



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1-6 классов общеобразовательных организаций

Кыргызской Республики

Бишкек – 2025

Разработчики:

Мамытов А.М. доктор педагогических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории технологии, искусства и культуры здоровья Кыргызской академии образования;

Абдрахманова Ж.О. доктор биологических наук, доцент факультета физической культуры и спорта Кыргызско-Турецкого университета "Манас";

Бектурганова Н. Б. Преподаватель кафедры теории физического воспитания КГАФКиС им.Турусбекова;

Окен уулу Шумкарбек - преподаватель кафедры физической культуры Ошского государственного университета

Программа разработана на основе предметного стандарта предмета "Физическая культура" и определяет содержание процесса физического воспитания в начальной школе и пути его реализации, распределяет учебное время по учебным годам, характеризует состав ожидаемых результатов обучения, критерии и методы оценки. В программе даны организационно-педагогические условия и состав рекомендуемых литературно-методических источников, направленных на обеспечение эффективности процесса физического воспитания.

Программа физической культуры для учащихся 1-6 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. – Бишкек, 2025.
– 22 С.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа урока физической культуры (далее программа) разработана на основе предметного стандарта урока физической культуры. В программе охарактеризованы цели, задачи, содержательные линии, разделы урока физической культуры в 1-6 классах, порядок распределения учебных часов по каждому классу, педагогические условия организации урока физической культуры, предметные компетенции, характеризующие учебные достижения учащихся, критерии, нормы, требования и методы их оценки.

Преподавание физической культуры в начальной школе направлено на формирование двигательного фонда, физической развития, физической подготовленности и здорового образа жизни, основанного на основных ценностях, компетенциях и становлении ученика как личности. На каждом уроке физической культуры решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи. Образовательными задачами являются приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и функциональной грамотности, обеспечивающих эффективность физического воспитания, воспитательными задачами являются формирование духовно-нравственных базовых ценностей, опирающихся на возраст и мировоззрение ученика, и воспитание его как личности, а развивающими задачами - признание необходимости физического воспитания, воспитание интереса к нему, мотивации к действию, решение задач формирования здорового образа жизни учащегося, основанного на культуре, физическом, физическом развитии.

В начальной школе физическая культура преподается во всех классах. Базисный учебный план предусматривает обучение в каждом классе в объеме 2 часа в неделю, а содержание предмета определяется на основе данной программы и реализуется с соблюдением организационно-педагогических условий.

Программа имеет следующие особенности:

- содержательные линии и разделы предмета физической культуры реализуют цели и задачи всестороннего развития учащихся начальной школы, осуществления процесса физического воспитания в тесной связи с жизнью и укрепления здоровья учащихся, руководствуясь принципами физического воспитания, играющими важную роль в методологическом плане;
- при распределении содержательных линий и разделов предмета физической культуры учитываются определенные возрастные закономерности в физическом созревании и двигательной активности учащихся по отношению к каждому классу;
- при реализации содержания процесса физического воспитания акцент делается на его комплексности, широкое применение игровых приемов, формировании у учащегося двигательного фонда, культуры исполнения умений и навыков, соответствующих физической культуре, физического развития и общей физической подготовленности;
- при организации процесса физического воспитания рекомендует, чтобы он имел место в 3-х формах, и признает урок физической культуры его основной формой. А в качестве дополнительных форм руководствуется необходимостью организации внеклассных мероприятий (гимнастика до уроков, физкульт минутки) и внешкольных физкультурно-спортивных мероприятий, кружков, спортивных секций;
- при проведении занятий по физической культуре требует соблюдения его организационно-педагогических условий, соблюдения принципов физического воспитания, двигательной подготовки и организации;

- обязывает к формированию предметных компетенций как ожидаемого результата в преподавании предмета физической культуры и характеризует их при их оценке, разделяя на следующие группы: 1) Компетентность учащегося в области физического воспитания - владение культурой движений, физической и физической зрелостью, специализированными знаниями, умениями и навыками; 2) Компетентность ученика в формировании личности - быть честным и добросовестным в деятельности, связанной с физическим воспитанием, быть преданным и ответственным по отношению к другим, быть честным и целеустремленным во время соревнований; 3) Компетентность учащегося в ведении здорового образа жизни - признание необходимости формирования физической культуры, выполнение официально утвержденных норм и требований общей физической подготовки, соблюдение правил здорового образа жизни;

- при оценке успеваемости учащихся рекомендует использовать ее диагностические, формирующие и итоговые виды, в 1-3 классах руководствуется описательной характеристикой, в 4-6 классах-нормативными методами оценки в сочетании с описательной характеристикой;

- в структурном отношении программа состоит из пояснительной записки, содержания предмета, состава организационно-педагогических условий преподавания предмета, норм оценки, требований и критериев, перечня предлагаемых литературных источников.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Тематические разделы: содержание предмета физическая культура состоит из базовой и вариативной частей. Содержание базовой части в объеме 46 часов в 1-2 классах и 48 часов в 3-6 классах является обязательным во всех учебных заведениях независимо от формы и типа собственности. Содержание вариативной части определяется учителем физической культуры самостоятельно в объеме 20 часов и при ее определении акцент делается на освоении подвижных игр, упрощенных видов спорта, распространенных в регионе, либо на углубленном обучении содержательным линиям, предусмотренным базисной частью программы.

Базовая часть включает в себя деятельность по двум направлениям: 1) “обучение движениям и навыкам” и 2) “развитие физических качеств”. Содержательные линии деятельности первой направленности включают в себя обучение элементам основной гимнастики, подвижным играм, упрощенным видам спортивных игр, эстафетам различной направленности, прыжкам, бегам и имеют целью формирование двигательного фонда учащегося. Содержательные линии деятельности во второй области направлены на обеспечение общей физической подготовки учащегося путем развития пяти основных физических качеств (сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость). Распределение базовой и вариативной частей учебного материала в процессе физического воспитания по классам начальной школы представлено в таблице 1.

Таблица 1. Распределение содержательных линий в базовой и вариативной частях предмета физической культуры по начальным классам (сетка часов)

Разделы программы	Классы					
	1	2	3	4	5	6
Основы теоретических знаний	В процессе проведения уроков					
I. Базовая часть:	46	46	48	48	48	48

1	Обучение движениям и навыкам	36	36	38	38	38	38
	Элементы основной гимнастики	11	11	14	14	8	8
	Подвижные игры	24	22	16	16	14	14
	Упрощенные виды спорта	-	-	-	-	5	5
	Эстафеты	2	2	5	5	6	6
	Прыжки, беговые упражнения	3	3	3	3	5	5
2	Развитие физических качеств	6	6	10	10	10	10
	Сила	-	-	2	2	2	2
	Быстрота	2	2	2	2	2	2
	Ловкость	2	2	2	2	2	2
	Выносливость	-	-	2	2	2	2
	Гибкость	2	2	2	2	2	2
	II. Вариативная часть	20	20	20	20	20	20
1	Учебный материал, определяемый учителем	10	10	10	10	10	10
2	Учебный материал, определяемый органами местного самоуправления	10	10	10	10	10	10

Порядок распределения учебного материала по начальным классам в процессе физического воспитания приведен в таблице 2.

2-таблица. Распределение учебного материала по начальным классам в базовой части процесса физического воспитания

Содержательные линии	Классы					
	1	2	3	4	5	6
Основы теоретических знаний	Элементарные знания о правилах поведения, режиме дня и о личной гигиене		Краткая информация об утренней гимнастике, о названиях подвижных игр, используемых инвентарях, оборудованиях и правилах проведения игр.		Элементарные знания о влиянии физических упражнений на организм человека, о строении тела (осанка), о правилах дыхания при беге, названиях упражнений, о правилах соревнований.	
1. ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ И НАВЫКАМ						
Элементы основной гимнастики	<p>Строевые упражнения: основная стойка, построение по одному в колонну, шеренгу, по росту, в парах, в круг, перестроения;</p> <p>Команды: шагом марш, стой, повороты налево, направо и их исполнение;</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения, развивающие телосложение, упражнения, развивающие физические качества.</p> <p>Ходьба: обычная ходьба, различные способы ходьбы (приседе, согнувшись, на носках, в разные стороны, изменив положение рук,</p>		<p>Строевые упражнения: Построение по вдвое, трое, в четвером и обратное перестроение. Повороты направо, налево, на месте и в ходьбе, равнение; Размыкание и смыкание, передвижения и повороты в передвижении.</p> <p>Команды: Выполнение команды Шагом марш, стой, поворот налево, направо.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения, развивающие телосложение, упражнения, развивающие физические качества.</p>		<p>Строевые упражнения: Размыкание, смыкание, передвижение в строю, повороты и их разновидности.</p> <p>Команды: повороты, расчет по порядку, перестроения и их различные варианты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения, развивающие телосложение, упражнения, развивающие физические качества, упражнения, развивающие двигательный фонд учащегося, упражнения, связанные со спортом.</p> <p>Ходьба: ходьба изменив длину и частоту шага, преодолев низкие</p>	

	<p>сопровождая хлопками, положив руки на плечи;</p> <p>Тартынып чыгуулар: Гимнастикалык дубалга, арканга, жантайыңкы отургучка тартынып чыгуу.</p> <p>Подтягивания: Подъемы на гимнастической стенке, лазание по канату, лежа на наклонной гимнастической скамье.</p> <p>Ловля и передачи мяча: Ловля мяча после подбрасывания, ловля после передачи партнера, ловля мяча совершив навстречу шаги и передавая обратно партнеру;</p> <p>Метания: Метание малого мяча на расстояние, в цель, правой и левой рукой, попадая в определенную площадку;</p>	<p>Ходьба: Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба с различными способами (полуприседе, в согнувшись, на носках, на полной ступне, изменив положение рук, сопровождая хлопками, положив руки на шею, закрыв глаза на расстояние 3-4 метра постепенно усложняя задания.</p> <p>Подтягивания: Преодоление различных препятствий, используя подтягивания. Постепенное усложнение задания.</p> <p>Кувырки: кувырок вперед.</p> <p>Висы: стоя вис на низкой перекладине, на гимнастической степнке, выполняя различные движения ногами.</p> <p>Ловля и передачи мяча: ловля мяча после подбрасывания, ловля мяча после передачи партнера, ловля мяча совершив навстречу шаги увеличивая расстояние и передавая обратно партнеру, в том числе внося различные изменения.</p> <p>Метания: метания малого и большого мяча на определенное расстояние, метания правой и левой</p>	<p>препятствия, используя различные способы и усложняя задачи.</p> <p>Подтягивания: лазание по канату в 3 приема, то же на гимнастическую стенку.</p> <p>Кувырки: Кувырок вперед и кувырок назад.</p> <p>Висы: вис согнув ноги на низкой перекладине, висы прогнувшись, вис на низкой перекладине согнув обе ноги в коленях.</p> <p>Ведение и передача мяча: Ведение мяча самостоятельно, в том числе передвигаясь. Передача мяча партнеру, в том числе передвигаясь. Ведение и передачи мяча с различной скоростью и обеспечивая точность исполнения.</p> <p>Метания: метания медицинского мяча (1 кг) вперед от плеча, метание малого мяча, стремясь попасть в цель, расположенный наверху и по горизонтали.</p>
--	---	---	--

		рукой, метания мяча попадая в цель, метание медицинского мяча (1 кг) от груди двумя руками, метания мяча вперед держа его из-за головы.	
Подвижные игры	“Каздар жана ак-кулар”, “Фигура жаса”, “Чуркап өтүү”, “Куу түлкү”, “Бетме-бет жүгүрүү”, “Бош оорун”, “Үйү жок коен”, “Качмай топ”, “Тактайга отуруп калба”, “Ким шамдагай секирет”, “Кайырмак”, “Дүмүрдөн дүмүргө секирүү”, “Ким көп, ким азыраак секирет”, “Мергенчи жана коендор”, “Желекти көздөй ыргыт”, “Алкактын ичине түшүр”, “Токту сурамай”, “Ашкабак чапмай”, “Көз таңмай”, “Кызыл корооз, ак корооз”, “Жашынмак”, “Өрдөк басыш”, “Чычкандар жана үйлөр”, “Өрдөк жана аңчы”, “Карышкыр жана аңчы”, “Мышык чычкан”, “Кол чапмай”	“Айлан көчөк”, “Айланмай”, “Айры куйрук”, “Ак терек, көк терек”, “Арыктан секирип өтүү”, “Баш кийим алып качуу”, “Бат отурмай жана турмай”, “Бут менен жерди таптамай”, “Жан бермей же тирилтмей”, “Каз өрдөк”, “Качмай топ”, “Кол кармашып жүгүрүү”, “Кубалап жетмей”, “Орто топ”, “Топ таш”, “Үкү”, “Учту учту”, “Шапалак алмай”, “Так орун”, “Оң түс”, “Сан чакырмай”, “Топ алып баруучуга”, “Ак терек, көк терек”,	“Жоолук таштамай”, “Аркан тартыш”, “Таламай”, “Шакек салмай”, “Оодарыш”, “Топ качмай”, “Колго кирдим кач”, “Ийне жоголду”, “Тор жана балык”, “Сокур теке”, “Кызыл желек”, “Ким жаңылбас”, “Ак чөлмөк”, “Качмай топ”, “Жамбы атмай”,
Упрощенные виды спорта			Баскетбол: передачи мяча партнеру двумя руками от груди; передачи мяча партнеру правой (левой) рукой; Бросок мяча двумя руками от груди в корзину. Основы двухсторонней игры в команде

			Пионербол: передача мяча партнеру двумя руками; перевод мяча через сетку; основы и правила игры в пионербол.
Эстафеты	Эстафеты, требующие выполнения заданий: “эстафета парами”, “нести мяч, не касаясь кегли”, “бросить мяч в рамку на большой высоте”, “дотянуться до мяча”, “подняться над объектом, пройти, сохранить равновесие, прыгнуть, вернуться с места”.	Эстафеты, основанные на ползании, прыжках, беге и выполнении различных задач	Эстафеты, основанные на сложном ползании, прыжках, беге, выполнении различных задач с мячом
Прыжки, бег	<p>Прыжки: на двух ногах на месте; прыжки со скрещенными ногами и вытянутыми ногами в обе стороны: с шагом 1-4 метра вперед, чередуя одну ногу вперед и одну ногу назад; прыжки из стороны в сторону через 5-6 предметов (высота 15-20 см), менее высокие предметы. Прыжки, двигаясь вперед на одной ноге (правая, левая). Прыжки на месте не менее 80 см в длину. Прыжки на высоту до 20 см; прыжки с высоты 30 см на фиксированное место.</p> <p>Прыжки в высоту (30-40 см) с разбега, в длину (не менее 100 см), Прыжки со скакалкой на месте,</p>	<p>Прыжки: выполнение прыжков с изменением положения тела и задач (изменение различных поворотов, фиксированных расстояний до линии, высоты препятствий).</p> <p>Бег трусцой: медленный бег с изменением видов и направления бега и увеличением дистанции до 50-100 метров; быстрый бег на короткие дистанции, тренировка для выполнения специальных упражнений, подготовительных к бегу.</p>	<p>Прыжки: выполнение прыжков с усложнением положения тела и типов задач.</p> <p>Бег трусцой: медленный бег с изменением видов и направления бега и увеличением дистанции до 200-500 метров; быстрый бег на короткие дистанции, тренировка для выполнения специальных упражнений, подготовительных к бегу. Медленный бег на средние дистанции.</p>

	<p>вперед, назад, то же через скакалку, раскручиваему партнерами. Прыжки через различные низкие препятствия.</p> <p>Бег трусцой: бег на носках с высоко поднятыми коленями; бег через низкие препятствия; бег колонной по одному и по два; бег с чередованием скоростей “змейки” между объектами, расположенными на одной линии. Медленный бег до 30-50 м, изменение направления бега, выполнение специальных упражнений, подготовительных к бегу.</p>		
--	--	--	--

П.РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Сила	Выполнение упражнений и комплексов общей физической подготовки с удержанием в руках различных предметов с легким весом.	Физические упражнения и комплексы, основанные на прыжках, метаниях, толчках и элементах жима, виса на кольцах, гимнастических снарядах, удержаниях различных легких предметов.	Физические упражнения и комплексы, основанные на элементах прыжков, метаний, отжиманий и висах на турнике, гимнастической стенке с различными предметами в руках среднего веса.
Быстрота	Различные подвижные игры и эстафеты, требующие скорости.	Ускорения на дистанции 10-20 м, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м, бег с изменением скорости, эстафеты на основе скорости.	Ускоренный бег на дистанции 30-40 м, бег с максимальной скоростью на дистанции 40 м, бег с изменением скорости, эстафеты на основе скорости.
Ловкость	Различные типы ходьбы, выполняемые с коллективным подсчетом (с высоко поднятыми коленями, в положении на коленях и т. д.).	Различные виды ходьбы (с высоко поднятыми коленями, в положении на коленях и т. д.) в целях преодоления низких препятствий, в том числе выделенных в помощью линий. Бег на короткие дистанции методом челнока. Эстафеты, основанные на проявлении скорости.	Преодоление препятствий средней высоты, различных препятствий, выделенных линиями, усложняющих ходьбу, прыжки. Бег на разные дистанции с использованием метода челнока. Попадание к цели, бросая различные предметы с расстояния. Эстафеты, основанные на проявлении скорости.
Выносливость	Равномерный медленный бег в течение 3-4 минут, постепенно увеличивая время бега до 5-6 минут.	7-8 минутага чейин бир калыпта жай жүгүрүү, жүгүрүү убактысын акырындык менен 10 минутага жеткирүү. 300 м чейин кросс жүгүрүү.	10-12 минутага чейин бир калыпта жай жүгүрүү, жүгүрүү убактысын акырындык менен 15 минутага жеткирүү. 500 м чейин кросс жүгүрүү. Равномерный медленный бег от 10 до 12 минут, постепенно увеличивая

		Равномерный медленный бег в течение 7-8 минут, постепенно увеличивая время бега до 10 минут. Кроссовый бег до 300 м.	время бега до 15 минут. Кроссовый бег до 500 м.
Гибкость	Маховые движения, физические упражнения с повышенной амплитудой, на растягивание мышц и увеличение подвижности в суставах, выполняемые с использованием различных предметов		

Ожидаемые результаты: ожидаемые результаты от преподавания предмета физической культуры в начальной школе признаются предметной компетентностью и характеризуются следующим образом:

1. Компетентность учащегося в области физического воспитания - характеризуется наличием двигательной культуры, физического развития и физической подготовленности, наличием специализированных знаний, умений и навыков.

2. Компетентность ученика в формировании личности - патриотическая, честная и справедливая в деятельности, связанной с физическим воспитанием; означает ответственность, сострадание и самоотверженность, трудолюбие и порядочность, бережное отношение к природе и приверженность принципам устойчивого развития.

3. Компетентность учащегося в ведении здорового образа жизни означает признание необходимости формирования физической культуры, соблюдение официально утвержденных норм и требований общей физической подготовки и соблюдение правил здорового образа жизни.

Вышеуказанные ожидаемые результаты выражают уровень достижения цели, к которой стремится процесс физического воспитания, реализации образовательных, воспитательных и развивающих задач на уроках физической культуры, являющихся его основной формой, определяют предмет, нормы, требования и методы их оценки.

Реализация образовательных задач урока характеризуется формированием у учащегося компетентности в области физической культуры. Предметом оценки признается правильное, точное и качественное выполнение упражнений, элементов, комбинаций, предусмотренных учебной программой, наличие теоретических знаний, характеризующих двигательный состав, активность, культуру, физическое развитие и физическую подготовленность, сформулированных в общем итоговом порядке. Во время урока учитель дает краткие исторические, педагогические и физиологические знания, а ученики пытаются собрать информацию самостоятельно после урока. Теоретическая проверка, качественная характеристика и убедительная ориентация используются в качестве основных методов оценки.

Реализация воспитательных задач урока характеризуется становлением ученика как личности. Предметом оценки признается честность и добросовестность ученика в выполнении физических упражнений, заданий, поставленных учителем, и в соревновательной деятельности, самоотверженность и ответственность по отношению к другим ученикам, а также честность во время соревнований. В качестве основного метода используется педагогическое наблюдение, результаты которого сообщаются учащемуся в виде обратной информации, а также даются советы и краткие характеристики учащемуся с целью повышения эффективности урока физического воспитания.

Развивающие задачи урока направлены на формирование компетентности учащегося в направлении здорового образа жизни. Стремление учащегося к здоровому образу жизни, физическому развитию и физической подготовленности является предметом оценки.

Предметом оценки признается также эмоциональное (психологическое) и социальное здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность учащегося. Учитель наблюдает за состоянием самосознания ученика, взаимоотношениями учеников, умением справляться с возникающими трудностями, отношением к спортивному инвентарю, снаряжению, поставленным задачам, поведением в игровой, особенно соревновательной, деятельности. Улыбка на лице учащегося, чистота кожи, свобода движений, отзывчивость, бережное отношение к окружающей среде и информация в медицинской карте формируют общее мнение о здоровом образе жизни учащегося. Каждый шесть месяцев учащийся должен проходить медицинское обследование, на основании результатов которого будет уточняться продление права на участие в занятиях по физическому воспитанию.

Определение ожидаемых результатов от преподавания предмета физической культуры по отношению к задачам предмета, оценка различными методами как предмета оценки приведены в таблице 3.

Таблица 3. Состав и оценка ожидаемых результатов от преподавания физической культуры

Задачи	Ожидаемые результаты и предмет оценки	Методы оценки
Образовательные – качественное выполнение физических упражнений	Активность учащегося при выполнении упражнений, культура и наличие соответствующей информации	Педагогическое наблюдение; Качественные характеристики; Проверка собеседованием.
Воспитательные – формирование личностных качеств, основанных на честности и добросовестности	Честность и добросовестность; Сострадание к другому ученику; Патриотизм.	Педагогическое наблюдение. Ориентация на добрые поступки
Развивающие – формирование здорового образа жизни	Физического развитие Эмоциональное и социальное здоровье Физическая подготовленность	Индекс Кетле Педагогическое наблюдение Медицинский осмотр Тестирование

При оценке физического развития учащегося используется индекс массы тела (индекс Кетле), в телосложении – отсутствие каких-либо дефектов, в общей физической подготовленности – уровень проявления силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости, оцениваемые общепринятыми тестами.

Описания стремления ученика к здоровому образу жизни, физической подготовленности и физическому развитию оцениваются учителем с учетом его половых и возрастных характеристик.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА

Создание и соблюдение организационно-педагогических условий при преподавании предмета физической культуры повышает эффективность учебно-воспитательного процесса. К ним относятся:

Целевое планирование. В целях эффективной реализации программы учитель физкультуры должен разработать годовой план-график, рабочий план на четверть, состав внеклассных и внешкольных мероприятий для каждого класса.

Годовой план-график составляется с учетом предметного стандарта, требований учебной программы, возрастных особенностей учащихся и школьных условий. В его разработке важную

роль играет укрепление здоровья учащихся, улучшение их физической подготовки и использование адекватных средств физического воспитания. Уточняются удобные для учебного года (соответствующие каждой неделе, месяцу, четверти и периоду года) средства физического воспитания и оценочный период и размещаются в порядке плана-графика для целей визуализации.

Рабочий план на четверть детализирует цель, поставленную годовым планом-графиком, уточняет предусмотренную программой содержательную линию (раздел) в отношении частей урока (подготовительная, основная, заключительная) и определяет организационно-методические особенности. В рабочем плане на четверть указываются критерии оценки, нормы и требования.

Внеклассные и внеурочные мероприятия. Такие мероприятия организуются в форме спортивно-массовых, спортивных состязательных турниров, мероприятий, связанных с укреплением здоровья, выездов на природу, национальных и международных спортивных праздников и проводятся под руководством учителя физической культуры. Основными формами спортивно-массовых мероприятий являются “дни здоровья”, “спортивные праздники в период года (осенние, зимние, весенние и летние)”; спортивные турниры-виды спорта, в форме определения чемпиона школы по выполнению отдельных физических упражнений; Оздоровительные мероприятия - с целью организации встреч с врачами, диетологами, выдающимися спортсменами и получения информации о правильном питании, тренировках, достижении успеха; восхождения на природу – походы в горы, летние лагеря, экологические марафоны и т. д.; национальных и международных спортивных праздников – в форме спортивных мероприятий, организованных в целях празднования Дня защитника Отечества, женского дня; ко Дню защиты детей - в форме развлечений, Олимпийских дней.

Создание эффективной учебной среды для занятий физической культурой. Для эффективного преподавания физической культуры создается специальная материально-техническая база и предусмотренное предметным стандартом ресурсное обеспечение (ответственность возлагается на руководство школы). Учитель физкультуры будет нести ответственность за целенаправленное использование соответствующего оборудования и инвентаря и самостоятельно разрабатывать памятки, примечания и правила для повышения их эффективности, а также заранее знакомить с ними учащихся и требовать их соблюдения.

Выбор методики проведения урока физической культуры. Уроки физической культуры являются традиционными и проводятся с использованием инновационных методов и современных технологий, основанных на навыках учителя. Основное направление процесса физического воспитания определяется в порядке формирования двигательного фонда учащегося, обучения навыкам и умениям, имеющим прикладное значение в повседневной жизни, и формирования здорового образа жизни путем воспитания физических качеств. Формирование фонда двигательной активности ученика требует физической зрелости в зависимости от возрастных особенностей, установления состава и объема деятельности, играющей важную роль в повседневной жизни, соблюдения закономерностей при обучении упражнениям, дидактических принципов.

Обучение движению состоит из определения четких, понятных и ясных задач и, как правило, состоит из 3-х этапов. Первый этап обеспечивает “начальную школу” движения (обучение выполнению простых упражнений и управлению ими). На втором этапе происходит освоение ”подводящих упражнений” (создание соответствующей базы для освоения более сложных форм движения и развития физических качеств). На третьем этапе осуществляется доведение каждого движения до ”совершенного уровня” (подготовка к широкому

использованию в повседневной жизни). Вышеупомянутые этапы занимают разное количество времени и меняют методику обучения в зависимости от характера и сложности движений, составляющих предмет обучения.

Процесс обучения и применение соответствующих методов будет зависеть от количества движений, сложности и наличия характерных для них фаз. В этом плане учитываются особенности черт техники их выполнения, проявляемые в пространстве, во времени, в пространственно-временном аспекте, а также в затратах усилий на движение, играющие важную роль. Доведение движения до совершенного уровня сопровождается развитием координационных способностей и их ритмической структуры. Такие предпосылки являются основой для правильного выбора основного метода обучения движению. В связи с этим используется обучение простым движениям целиком, а сложным-по частям. При обучении движению в целом значительное внимание уделяется различению подготовительной, основной и заключительной фаз, характерных для выполнения упражнения, организации обучения каждой из них самостоятельно и обеспечению взаимосвязи фаз. Также учитывается, какое физическое качество в какой степени влияет на качественное выполнение того или иного движения. В этом случае эффективнее всего заранее поработать над развитием соответствующих физических качеств, а затем приступить к овладению движением.

Урок физической культуры состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть направлена на подготовку организма учащегося к предстоящим физическим нагрузкам, в содержательном аспекте широко используются общеразвивающие и подготовительные упражнения. Основная часть урока включает в себя обучение новым упражнениям, повторение ранее освоенных упражнений, воспитание основных физических качеств. В заключительной части решается задача восстановления организма в результате выполнения физической нагрузки, эмоционального напряжения в соревновательной деятельности, имеющего место при выполнении заданий различного направления и нагрузки.

На уроках физической культуры используются методы различного состава и технологии, обеспечивающие их эффективность. Они:

а) методы обучения: методы передачи знаний (словесные и демонстрационные методы), практические методы обучения (целостное обучение движениям и обучение по частям), методы предупреждения, исправления и устранения ошибок (использование подводящих упражнений, изменение основ техники, использование ориентиров), методы проверки результатов (педагогические, биомеханические и физиологические);

б) методы физического воспитания: методы строго-регламентированного упражнения, игровые методы, соревновательные методы;

в) методы выполнения: методы одновременного, группового, индивидуального, поочередного, поточного выполнения;

г) технологии: традиционное обучение, развивающее обучение, индивидуальное обучение, ориентированное на учащегося, технологии дифференцированного обучения.

Эффективность процесса физического воспитания существенно возрастает при широком применении методов сбора данных научно-исследовательской направленности. Соответствующие данные помогают выявить характерные тенденции и позволяют принимать убедительные решения при систематическом сборе и систематизированном ситуационном анализе показателей педагогических наблюдений, тестирования, успехов в спортивных соревнованиях.

Мотивация и поощрение учащихся. На уроках физической культуры важно стимулировать интерес учащихся, создавать позитивную атмосферу, объяснять важность физического воспитания, улучшать общение с учащимися, использовать систему призов и вознаграждений и т. д. Использование методов мотивации и поощрения учащихся может повысить их интерес к спорту. Широкое использование веселых игр для пробуждения интереса учащихся, помощь в постановке индивидуальных целей по отношению к каждому ученику и личное поведение учителя играют важную роль. Чтобы создать позитивную атмосферу, рекомендуется наблюдать и оценивать успеваемость учащихся, хвалить ученика, добившегося успеха перед классом, поддерживать его, широко использовать конкурентные соревнования и уделять особое внимание видам спорта, которые вызывают у учащихся интерес. Объяснение пользы физических упражнений и спорта для здоровья, их пользы в повседневной жизни, предоставление интересной информации об известных спортсменах способствует раскрытию смысла физического воспитания.

Умение прислушиваться к мнению учащихся, учитывать их сильные и слабые стороны, а также замечать, отмечать и поощрять небольшие достижения может значительно улучшить общение учителя с учеником. Использование различных условных названий («лучший волейболист», «лучший баскетболист», «лучший гимнаст», «лучший легкоатлет») и награждение победителей, организация эстафет, поощрение успеха, укрепление сплоченности команды и празднование их результатов простыми призами эффективно реализуют задачи мотивации и поощрения, вносят существенный вклад в формирование здорового образа жизни.

Создание психологического комфорта. Для того, чтобы учащиеся чувствовали себя свободными и уверенными в себе и были активными на уроках физической культуры, учитель должен налаживать дружеские отношения с учащимися, делать упор на интересы, регулярно использовать игровые и командные занятия, учитывать потребности учащихся, что создает соответствующий психологический комфорт. При установлении дружеских отношений учитель должен стремиться создать позитивную атмосферу, вести урок в позитивном ключе, уделять каждому ученику одинаковое внимание, а не оскорблять его отрицательной критикой. Сосредоточение внимания на интересах означает сосредоточение внимания на личностном росте и успехе учащегося, а не на принуждении. Достижение восприятия спортивных упражнений как игр позволяет учащемуся чувствовать себя более комфортно, игра в коллективные игры, организация различных соревнований обеспечивают формирование у учащихся качеств помощи и поддержки друг друга. Учет потребностей учащихся означает учет их состояния здоровья, иногда предоставление облегченных заданий, иногда изменение формата урока (в тренажерном зале, на открытом воздухе) и выделение особого времени для разговора с обучающимся. Благоприятное психологическое состояние сопровождается повышением интереса учащегося к предмету, воспринимая задания по физическому воспитанию как удовольствие, а не как стресс.

Обеспечить доступность занятий физической культурой. Поскольку уровень физической подготовки, возможности и интересы учащихся сильно различаются, соблюдение принципа доступности играет важную роль. Принцип доступности означает определение задач и требований, поставленных перед классом в соответствии с усилиями ученика, и в основном достигается путем соблюдения следующих требований:

а) определение характеристик учащихся, т.е. обеспечение учета различий в возрасте, поле, уровне подготовки и высшей нервной системе (флегматики, сангвиники, холерики, меланхолики) и постановке дифференцированных задач;

б) стремление к рациональному усвоению материалов, содержащихся в учебной программе и предлагаемых к преподаванию, т.е. руководствоваться правилами стремления от известного к неизвестному, от легкого к тяжелому, от простого к сложному при планировании содержания урока, реализовывать направление предпринимаемых мер в рамках идей обращения от знания к навыку, от основ техники упражнения к его деталям, от личного к общему и от общего к частному;

в) создание благоприятных условий, т.е. ограничение влияния внешних факторов (например, на занятия под открытым небом, в присутствии знакомых), преднамеренное облегчение двигательной сложности, использование возможностей (высокой спортивной подготовки) одноклассников в качестве помощника в выполнении заданий.

Обеспечение безопасности на уроках физической культуры. В целях обеспечения безопасности учащихся учащиеся и учителя обязаны выполнять следующие требования:

а) обязанности учащихся:

- не выходить из спортивного зала (спортивной площадки) без разрешения учителя;
- не толкаться друг с другом, не ставить подножки, не лазить по оборудованию, не висеть на гимнастическом кольце, не мешать при объяснении задач и выполнении упражнений, не отвлекаться, не выполнять упражнения мокрыми руками;
- не приносить в спортивный зал верхнюю одежду и предметы, не связанные с физкультурой, одевать спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой,
- поддерживать чистоты тела, предотвращение врастания ногтей и соблюдение личной гигиены;
- слушать учителя, выполнять все упражнения во время урока, не брать спортивное снаряжение без разрешения учителя;
- сообщать учителю о своем состоянии в случае ухудшения здоровья и плохого самочувствия.

б) обязанности учителя физической культуры:

- пребывание в спортивном зале (спортивной площадке) во время занятий;
- проведение урока на основе плана работы и обеспечение выполнения его воспитательных, образовательных и развивающих задач;
- обеспечение безопасности учащихся до, во время и после уроков. Контроль за поведением и взаимодействием учащихся в раздевалке перед уроком; контроль за взаимодействием учащихся друг с другом во время урока, ограничение доступа к оборудованию, не имеющим отношения к выполнению задания; предотвращение продолжения чувства победы или поражения в раздевалке в момент проведения соревновательной деятельности после урока, насмешек, унижающих достоинство проигравших;
- обеспечение эмоционального климата в классе, т. е. комфортное начало и окончание урока, приятный голос учителя, веселое настроение, умение создать приятную обстановку с детьми;
- наблюдение за успехами каждого учащегося, поощрение за успехи, в том числе обеспечение поддержки и помощи в случае возникновения трудностей.

- совместная подготовка учащихся к занятиям в целях обеспечения безопасности (подготовка рабочего места, спортивного инвентаря), приведение детей в порядок, помощь в создании рабочей среды, предотвращение любых беспорядков, предварительное ознакомление и соблюдение соответствующих правил.

Комплектование медицинских групп. Ежегодно организуется врачебно-педагогический контроль, по результатам которого по приказу руководства школы учащиеся начальных классов принимаются в одну из медицинских (основную, подготовительную и специальную) групп для занятий физической культурой. Учащиеся, зачисленные в основные и подготовительные медицинские группы, занимаются вместе, усваивая содержание и требования настоящей программы. Однако учащимся, зачисленным в подготовительную группу, будут предоставлены индивидуальные задания по выполнению физических упражнений в зависимости от их состояния здоровья и уровня общей физической подготовки. При недостаточном количестве учащихся, зачисленных в специальную медицинскую группу, они объединяются с учащимися других классов (1-2-й, 3-4-й и 5-6-й классы) в специальные группы с учетом характера их заболеваний. В этом случае занятия физической культурой проводятся на основе специально разработанной программы по самостоятельно разработанному графику (расписанию) в качестве лечебной физкультуры.

Домашнее задание. Учащимся дается домашнее задание. Они стремятся поддерживать распорядок дня и улучшать свои знания и подготовку в области физического воспитания. Углубление знаний сопровождается сбором элементарной информации о личной гигиене, утренней гигиенической гимнастике, физических упражнениях, влияющих на здоровье, осанку и дыхание, правилах соревнований. С целью улучшения физической подготовленности рекомендуется выполнять комплекс упражнений, развивать двигательную культуру, те или иные физические качества.

Ресурсное обеспечение. Ресурсное обеспечение урока физической культуры возлагается на администрацию образовательных организаций и состоит из:

- турники разной высоты, кольца, брусья, параллельные брусья, платформы, лестницы, канаты и гимнастические скамьи;
- простые тренажеры, которые улучшают координацию движений, обеспечивают равновесие и развивают качества силы и ловкости;
- гимнастические коврики, обеспечивающие выполнение физических упражнений сидя на полу;
- гантели, эспандеры, используемые для развития силовых качеств;
- флаги, кегли, канаты, скакалки, круги, обручи, арки, воздушные шары и мячи, используемые для организации различных подвижных игр, эстафет.

Уроки физической культуре проводятся поздней осенью, зимой и ранней весной в спортивном зале, а в остальное время - на спортивной площадке под открытым небом. Обеспечение освещенности, тепла, чистоты, размещения оборудования и инвентаря спортивных залов осуществляется с учетом санитарно-гигиенических норм и правил, требований обеспечения пожарной и электробезопасности, установленных официальными нормативными и правовыми актами.

IV. ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Активность учащихся при выполнении физкультурных упражнений, их культура и владение соответствующей информацией оцениваются с помощью педагогических наблюдений, качественной характеристики, предоставленной учителем после усвоения учебного материала, содержащего соответствующие содержательные части, и проверки на собеседовании. Вышеупомянутые методы оценки также используются для оценки способности учащегося приобретать личность и сопровождаются советом учителя, который помогает учащемуся улучшить свои личные качества. С другой стороны, успеваемость учащегося в области развития оценивается с использованием индексов, методов педагогического наблюдения/медицинского обследования и тестирования.

Индекс массы тела используется для оценки физического развития учащегося. При определении индекса Кетле учитываются вес и рост ученика (отношение массы тела к росту). Его можно определить по формуле, представленной в литературных источниках. Но в качестве самого простого метода вам будет удобно использовать калькулятор, расположенный на платформе Google. Периодическое определение и оценка индекса Кетле позволяет определить влияние общей физической нагрузки на процесс физического воспитания и обеспечивает основу для индивидуализации двигательной активности учащегося (Таблица 4).

4-таблица. Критерии индекса Кетле и их оценка

	Критерии	Оценка
1	До 18,5	Низкое
2	От 18,6 до 25,0	Нормальное
3	От 25,1 до 30,0	Лишнее
4	От 30,1 до 35,0	Ожирение 1-й степени
5	От 35,1 до 40,0	Ожирение 2-й степени
6	От 40,1 и выше	Ожирение 3-й степени

Выявление и оценка естественных изгибов позвоночника ученика (сколиоз, лордоз, кифоз) призваны прояснить физический рост и развитие ученика. С этой целью важную роль играет педагогическое наблюдение, особенно периодические медицинские осмотры. Учитель физкультуры получает соответствующую специальную информацию из медицинской карты учащегося и предлагает учащемуся индивидуальные корректирующие упражнения в зависимости от соответствующего заключения. Такие задания предлагаются во время занятий по физическому воспитанию и в рамках определения домашнего задания.

Общая физическая подготовка учащегося (сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость) оценивается с помощью стандартизированных тестов, которые учитель принимает после завершения обучения разделам содержания, содержащим учебную программу (таблица 5). Соответствующие нормы и требования приведены в таблицах 5-6 с учетом возрастных и половых особенностей учащегося

Таблица 5. Нормы и требования оценки общей физической подготовленности учащихся начальной школы (для мальчиков)

№№	Физические качества	Тесты	Отметки	Классы					
				1	2	3	4	5	5
1	Сила	Подтягивание на перекладине, к-во раз	5	Безотметочно				5	6
			4					4	5
			3					3	4
2	Быстрота	Бег на 30 м, м/сек	5	Безотметочно				5,2	5,0
			4					5,7	5,5
			3					6,8	6,5
3	Ловкость	Челночный бег 4х9 м, м/сек	5	Безотметочно				11,1	10,8
			4					12,4	11,4
			3					12,9	11,9
4	Выносливость	Кроссовый бег на 100 м Кроссовый бег на 300 м Кроссовый бег на 500 м без учета времени	5	Безотметочно				+	+
			4						
			3						
5	Гибкость	Наклон туловищем вперед сидя на гимнастической скамье, см	5	Безотметочно				8	7
			4					6	5
			3					4	3

6-таблица. Нормы и требования оценки общей физической подготовленности учащихся начальной школы (для девочек)

№№	Физические качества	Тесты	Отметки	Классы									
				1	2	3	4	5	5				
1	Сила	Подъемы туловища лежа на спине, к-во раз.	5	Безотметочно				23	25	27			
			4					19	21	23			
			3					17	19	21			
2	Быстрота	Бег на 30 м, м/сек	5	Безотметочно				5,3	5,2	5,1			
			4					6,0	5,8	5,7			
			3					7,0	6,8	6,3			
3	Ловкость	Челночный бег 4x9 м, м/сек	5	Безотметочно				11,8	11,1	11,0			
			4					12,3	11,8	11,7			
			3					13,0	12,4	12,3			
4	Выносливость	Кроссовый бег на 100 м Кроссовый бег на 300 м Кроссовый бег на 500 м без учета времени	5	Безотметочно				+	+	+			
			4										
			3										
5	Гибкость	Наклон туловищем вперед сидя на гимнастической скамье, см	5	Безотметочно									
			4								13	14	14
			3								9	10	11
								6	7	8			

Оценка успеваемости учащихся проводится в диагностической, формирующей и суммирующей формах. Диагностическая оценка дает предварительную оценку успеваемости учащегося, и после определения исходных показателей предметной компетентности они сравниваются с формальными критериями, нормами и требованиями. Характеристика используется в целях ознакомления учащегося и внесения дополнений в содержание процесса физического воспитания.

Формативная оценка определяет, на каком уровне учащийся освоил учебную программу и его индивидуальный темп освоения. В целях обеспечения ожидаемого результата учащемуся даются персонализированные рекомендации и сопровождаются внесением уточнений и дополнений в планирование процесса физического воспитания.

Итоговая оценка проводится в 3 формах (текущая, промежуточная и итоговая) и определяет индивидуальный уровень подготовки учащегося. Текущая оценка проводится учителем физкультуры (иногда самим учеником) и организуется в порядке сравнения с официальными критериями, нормами и требованиями учебной программы. Промежуточная оценка проводится после реализации содержательной линии (части), содержащей учебную программу, с целью определения ее эффективности. Итоговая оценка организуется по окончании каждой четверти, полугодического и учебного года в соответствии с календарным планом.

Оценка проводится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся в следующем порядке: в 1-3 классах описывается успех, достигнутый учеником, в 4-6 классах используется система оценок, основанная на критериях, нормах и требованиях, предусмотренных программой, и сопровождается соответствующей качественной характеристикой. При оценке успеваемости учащегося организуется обратная связь, и используются различные формы оценки личного прогресса учащегося (самооценка, взаимная оценка, подготовка портфолио, разработка Карты развития). Как правило, учитель подводит итоги каждой четверти, заполняет таблицу успеваемости учащихся в 4-6 классах, готовит сопроводительную характеристику и предоставляет информация родителям.

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кыргыз Республикасынын мектептик жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты. Кыргыз Республикасынын Министрлер Кабинетинин 14.03.2025-ж № 131 токтому менен бекитилген [Электрондук ресурс] <https://www.gov.kg/ky/npa/s/4624>.

2. Кыргыз Республикасынын мыйзамы “Билим берүү жөнүндө”. 2023-жылдын 11-августу № 179 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/4-3419/edition/1273902/kg>.

3. Кыргыз Республикасынын мыйзамы “Дене тарбия жана спорт жөнүндө”. 2000-жылдын 21-январы № 36 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/441/edition/17599/kg>

4. Кыргыз Республикасынын Президентинин Жарлыгы “Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө”. 2021-жылдын 29-январы ПЖ № 1 [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/430336/edition/1038322/kg>

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. (В редакции постановления Правительства КР от 17 июня 2019 года № 295). [Электрондук ресурс] <https://cbd.minjust.gov.kg/11948/edition/954726/ru>

6. Бервинова, Н.С. Шарабакин, Н.И., Основы школьной физической культуры. – Бишкек, 2005. –262с.
7. Мамытов, А., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. –Бишкек, 2018. – 184 б.
8. Мамытов, А. Саламаттыгынды сактай бил. – Бишкек.: Полиграфбумресурсы. 2017. – 132 б.
9. Мамытов, А. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо. Методикалык колдонмо. –Б.: Аль-Салам, 2012. – 44 б.
10. Мамытов, А., Иманбаев А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. – Бишкек, 2007. – 108 с.
11. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физического воспитания / учебник для ИФК/. – Бишкек.: «Шам», 1997.