проведения эстафет			во время участия в эстафетах
Рефлексия (самооценка)	Пытается указывать на сильные и слабые стороны своей деятельности во время игры в подвижные игры	Пытается указывать на причины успехов и неудач в своей деятельности во время игры в подвижные игры	Пытается аргументировать пути улучшения своей игровой деятельности	Указывает мотивы своих действий во время подвижных игр	Пытается анализировать мотивы действий и внешнюю ситуацию, возникшую во время подвижных игр	Аргументирует пути улучшения своей деятельности во время подвижных игр	Пытается указывать на сильные и слабые стороны своей деятельности во время участия в эстафетах	Пытается указывать на причины успехов и неудач в своей деятельности во время участия в эстафетах	Пытается аргументировать пути улучшения своей деятельности в эстафетах	Указывает мотивы своих действий во время участия в эстафетах	Анализирует мотивы действий и внешнюю ситуацию, возникшую во время участия в эстафетах	Аргументирует пути улучшения своей деятельности во время участия в эстафетах

Исходя из вышеуказанного содержания предметных компетентностей устанавливаются стратегия, принципы, критерии, инструменты и нормы оценивания образовательных достижений учащихся.

Индивидуальные образовательные достижения учащихся оцениваются тремя видами оценивания – диагностическим, формативным и суммативным.

Диагностическое оценивание используется для оценки прогресса обучающегося и учитель осуществляет сопоставление начального уровня сформированности компетентностей обучающихся с достигнутыми результатами. Они регистрируются в виде описаний, которые обобщаются и служат основой для внесения корректив и совершенствования учебного процесса.

Формативное оценивание применяется для определения прогресса обучающихся с учетом индивидуальных особенностей усвоения материала (темп выполнения задания, способы освоения заданий и т.д.), а также в целях выработки рекомендаций для достижения успеха. Результаты формативного оценивания используются для своевременной корректировки обучения, внесения изменений в планирование и улучшения качества выполняемой работы.

Суммативное оценивание используется для определения степени достижения обучающимся образовательных результатов, планируемых для начальной школы, и складывается из текущего, промежуточного и итогового оценивания.

Текущее оценивание индивидуальной подготовленности осуществляется на основе установленных учителем (или самим учеником) норм и требований, промежуточное оценивание проводится на основании норм и требований, указанных в настоящей учебной программе, 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 в 1-2 классах проводится безотметочно, с использованием качественных и описательных способов. Введение отметок начинается с 3-го класса, где используются как отметки, так и качественные описательные способы оценивания.

Для достижения целей физического воспитания учащихся начальных классов учитель 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);

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

- ежегодно, начиная с 3-го класса, 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 следующую ступень обучения. 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 и показатели физической подготовленности (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 весо-ростовых показателей учащегося учитель определяет индекс массы тела (ИМТ). Для этого используются сведения, указанные в медицинской карточке ученика, и величину ИМТ определяет по формуле, имеющей в специальной медицинской литературе, или при помощи калькулятора, размещенного в Google, по результатам которого дает одну из

ниже следующих оценок: если величина 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 позволяет осуществлять индивидуализации физической нагрузки, даваемой на уроках физической культуры.

Характеристика осанки, как правило, указывается в медицинской карточке ученика, и формирование правильной осанки является одной из важных задач урока физической культуры, проводимой в начальной школе. В этой связи, наличие нарушений в осанке детей является основанием для индивидуализации заданий и подбора специальных упражнений, направленных на их устранение. Вышеизложенное означает, что 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.

Показатели физической подготовленности изучаются путем приема норм и требований, организуемых в начале учебного года. Оценка уровня физической подготовленности детей осуществляется на основе контрольных упражнений, норм и требований, указанных для мальчиков (таблица 4) и девочек (таблицы 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, 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 начальных классов (мальчики)

№№ пп	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отметка	Классы			
				1	2	3	4
1	Сила	Подтягивание на перекладине, к-во раз	5 4	Без отметочно		5 4	5 4

			3		3	3
2	Быстрота	Бег 30, м/сек	5 4 3	Без отметочно	5,2 5,7 6,8	5,1 5,6 6,6
3	Ловкость	Челночный бег 4х9, м/сек	5 4 3	Без отметочно	11,1 12,4 12,9	10,9 11,5 12,0
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 4 3	Без отметочно	8 6 4	7 5 3
5	Выносливость	Бег на 500 м Бег 800 м Бег 1000 м	Без учета времени	+	+	+

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

№ № пп	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отметка	Классы			
				1	2	3	4
1	Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз	5 4 3	Без отметочно	23 19 17	25 21 19	
2	Быстрота	Бег 30, м/сек	5 4 3	Без отметочно	5,3 6,0 7,0	5,2 5,8 6,8	
3	Ловкость	Челночный бег 4х9, м/сек	5 4 3	Без отметочно	11, 8 12, 3 13, 0	11, 1 11, 8 12, 4	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 4 3	Без отметочно	13 9 6	14 10 7	
5	Выносливость	Бег на 400 м Бег на 700 м Бег на 1000 м	Без учета времени	+	+	+	

В течение учебного года учитель физической культуры ведет наблюдение за походкой учащегося, насколько движения выполняются уверенно, над чистотой кожи и наличием улыбки на лице. Собранная информация дополняет общую характеристику физического здоровья учащегося.

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 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 подвижные игры, особенно во время ведения состязательной деятельности в эстафетах, 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 и в процессе игровой и состязательной деятельности, как взаимодействует в группе, не отличается ли индивидуализмом и эгоизмом, может ли брать на себя ответственность при возникающих ситуациях и насколько вошло в привычку регулярное выполнение физических упражнений. На основе таких сведений учитель физической культуры информирует родителей, вносит коррективы в процесс физического воспитания, оказывает посильное содействие формированию социального здоровья учащихся.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Формирование содержания уроков. На уроках физической культуры реализуется содержание базовой части настоящей учебной программы (48 часов), реализация которой является обязательным для всех организаций образования вне зависимости от их вида и форм собственности. Кроме этого проводятся уроки (20 часов), реализующие содержание вариативной части учебной программы, которое формируется учителем физической культуры самостоятельно с учетом предложений местного органа управления образованием и утверждается руководством школы. Как правило, учитывается наличие материально-технической базы учебного заведения, уровень подготовленности учителя физической культуры, традиции учебного заведения, спортивные интересы учащихся, климатические и иные особенности проживания. В вышеуказанных целях могут быть использованы занятия плаванием, различные виды подвижных игр, более углубленное занятие видами спорта, охваченными настоящей программой, а также народные средства физического воспитания и подвижные игры.

Дидактические особенности обучения. Предметом обучения на уроках физической культуры являются двигательные действия (или система взаимосвязанных действий), процесс обучения которым основывается на закономерности формирования двигательных умений и навыков. Двигательным действиям обучают, решая задачи:

- обеспечить «начальную школу движений» (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 повседневной жизни.

Соответственно, реализация различных по трудности задач потребует неодинаковые объемы затрат учебного времени и сопровождаются различиями в методике обучения. Прежде всего, важное значение имеют структурные сложности формируемых движений в пространстве и во времени, т.е. относительно простые движения разучиваются в целом, а сложные – по частям с последовательным сведением их в целое. Далее, имеет значение и особенности связей между подготовительной, основной и

завершающей фазами действия, поскольку одни движения целесообразно разучивать с основной части (например, с отталкивания в прыжках высоту), другие – в первую очередь, изучить завершающую фазу (например, мягкое приземление при обучении прыжкам в длину).

Существенное влияние оказывает и специфика проявляемых в движениях физические качества. При обучении элементарным основам основной гимнастики, не требующим значительного 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 (подвижные игры). 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. Структурно урок физической культуры состоит 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 традиционного, развивающего, личностно-ориентированного и дифференцированного обучения. В процессе обучения движениям доминируют методы передачи знаний (рассказ, сопроводительное пояснения, указание, команда, непосредственный показ и опосредственный показ и др.); методы разучивания (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, поочерёдный, поточный, круговой, игровой и соревновательный) и методы подведения итогов обучения (методы педагогического и медицинского контроля, а также самоконтроля).

На уроках физической культуры для всех учащихся устанавливается 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.

Каждый урок физической культуры с учетом половозрастных особенностей обучающихся должен носить комплексный и игровой характер и предусматривать формирование как двигательных навыков, так и развитие основных физических качеств. 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.

Медицинские группы. Ежегодно организуются врачебно- педагогический контроль, на основе результатов которого приказом руководства школы учащиеся начальной школы для занятий физической культурой зачисляются в одну из медицинских (основная, подготовительная и специальная) групп. Учащиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются вместе, осваивая требования настоящей учебной программы. При этом, учащимся, отнесенным к подготовительной группе, задания даются индивидуально, с учетом состояния здоровья и уровня их физической подготовленности. Контингент специальной медицинской группы комплектуется с учетом характера заболеваний из числа обучающихся 1-2 и 3-4 классов и занятия проводятся по отдельному расписанию и по специальной программе.

Оценка уровня освоения учебной программы. Проверка и оценка уровня освоения учебной программы осуществляются в процессе самих уроков. Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» определяется посредством характеристики уровня формирования физического, эмоционального (психического) и социального здоровья, в том числе основываясь на результаты выполнения норм и требований физической подготовленности учащихся, указанные в настоящей программе. Тестирование физической подготовленности проводятся дважды в учебный год или по завершению освоения соответствующих разделов учебной программы. Оценивая уровень освоения учебной программы учащимся

учитель физической культуры вправе отступить от «нормативного» подхода. В таких случаях, оценка успеваемости учащихся осуществляется с учетом особенностей динамики физической подготовленности, состояния здоровья, спортивной подготовленности, мотивации учащихся и степени освоения ими знаний о физической культуре.

Домашнее задание. Домашние задания должны даваться регулярно. В качестве такового дают задания на самостоятельное освоение определенного объема знаний о режиме дня и о личной гигиене, о пользе утренней гигиенической гимнастики, о физических упражнениях, влияющих на здоровье, осанку и на дыхание, о элементарных сведениях о правилах соревнований, а также выполнение упражнений, развивающих общую культуру выполнения двигательных действий, в том числе развивающих основные физические качества, а также использование доступных средств закаливания организма.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия. В целях повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в режиме учебного дня и в рамках внеклассной и внешкольной работы. Содержания указанных форм занятий определяются физкультурно-спортивным комплексом «День соулук», традициями учебного заведения, которые, в целом, ориентированы на выполнение учебной программы предмета «Физическая культура».

Ресурсное обеспечение уроков физической культуры. Для реализации настоящей программы необходимо наличие спортивного зала, оснащенного:

- разнообразными приспособлениями (брусья, турники, помосты, гимнастические стенки), позволяющими выполнять 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, позволяющими многие элементы основной гимнастики выполнять легко и безопасно, защищая детей от травм и предотвращая загрязнение одежды;
- снарядами, позволяющими выполнять упражнения на развитие силы (легкие гантели, эспандеры);
- оборудованием для проведения различных подвижных игр и эстафет

(флажки, кеглы, канаты для лазания и перетягивания, обручи, дуги, разнообразные мячи).

Создание благоприятной мотивирующей и безопасной обучающей среды. Полноценное освоение учебной программы зависит от того, насколько будет создана мотивирующая и безопасная обучающая среда. Создание мотивирующей среды требует, чтобы на уроках физической культуры доминировала среда творческого типа, активизирующая имеющиеся у детей мотивы занятий физической культурой, предоставляя им возможности для достижения учебной цели, эмоционально подкрепляет актуализированные мотивы. Ключевым условием создания мотивирующей среды является создание у учащихся 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, мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнения упражнений, выполнять упражнения на турнике с влажными руками и т.д. В спортивном зале занимающийся должен быть одет 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 обязан 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.

В целях обеспечения психологической безопасности учитель физической культуры контролирует атмосферу в раздевалке, чтобы не допускать случаи в тесном пространстве толкаться между собой, издеваться и унижать слабых учащихся. Во время урока, находясь с классом, 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 имеет определенные отклонения в физическом развитии и подготовленности, а также в состоянии здоровья. Важное значение имеет также неудачный исход состязательной деятельности, когда в поражении в эстафетах и других состязаниях команды вину сваливают 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, обеспечивающие эмоциональный климат урока (комфортное начало и окончание урока). Он обеспечивается доброжелательным тоном учителя, бодрым настроением, умением настроить себя на жизнерадостную с детьми 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;

- меры формирования умений и навыков организации помощи и страховки.

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 оснащённость 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 освещённость и температурный климат в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещённому освещению и отоплению общественных зданий .

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. 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>
2. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» от 30 апреля 2003 г. № 92. [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/1216>
3. Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/441?cl=ru-ru>
4. Мамытов, А. Саламаттыгынды сактай бил. – Бишкек. 2017. Полиграфбумресурсы. –132 б.
5. Мамытов, А., Джанузаков, К.Ч. Дене маданияты теория. Жалпы негиздери. Окуу куралы. Бишкек, 2018. -184 б.
6. Мамытов, А., Иманбаев, А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. – Бишкек, 2007. –108 с.
7. 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.
8. 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>
9. Шарабакин, Н.И., Мамбеталиев, К.У. Теория и методика физического воспитания /учебник для ИФК/. – Бишкек: «Шам», 1997.

КЫРГЫЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-4 КЛАССАХ

1. Аксак кемпир бапалак (Хромая и горбатая бабка).
2. Ак сандык- көк сандык (Белый сундук-синий сундук).
3. Ак терек – көк терек (Белый тополь-синий тополь).
4. Ала күчүк (Пестрый щенок).
5. Арыктан секирип өтүү (Прыжки через арык).
6. Аттамай (Прыжки в длину).
7. Тырай (Падение на спину).
8. Үн чыгармай (Издавание звука).
9. Үн жаңырмай (Эхо).
10. Учту-учту (Летели-летели).
11. Чана тепмей (Катание на санках).
12. Чолок тоок (Хромая курица).
13. Этек кармашмай (Держание за подол).
14. Каз-өрдөк (Гуси-утки).