

**Министерство образования и науки
Кыргызской Республики**

Кыргызская академия образования

«Физическая культура»

**Учебная программа
для учащихся 10-11 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, 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 10-11 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. Бишкек, 2023.- 32 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа формирует основное содержание предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 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 репродуктивном, продуктивном и креативном уровнях;

- сориентировано на реализации цели образовательной области «Культура здоровья» государственного образовательного стандарта школьного образования Кыргызской Республики по обеспечению физического, эмоционального и социального здоровья учащегося, формируя готовности к трудовой и оборонной деятельности и освоению программы профессионального образования, основанного на профильное обучение;

- 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, и способствует интеграции содержания физического воспитания с другими предметами школьного среднего образования;

- нацелено на достижение цели учебного предмета «Физическая культура» в средней школе, связанной с формированием физической культуры личности учащегося на основе освоения знаний, умений, навыков и компетенций, формируемых в процессе его физического воспитания, 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, т.е. базовой и вариативной частями учебной программы. 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 разделам предмета и классам (в часах).

	Части и разделы предмета	Классы	
		10	11
1	Основы знаний		
2	Базовая часть:	48	48
3	Двигательные умения и навыки:	30	30
	Баскетбол	8	8
	Волейбол	8	8
	Легкая атлетика	8	8
	Гимнастика	6	6

4	Развитие физических качеств:	18	18
	Силы	4	4
	Быстроты	4	4
	Выносливость	4	4
	Гибкости	3	3
	Ловкость	3	3
4	Вариативная часть:	20	20
	Учебный материал, определяемый учителем физической культуры в рамках избранного направления профильного обучения	10	10
	Учебный материал, рекомендуемый местным органом управления образованием в рамках избранного направления профильного обучения	10	10

Таблица 2. – Распределение учебного материала предмета «Физическая культура» 10-11 классах (базовая часть)

Содержательные линии	Классы	
	10 класс	11 класс
Основы знаний	Влияние физических упражнений и физической подготовленности на организм в рамках цели профильного обучения. Основы здорового и безопасного образа жизни. Знания истории и правил соревнований избранного вида спорта, обеспечивающего прикладную физическую подготовленность к будущей профессии	Ответственное поведение, учитывающее особенности будущей профессиональной деятельности. Самооценка и самоконтроль состояния здоровья и физической подготовленности, в том числе посредством цифровых технологий, учитывающих цели и содержание профильного образования.
1 РАЗДЕЛ: ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ		
БАСКЕТБОЛ		
Техническая подготовка	Комбинации, состоящие из техники передвижений, остановок и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.
	Комбинации, состоящие из различных вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника	Совершенствование техники различных вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника
	Варианты техники защитных действий игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват и накрывание)	Совершенствование техники защитных действий игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват и накрывание)
Тактическая подготовка	Тактика нападения и защиты (индивидуальные, групповые и командные)	Совершенствование тактики нападения и защиты (индивидуальные, групповые и командные)

		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Игра по правилам баскетбола
	ВОЛЕЙБОЛ		
	Техническая подготовка	Комбинации, состоящие из различных вариантов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование различных вариантов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
		Комбинации, состоящие из техники приема и передачи мяча	Совершенствование техники приема и передачи мяча
		Подача мяча (нижняя и верхняя прямая подача)	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя и верхняя прямая подача)
		Варианты нападающего удара через сетку	Совершенствование техники нападающего удара через сетку
		Действия в защите (блок и страховка)	Совершенствование техники одиночного блока и блока в двоим, а также страховки
	Тактическая подготовка	Основы тактики игры (индивидуальная, групповая и командная)	Совершенствование тактических действий в нападении и защите (индивидуальная, групповая и командная)
		Игра в волейбол по упрощенным правилам	Игра по правилам волейбола
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Техническая подготовка	Основы техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции до 100 м и финиширование.	Совершенствование в спринтерском беге на 100 м.
		Основы техники длительного бега: высокий старт, равномерный бег на дистанции до 2000 м и финиширование.	Совершенствование техники длительного бега: высокий старт, равномерный бег на дистанции до 3000 м и финиширование.
		Основы техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»: разбег с 11-13 шагов, толчок, прыжок и приземление	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»: разбег с 13-15 шагов, толчок, прыжок и приземление
		Основы техники прыжка в высоту с разбега «перешагивание»: разбег с 7-9 шагов, толчок, прыжок и приземление	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «перешагивание»: разбег с 9-11 шагов, толчок, прыжок и приземление

		Основы техники метания мяча в цель и на дальность с разбега: держание мяча в руке, предварительные (12) и заключительные шаги (3), бросок мяча и перескок с левой ноги на правую	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность с разбега: держание мяча в руке, предварительные (12) и заключительные шаги (3), бросок мяча и перескок с левой ноги на правую
	Тактическая подготовка	Основы тактики бега на короткие и длинные дистанции	Основы тактики бега в стиле чемпиона и рекордсмена.
ГИМНАСТИКА			
	Равновесие	Различные комбинации, выполняемые на снарядах и состоящие из необходимости соблюдать динамическое и статическое равновесие.	
	Висы и упоры	Различные комбинации, выполняемые на снарядах и состоящие из висов и упоров.	
	Акробатика	Длинный кувырок вперед через препятствие (высота 90 см) и различные комбинации с элементами кувырка, стойки на руках и переворота боком	Различные комбинации с элементами седа углом, стойки на лопатках и других ранее изученных элементов
	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115-125 см)	Различные комбинации с элементами прыжка под углом к снаряду, висов, упора присева и соскока прогнувшись через коня в ширину (высота 100 см).
	Канат	Лазание по канату без помощи ног на скорость (юноши) и с помощью ног (девушки)	
2 РАЗДЕЛ: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ			
	Сила	Силовые упражнения в парах, упражнения с гирями, гантелями, с набивными мячами и при наличии условий на силовых тренажерах	
	Быстрота	Бег с ускорением на отрезки 10-25 м; подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки со скакалкой, многоскоки, в которых необходимо проявлять быстроту.	
	Ловкость	Челночный бег, бег с преодолением препятствий, комбинации из баскетбола и волейбола, акробатические упражнения, полосы препятствий, в которых проявляется ловкость.	
	Гибкость	Общеразвивающие упражнения, выполняемые с повышенной амплитудой, в том числе выполняемые в парах, на гимнастической стенке, скамейке и с предметами	
	Выносливость	Бег в умеренном темпе (25-30 минут).	

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ ОЦЕНИВАНИЕ

Ожидаемый образовательный результат обучения предмету “Физическая культура” в 10-11 классах характеризуется четырьмя предметными компетентностями – компетентностями, обеспечивающими физическое, эмоциональное и социальное здоровья, а также двигательную культуру выполнения физических упражнений, которые нацелены на решение жизненно значимой задачи в соответствии с целью избранного направления профильного обучения

Компетентность, обеспечивающая физическое здоровье характеризуется как способность учащегося самостоятельно применять основы знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, для обеспечения готовности к трудовой и оборонной деятельности с учетом специфики профильного обучения. Физическое здоровье представляет собой состояние организма, которое характеризуется уровнем физического развития и физической (функциональной) подготовленности 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 с учетом специфики профильного обучения. 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 с учетом специфики профильного обучения. 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 основными умениями и навыками игры в баскетбол и волейбол, выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений, которые подчинены целям и учитывают специфику профильного обучения. Культура выполнения движений является

основной формирования совокупного результата обучения предмету «Физическая культура», в том числе учитывающего специфику будущей профессиональной деятельности, и выступает как результат решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих перед каждым уроком физической культуры.

Результатом решения образовательных задач являются освоение знаний о влиянии физических упражнений и физической подготовленности на организм учащегося в рамках достижения цели избранного направления профильного обучения. В этой связи осваиваются знания об основах здорового и безопасного образа жизни, об истории развития и о правилах соревнований в избранном в целях более лучшей подготовки к будущей профессиональной деятельности в виде спорта. Важное значение имеет формирование ответственного поведения, учитывающее особенности будущей профессиональной деятельности, самооценки и самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности, в том числе посредством цифровых технологий, учитывающих цели и содержание профильного образования. Кроме этого, в рамках образовательных задач акцент необходимо делать на формирование основного фонда двигательных умений и навыков, связанных с гимнастикой, легкой атлетикой, игрой в волейбол и баскетбол. Обучая к гимнастике осуществляется дальнейшее становление умений и навыков дифференцированно управлять отдельными параметрами движения по обеспечению динамического и статического равновесия, выполнять висы и упоры, совершать опорные прыжки через коня в длину и акробатические упражнения; обучая к легкой атлетика совершенствуются в технике спринтерского и длительного бега, прыжка в высоту перешагиванием, метания мяча на дальность и в цель; обучая волейболу совершенствуются техника и тактика игры в волейбол, обучая баскетболу совершенствуется техника и тактика игры в баскетбол.

Результатов решения оздоровительных задач являются гармоничное формирование телосложения, крепкое здоровье, хорошая физическая подготовленность. Требуется, чтобы выпускники общеобразовательной школы были подготовлены к обучению по программам профессионального образования, к службе в рядах Вооруженных Сил страны и к трудовой деятельности. У выпускников школы должна быть сформирована рациональная осанка, телосложение и нормальный вес тела.

Результатом решения воспитательных задач являются состояние социального и эмоционального (психологического) здоровья и потребности к регулярным занятиям физической культурой. Воспитательные задачи

решаются за счет обеспечения должной взаимосвязи физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, которые выступают как значимые стороны единого учебно-воспитательного процесса.

Конкретные показатели реализации вышеуказанных групп задач увязываются с выполнением норм и требований физической подготовленности, которые указаны в настоящем документе, и которыми определяется характер ожидаемых от уроков физической культуры результатов обучения.

Процесс физического воспитания учащихся 10-11 классов организуется таким образом, чтобы его совокупный образовательный результат, сформированный в виде предметный компетентностей, оказывал содействие формированию ключевых компетентностей. В этих целях 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 рамках профильного обучения, в повседневной жизни и осуществления своей деятельности.

Социально-коммуникативная компетентность формируется мерами, принимаемые в процессе физического воспитания учащегося, осуществляемыми с учетом специфики профильного обучения. Они должны быть нацелены на обеспечение готовности соотносить свои устремления с интересами других учащихся, аргументированно отстаивать свою точку зрения, признавая разнообразие позиций и уважительного отношения к другим учащимся, на идентификацию себя в качестве «Кыргыз жараны». Особую ценность в этом плане представляет правильная организация состязательной деятельности при проведении эстафет, игры в волейбол и баскетбол, требующей соблюдения определенных правил поведения, в том числе связанного с соблюдением мер безопасности, обучение основам

взаимодействия в группе, команде и с соперниками.

Компетентности самопознания и разрешения проблем формируются мерами, принимаемыми в процессе физического воспитания учащегося, осуществляемого в рамках профильного обучения. Они нацелены на воспитание способности к познанию своих потенциальных и актуальных свойств, личностных и индивидуальных особенностей, на создание базы будущей профессиональной деятельности. 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 старшей ступени школьного образования обучающиеся должны овладеть 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 средней общеобразовательной организации, могли овладеть информационными, социально-коммуникативными компетенциями и компетенциями самопознания и разрешения проблем, и были в состоянии соответствовать критериям оценки физического, эмоционального (психологического) и социального здоровья, также качеству выполнения двигательных умений, указанным в следующем разделе настоящего документа.

Таблица 3. – Ожидаемые результаты обучения физической культуре в 10-11 классах

Аспекты	Классы					
	10 класс			11 класс		
Информационная компетентность						
	Репродуктивный	Продуктивный	Креативный	Репродуктивный	Продуктивный	Креативный
Поиск источников информации, адекватных образовательным задачам урока физической культуры	Находит информацию о влиянии физических упражнений на организм обучающихся, следуя заданным параметрам поиска.	Самостоятельно находит источник информации по заданному вопросу.	Планирует и обосновывает использование тех или иных источников информации	Находит информацию об особенностях ответственного поведения, учитывающее особенности будущей профессиональной деятельности, следуя заданным параметрам поиска.	Самостоятельно находит источник информации по заданному вопросу.	Планирует и обосновывает использование тех или иных источников информации
	Находит информацию об основах здорового и безопасного образа жизни, следуя заданным параметрам поиска.	Самостоятельно находит источник информации по заданному вопросу.	Планирует и обосновывает использование тех или иных источников информации	Находит информацию о способах самооценки и самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности.	Самостоятельно находит источник цифровой информацию по заданному вопросу	Планирует и обосновывает использование тех или иных источников информации
	Находит исторические сведения и правила соревнований по видам спорта, следуя заданным параметрам поиска.	Самостоятельно находит источник информации по заданному вопросу.	Планирует и обосновывает использование тех или иных источников информации	Находит исторические сведения по виду спорта, выполняющую прикладную функцию относительно будущей профессии.	Самостоятельно находит сведения по виду спорта, выполняющую прикладную функцию относительно будущей профессии.	Планирует и обосновывает использование вида спорта, выполняющую прикладную функцию относительно будущей профессии.
Социально-коммуникативная компетентность						

Анализ коммуникативной ситуации	Определяет свою роль в игре баскетбол/волейбол, следуя указаниям учителя.	Самостоятельно соотносит свою позицию в игре баскетбол/волейбол.	Самостоятельно оценивает и прогнозирует ситуацию коммуникации во время игры в баскетбол/волейбол	Определяет свою роль и позиции партнеров в игре баскетбол/волейбол, следуя указаниям учителя.	Самостоятельно соотносит свою позицию и позицию других участников игры, определяя их возможные позиции, роли, амплуа и намерения.	Самостоятельно оценивает и прогнозирует ситуацию коммуникации и возможное ее развитие.
Планирование и подготовка коммуникативной деятельности	Определяет свое поведение во время игры в баскетбол/волейбол, следуя указаниям учителя	Составляет план своего поведения в стандартной ситуации	Прогнозирует развитие коммуникативной ситуации во время игры	Определяет свое поведение во время игры в баскетбол/волейбол, следуя указаниям учителя	Составляет план своего поведения в стандартной ситуации	Выбирает способ изложения информации, исходя из прогноза развития коммуникативной ситуации во время игры
Реализация и оценка успешности коммуникации	Отмечает сильные и слабые стороны своего поведения во время игры в баскетбол/волейбол	Анализирует результаты коммуникации во время игры в баскетбол/волейбол	Отмечает сильные и слабые стороны своего поведения во время игры в баскетбол/волейбол	Отмечает сильные и слабые стороны партнеров во время игры в баскетбол/волейбол	Анализирует результаты коммуникации партнеров во время игры в баскетбол/волейбол	Отмечает сильные и слабые стороны используемой тактики игры в баскетбол/волейбол
Компетентность самопознания и разрешения проблем						
Самоощущение	Выражает свои мысли и чувства, проявляемые на уроках физкультуры.	Формулирует свои побуждения занятий физической культурой и спортом	Составляет программу самовоспитания	Выражает свои мысли и чувства, проявляемые на уроках физкультуры, в соответствующих словах и терминах	Формулирует мотивы занятий видом спорта, готовящим к будущей профессии.	Умеет брать на себя ответственность в различных ситуациях, возникающих во время урока физической культуры
Самонаблюдение	Может назвать сильные и яркие эмоции, проявляемые на уроках физкультуры	Описывает свое поведение во время урока физической культуры	Выявляет наиболее сильные эмоции и чувства на основе самонаблюдения.	Ведет самонаблюдение за эмоциями по предложенной схеме	Описывает стратегию своего поведения во время урока физической культуры	Определяет причины появления эмоций и демонстрирует способность управления ими.
Самоанализ	Анализирует причины успеха и неудач на уроках физкультуры на	Строит планы на будущее на основе анализа	Способен самостоятельно провести самоанализ	Выстраивает свою деятельность на основе анализа причин успеха и неудач	Дает оценку своих возможностей для осуществления плана личной деятельности.	Способен самостоятельно провести самоанализ своей деятельности и

	основе предложенного образца	собственной деятельности	своей деятельности на уроках физкультуры		собственной деятельности	разработать стратегию самопознания
Определение проблем	Анализирует сложившуюся ситуацию на уроках физкультуры	Анализирует реальную и желаемую ситуацию на уроках физкультуры	Определяет способы достижения адекватной цели на уроках физкультуры	Находит определенные противоречия на уроках физкультуры	Ставит цель, исходя из итогов анализа сложившейся ситуации	Определяет способы достижения цели на уроках физкультуры, исходя из специфики профильного обучения
Планирование и разрешение проблем	Называет ресурсы, необходимые для разрешения проблем на уроках физкультуры	Осуществляет контроль за своей деятельностью по разрешению возникающих проблем на уроках физкультуры	Определяет возможные пути разрешения проблем, возникающих на уроках физкультуры	Называет ресурсы, необходимые для достижения цели профильного обучения через уроки физкультуры	Ставит цель изменить свою деятельность на уроках физкультуры, исходя из специфики профильного обучения	Аргументирует возможные пути разрешения проблем, возникающих на уроках физкультуры в связи с профильным обучением.
Рефлексия (самооценка)	Указывает на сильные и слабые стороны своей деятельности на уроках физкультуры	Указывает на причины успехов и неудач в своей деятельности на уроках физкультуры	Аргументирует пути улучшения своей деятельности на уроках физкультуры	Указывает мотивы своих действий	Анализирует собственные мотивы действий и внешнюю ситуацию, возникшую на уроках физкультуры	Аргументирует пути улучшения своей деятельности в связи с профильным обучением

Исходя из вышеуказанного реализуется следующая стратегия и нормы оценивания образовательных достижений учащихся 10-11 классов общеобразовательной организации по предмету “Физическая культура”.

Основу стратегии составляет оценка индивидуальных образовательных достижений учащихся тремя его видами – диагностическим, формативным и суммативным.

Диагностическое оценивание используется для оценки прогресса обучающегося. В этой связи, учитель физической культуры осуществляет сопоставление начального уровня сформированности компетентностей обучающихся с достигнутыми результатами. Используются описания, в которых обобщаются достигнутые результаты, и они служат основой для внесения корректив и совершенствования учебного процесса. Формативное оценивание применяется для определения прогресса обучающихся с учетом индивидуальных особенностей усвоения материала. Акцент делается на темп выполнения задания и на способы их освоения. Полученная информация используется в целях выработки рекомендаций, внесения корректировки в документы учебного планирования и в процесс обучения. Суммативное оценивание используется для определения степени достижения обучающимся образовательных результатов, планируемых для средней школы, и оно складывается из текущего, промежуточного и итогового оцениваний. Текущее оценивание индивидуальной подготовленности осуществляется на основе установленных учителем физической культуры (в том числе и совместно с 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 осуществляется с использованием качественных и описательных способов, а также отметок, выставляемых за соответствие критериям, установленным учителем физической культуры, а в рамках суммативного итогового оценивания – на основе норм и требований тестов, характеризующих физическую подготовленность обучающихся, которые предусмотрены учебной программой.

Для достижения целей физического воспитания учащихся 10-11 классов учитель физической культуры организует:

- обратную связь (отчеты, комментирующие работы обучающегося),

помогает обучающемуся сравнить нынешние его результаты с другими результатами на предыдущем этапе, дает словесную оценку развития компетентностей как учебных результатов;

- отслеживает прогресс обучающихся и представляет описательную оценку в конце каждого учебного года;

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

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

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

Оценивание образовательных достижений учащихся 10-11 классов осуществляется для коррекции их индивидуальных результатов и обеспечения после завершения учебы в средней общеобразовательной организации перехода на профессиональное образование, начала трудовой деятельности и готовности служить в рядах Вооруженных Сил страны. 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 телосложения, а также показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, демонстрируемые при выполнении установленных норм и требований. Обобщенными критериями физического здоровья учащегося является отсутствие болезней и физических дефектов в телосложении. Признаками отсутствия дефектов в телосложении являются положение спины (она прямая), правильная походка и уверенные движения.

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

В целях характеристики физического здоровья также используется формирование телосложения. Обеспечение его правильного формирования является одной из важных задач урока физической культуры, проводимой в 10-11 классах. В этой связи, наличие нарушений в телосложении 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.

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

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

Таблица 4. - Нормы и требования физической подготовленности учащихся 10-11 классов (юноши)

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отметка	Классы	
				10	11
1	Сила	Подтягивание на перекладине к-во. раз.	5	11	13
			4	8	10
			3	6	8
2	Быстрота	Бег на 60 м. (сек)	5	8,4	8,3
			4	8,6	8,5
			3	9,4	9,0
3	Ловкость	Челночный бег 4х9 (сек)	5	9,0	8,7
			4	9,5	9,2
			3	10,1	9,9
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	15	17
			4	9	13
			3	5	10
5	Выносливость	Бег на 1500 м (мин,сек)	5	6,20	6,08
			4	7,05	7,00
			3	7,50	7,43

Таблица 5. – Нормы и требования физической подготовленности учащихся 10-11 классов (девушки)

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отметка	Классы	
				10	11
1	Сила	Поднимание туловища к-во. раз за 1 мин	5	40	45
			4	36	38
			3	30	33
2	Быстрота	Бег на 60 м. (сек)	5	9,0	8,9
			4	9,5	9,4
			3	10,2	10,0
3	Ловкость	Челночный бег 4х9 (сек)	5	10,0	9,9
			4	10,7	10,6
			3	11,3	11,2
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	40	45
			4	36	38
			3	30	33
5	Выносливость	Бег на 1500 м (мин,сек)	5	8,23	8,08
			4	9,15	9,20
			3	10,0	10,1

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

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

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

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

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 особенностей профильного обучения в школе, а также 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.

Учет особенностей направлений профильного образования. Уроки физической культурой в 10-11 классах проводятся с учетом специфики естественно-научного или гуманитарного направлений, по которым комплектуются соответствующие классы.

Естественно-научное направление призвано развивать исследовательский интерес, основы математического мышления, формировать комплексное представление о современном состоянии естествознания и на этой основе подготовить выпускника общеобразовательной школы к получению профессионального образования с освоением профессий в области инженерии, технологии, медицины и биотехнологии. Как правило, содержание образования характеризуется углубленным изучением химии, биологии, математики, физики и информатики, требующем выраженного проявления исследовательского интереса, чтения фундаментальной технической литературы, изучения,

систематизации и владения справочной информацией, в котором доминирует проявление аналитического ума. В этой связи, в методике обучения предмету «Физическая культура» значительный акцент следует делать на содействие через ресурсы физической культуры и спорта формированию таких ключевых компетентностей, как информационная компетентность и компетентности самопознания и разрешения проблем. Выраженный эффект сформируется, если будет отдано предпочтение мерам, имеющим направленность на улучшение качества самоанализа, определения проблем, а также вопросам планирования и их разрешения. Достижению указанного эффекта наилучшим образом способствуют те знания, в которых даются аргументированные методические указания по улучшению качества выполнения двигательных действий. В этой связи, важно ориентировать обучающихся на самостоятельный поиск информации биомеханического характера. Биомеханический анализ таких черт техники физического упражнения, как положение тела, амплитуда, направление, скорость, темп, ритм, форма траектории, взаимодействие внешних и внутренних сил должны стать предметом целенаправленного интереса, способствующим формированию информационной компетентности и компетентности самопознания и разрешения проблем.

Гуманитарное направление школьного образования призвано развивать гуманитарный склад ума обучающегося, в способе мышления которого, преобладают коммуникабельность (умение сформулировать свои мысли, вести диалог и аргументировать свою точку зрения), развитая эмпатия (умение соучаствовать, выслушивать, понимать потребности окружающих), богатая фантазия (иметь свой взгляд на мир, представлять обыденные вещи в непривычном свете) и творческие способности (любит петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах, занимается литературным творчеством) и на этой основе подготовить выпускника общеобразовательной школы к получению профессионального образования с освоением профессий, связанных с управлением, политикой, психологией, конфликтологией, торговлей, юриспруденцией и различными видами творческой деятельности. В этой связи, в методике обучения предмету «Физическая культура» значительный акцент следует делать на содействие через ресурсы физической культуры и спорта формированию таких ключевых компетентностей, как социально-коммуникативная компетентность и компетентности самопознания и разрешения проблем. Выраженный эффект сформируется, если будет отдано предпочтение мерам, имеющим направленность на улучшение качества анализа коммуникативной ситуации, планированию и подготовке коммуникативной деятельности и реализации оценки успешности

коммуникации. Достижению указанного эффекта наилучшим образом способствуют те знания, умения и навыки, которые приобретаются и формируются в процессе обучения спортивным играм (волейболу и баскетболу) и эстафетам, в которых доминирует состязательная командная деятельность, специфику которой должен показать учитель физической культуры. Кроме этого, важно ориентировать обучающихся на самостоятельный поиск информации, характеризующей особенности коммуникации в спортивной среде, планирование, подготовка, реализация и оценка определенной тактики игры в баскетбол и волейбол.

Кроме вышеуказанного в рамках профильного обучения, при наличии соответствующих условий, на уроках физической культуры могут быть использованы и другие дополнительные виды спортивных игр (футбол, гандбол), обучение основам техники и тактики игры в которых становятся предметом обучения и соблюдения соответствующих требований, вытекающих из специфики профильного образования. Объем занятий ими устанавливается в пределах часов, предусмотренных вариативной частью предмета «Физическая культура».

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 гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, 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 физического 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 быть 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, поочередный, поточный, круговой, игровой и соревновательный) и методы подведения

итогах 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 комплектуется с учетом характера заболеваний из числа обучающихся 10-11 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, которые указаны 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, о личной гигиене, о 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 с учетом специфики профильного обучения. 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, в том числе связанные со спецификой возможной будущей профессиональной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия. В целях повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проводятся в режиме учебного дня и в рамках внеклассной и внешкольной работы. Содержания указанных форм занятий определяются физкультурно-спортивным комплексом «Ден соолук», традициями учебного заведения, а также учитывая специфику профильного обучения и 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;

- оборудованиями (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. Обучающая среда по предмету «Физическая культура» должна соответствовать целям, задачам и результатам среднего общего образования, обеспечивать высокое качество урока физической культуры для приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетентностей, необходимых для устойчивого развития обучающегося, формирования готовности продолжить обучение на следующем уровне профессионального образования, в том числе готовности к труду и обороне Родины.

Создание благоприятной мотивирующей среды требует, чтобы на уроках физической культуры доминировала среда творческого типа, активизирующая имеющиеся у занимающихся физической культурой мотивы занятий, предоставляя им возможности для достижения учебной цели, которая вытекает из специфики избранного направления профильного обучения. В этой связи, ключевым условием создания мотивирующей среды является

максимальный учет специфики избранного направления профильного обучения (естественно-научное или гуманитарное), ориентированного на более углубленное изучение предметов естественно-научного или гуманитарного характера, формирование чувства физической и психологической безопасности, основанного на специфике ключевых компетенций, играющих значительную роль в будущей профессиональной деятельности.

Учитывается, что физическая безопасность, как правило, обеспечивается требованиями не покидать место проведения занятия без разрешения учителя, толкаться, ставить подножки в строю и движении, залезать на высотные оборудования, виснуть на кольцах, баскетбольном щите, мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений, выполнять упражнения на турнике с влажными руками, соблюдать меры физической безопасности во время обучения к технике игровых видов спорта, легкоатлетических и гимнастических упражнений, особенно во время проведения соревнований. Предъявляя требования по обеспечению физической безопасности обучающихся естественно-научного профиля важно задействовать ресурсы аналитического ума, проявление которого наиболее характерно для представителей данного направления. В этой связи, должны доминировать задания, связанные с осуществлением самоанализа, с самостоятельным определением трудностей объективного и субъективного характера, разработкой собственного плана их преодоления и его аргументацией. Например, в процессе обучения к технике физических упражнений (в баскетболе, волейболе, гимнастике, легкой атлетике) выдвигаемые методические требования необходимо аргументировать используя закономерности биомеханики движений, в целях исключения повышенного травматизма, наиболее характерного для занятий баскетболом (где чаще всего происходят столкновения), учить строго соблюдать установленные правила соревнований. Суть вышеуказанных методических приемов наиболее понятен и близок представителям естественно-научного профиля и возможность создания мотивирующей и безопасной среды в такой организации учебного процесса наиболее высока.

При проведении уроков физической культуры в классах гуманитарного профиля ведущее значение приобретают методические приемы, основанные на поддержке развития коммуникативности, эмпатии, фантазии и творчества обучающихся, проявление которых наиболее типично для представителей данного направления. Это означает, что задания, требующие умение сформулировать свои мысли и чувства, аргументировать свою точку зрения, задания, в которых акцент делается на проявление сочувствия, понимания

потребности других учеников, на предоставление возможности излагать свой взгляд и творчески решить ту или иную задачу, в том числе проявляя определенную фантазию, а также использование на уроках физической культуры музыки (акцент делать на чувство ритма и темпа) должны доминировать, поскольку они создают благоприятные условия, востребованные представителями гуманитарного направления профильного обучения.

Кроме вышеуказанного, для уроков физической культуры, проводимых как в естественно-научном и гуманитарном классах, в целях создания безопасной среды предъявляются и общие требования, суть которых сводится к следующему: все занимающиеся должны быть одеты в спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой, не входить в спортивный зал в верхней одежде, соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти), не вносить в спортивный зал предметы, не предназначенные для занятий физической культурой. Кроме этого, ученик обязан слушать педагога и выполнять все упражнения на уроке, им запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения учителя. В случае проблем со здоровьем ученик должен сообщить о своем состоянии учителю. Учитель должен находиться в спортивном зале или на спортивной площадке все время во 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 могут иметь 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 ученикам 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 становится причиной проигрыша команды, поскольку учащихся этого возраста отличаются юношеским максимализмом и склонностью не идти на компромиссы. Во время состязательной деятельности учащихся роль судьи, как правило, должен выполнять учитель и, в этой связи, он должен настроить команды на доброжелательное отношение к соревнованиям и соперникам.

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 учащихся, помогают создать рабочую обстановку, заставляют негативно относиться к беспорядку, стимулируют соблюдение правил;

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

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

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

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

- меры поощрения и взаимопомощи, направленные на то, что успех каждого будет замечен и поощрен, а те, кто испытывает затруднения – получит 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.