

**Министерство образования и науки  
Кыргызской Республики**

**Кыргызская академия образования**

**«Физическая культура»**

**Учебная программа  
для учащихся 5-9 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 5-9 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. Бишкек, 2023. – 31 с.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа формирует основное содержание предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 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, качественные и описательные характеристики движений и выставление отметок, опираясь на результаты выполнения установленных норм и требований физической подготовленности;

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

- нацелено на достижение цели учебного предмета «Физическая культура» в основной 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 рекомендации 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 основной школы представлена в таблице 1.

Таблица 1. – Распределение учебного материала по частям, разделам предмета (содержательным линиям) и классам основной школы (сетка часов).

	Разделы предмета	Классы				
		5	6	7	8	9
1	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков				
2	<b>Базовая часть:</b>	48	48	48	48	48
3	<b>Двигательные умения и навыки:</b>	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	<b>Развитие физических качеств:</b>	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	<b>Вариативная часть:</b>	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
<b>Основы знаний</b>	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 олимпийцах Кыргызстана	Сведения о национальных играх и играх кочевников	Поведение в условиях чрезвычайных ситуаций
<b>1 РАЗДЕЛ: ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</b>					
<b>Баскетбол</b>	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.				
<b>Волейбол</b>	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.				
<b>Легкая атлетика</b>	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 ускорением

					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	
<b>Гимнастика</b>	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 виса 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
<b>2 РАЗДЕЛ: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ</b>					
<b>Сила</b>	Общеразвивающие упражнения с отягощениями, подтягивания, висы, упоры, поднимание 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
<b>Быстрота</b>	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.
<b>Ловкость</b>	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.
<b>Гибкость</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой, маховые движения, пружинистые упражнения для разных суставов				
<b>Выносливость</b>	Равномерный бег до 9 минут, повторный бег, бег на 1000 м.	Равномерный бег до 12 минут,	Равномерный бег до 15 минут, повторный бег, бег на 1500 м.	Равномерный бег до 15 минут,	Равномерный бег до 20 минут,

		повторный бег, бег на 1200 м.		повторный бег, бег на 2000 м	повторный бег, бег на 2500 м
--	--	----------------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ ОЦЕНИВАНИЕ**

Ожидаемый образовательный результат обучения предмету “Физическая культура” в основной 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 эмоционального (психологического) благополучия. Эмоциональное (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 приспособляться к условиям социальной среды.

**Компетентность, обеспечивающая двигательную культуру** характеризуется как способность учащегося овладевать основными умениями и навыками игры в баскетбол и волейбол, выполнения легкоатлетических (беговые, прыжковые упражнения и метания предметов) и гимнастических (движения в стойку, висы и упоры на предметах, опорные прыжки через козла и

коня, акробатические) упражнений. Культура выполнения движений является основной формой формирования других предметных компетентностей, определяющих характер совокупного результата решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые ставятся перед каждым уроком физической культуры.

Результатом решения образовательных задач являются овладение знаниями о здоровом образе жизни, о безопасности жизнедеятельности, личной гигиене, правилах игры в баскетбол и волейбол, о значении разминки, терминологии, самостоятельных занятиях физической культурой, простых приемах самоконтроля за состоянием здоровья, страховки и оказания помощи, а также поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Важно овладевать сведениями об олимпийских играх и олимпиадах Кыргызстана, о национальных играх и играх кочевников. Кроме вышеуказанного, результатом решения образовательных задач являются также формирование основного фонда двигательных умений и навыков, используемых в занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом и волейболом. Обучая к гимнастике необходимо формировать 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 необходимо обучать к технике спринтерского и длительного бега, прыжка в высоту перешагиванием, метания мяча на дальность и в цель; обучая волейболу необходимо формировать умения и навыки выполнения стоек, передвижений, поворотов, приема и передачи мяча, совершения подачи, нападающего удара и осваивать основы тактики игры в волейбол; обучая баскетболу необходимо формировать умения и навыки выполнения стоек, передвижений, остановок, поворотов, ловли, передачи, ведения мяча, совершать броски, овладевать техникой защиты и осваивать 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, а также формирование умения самостоятельно находить нужную информацию и знание их применять по назначению.

Результатом решения оздоровительных задач являются показатели состояния физического здоровья учащегося, гармоничное развитие организма, оптимальные соотношения весо-ростовых показателей тела, уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также общая сопротивляемость организма 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.

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

Процесс физического воспитания учащихся основных классов организуется таким образом, чтобы его совокупный образовательный результат, сформированный в виде предметный 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 компетентный 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, требующей соблюдения определенных правил поведения, в том числе связанного с соблюдением мер безопасности, обучение основам взаимодействия во время игры в баскетбол и волейбол, проведения эстафет, в

том числе и во время игр 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 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, указанным в следующем разделе настоящего документа. Перечень ожидаемых результатов обучения предмету «Физическая культура» по годам обучения в основной школе представлена в таблице 3.

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

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
<b>Информационная компетентность</b>															
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 олимпийцах Кыргызстана.			Знает национальные игры и владеет информацией о Всемирных играх кочевников			Знает как себя вести в условиях чрезвычайных ситуаций		
<b>Социально-коммуникативная компетентность</b>															
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
<b>Компетентность самопознания и разрешения проблем</b>			
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>

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 проводится с использованием качественных и описательных способов, а также отметок.

Для достижения целей физического воспитания учащихся основных 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 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 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. На основе полученных результатов дается одна 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 дальнейшее формирование правильной осанки является одной из важных задач урока физической культуры, проводимой в основной школе. В этой связи, наличие нарушений в осанке обучающихся 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 обучающихся 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 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 4х9, 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 положения лежа на спине, к-во раз	5	28	32	35	37	38
			4	25	28	30	33	34
			3	20	22	25	28	30
2	Быстрота	Бег 60, м/сек	5	11,6	10,9	10,6	10,5	10,3
			4	12,0	11,9	11,5	11,0	10,9
			3	12,6	12,8	12,5	12,0	11,6
3	Ловкость	Челночный бег 4х9, м/сек	5	11,8	11,3	10,8	10,6	10,5
			4	12,0	11,8	11,5	11,2	11,3
			3	13,0	12,5	12,0	11,8	12,0
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5	11	13	15	18	19
			4	8	9	10	14	14
			3	4	5	6	7	8
5	Выноси вость	Бег на 1500м., мин/сек	5	9,19	9,32	8,23	8,23	8,10
			4	10,23	10,16	9,30	9,15	8,56
			4	11,30	11,07	10,25	10,10	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. 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, соперникам и др.), какие при этом проявляет эмоции, как справляется с трудностями, которые возникают в процессе уроков физической культуры, в процессе игры, особенно во время состязательной деятельности в баскетболе, волейболе, участия в эстафетах. Эти и другие данные в целом характеризуют 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 (законных представителей), 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 баскетбол и волейбол, особенно во время ведения состязательной деятельности. Важно следить за тем, как ученик взаимодействует в группе, в команде, не отличается ли индивидуализмом и эгоизмом, может ли брать на себя ответственность при возникающих ситуациях, а также насколько вошло в привычку регулярное выполнение физических упражнений. На основе таких сведений учитель физической культуры составляет краткую личностную характеристику и информирует об их особенностях родителей (законных представителей), 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. При этом, 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, лыжным и национальными видами спорта, а также более углубленное занятие теми видами спорта, обучение которым предусмотрено настоящей программой.

**Дидактические особенности обучения.** Предметом обучения на уроках физической культуры являются двигательные действия (или система взаимосвязанных действий), используемые в баскетболе, волейболе, в занятиях легкой атлетикой и гимнастикой. Процесс обучения им 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 фазы, другие – с завершающей фазы.

Существенное влияние оказывает специфика проявляемых в движениях физические качества. При обучении элементарным гимнастическим и легкоатлетическим движениям, техническим приемам игры в баскетбол и волейбол, 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 (прыжки, метания, бег в легкой атлетике, нападающий удар в волейболе и т.д.). В этом случае требуется, чтобы ведущее физическое качество было развито предварительно.

Ряд двигательных действий характеризуется широким диапазоном вариативности двигательных навыков (игра в баскетбол и 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. 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, проводимых в школе.

**Медицинские группы.** Ежегодно организуются врачебно-педагогический контроль, на основе результатов которого приказом руководства школы учащиеся основной 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 может быть укомплектован с учетом характера заболеваний из числа обучающихся 5-7 и 8-9 классов, занятия которыми 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 отступать 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 даются регулярно. В качестве такового дают задания на самостоятельное освоение определенного объема знаний о здоровом образе жизни, о безопасности жизнедеятельности, личной гигиене, правилах игры в баскетбол и волейбол, о значении разминки, терминологии, самостоятельных занятиях физической культурой, простых приемах самоконтроля за состоянием здоровья, страховки и оказания помощи, а также поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Важное значение имеют задания по сбору сведений об олимпийских играх и олимпийцах Кыргызстана, о национальных играх и играх кочевников. Кроме вышеуказанного, в качестве домашнего задания даются дополнительные упражнения, направленные на увеличение фонда двигательных умений и навыков, используемых в занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом и волейболом, упражнения, развивающие отстающие физические качества, а также использование доступных средств по закаливанию 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 «Ден соолук», традициями учебного заведения, которые, в целом, должны иметь направленность на достижение цели учебного предмета «Физическая культура».

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

- разнообразными атлетическими приспособлениями (брусья, турники, помосты, перекладины), 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 выполнять гимнастические упражнения на матах легко и безопасно, защищая детей от травм и предотвращая загрязнение спортивной одежды;

- гантелями, эспандерами и другими простыми по конструкции тренажерами, позволяющими выполнять силовые упражнения;

- оборудованием (флажки, кеглы, канаты для лазания и перетягивания, обручи, дуги, разнообразные мячи), позволяющими проводить эстафеты, различные командные игры и состязания;

- спортивной площадкой, позволяющей играть в баскетбол (26 метров в длину, 14 м в ширину и 7 метров в высоту), с выделением зон двух очкового броска, окрашенным в разные цвета, и оснащенным двумя стационарными любительскими щитами с корзиной, а также баскетбольными мячами для игры в зале;

- спортивной площадкой, позволяющей играть 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), ограниченной двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На эти линии 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;

- спортивный зал, имеющий освещение и отопление, соответствующие СНиП.

***Создание благоприятной мотивирующей и безопасной обучающей среды.*** Полноценное освоение учебной программы зависит от того, насколько будет создана мотивирующая и безопасная обучающая среда. Прежде всего обучающая среда должна соответствовать целям, задачам и результатам обучения предмету «Физическая культура», обеспечивать высокое качество приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетентностей, предусмотренных настоящей учебной программой.

Мотивирующая среда создается, когда в учебном процессе доминирует среда творческого типа, активизируются мотивы занятий и предоставляются им все 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 выполнении 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, а также соблюдению мер физической безопасности, обеспечивая установку волейбольных стоек на расстоянии от боковых линий не менее от 0,5 до 1,0 метра.

Для занятий физической культурой 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 учителя 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 наличия 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 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.