



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

для 7–9 классов
общеобразовательных организаций

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 основной 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 7-9 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. – Бишкек, 2025. – 24 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 7-9 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 спорту, мотивации к действию, решение задач формирования здорового образа жизни учащегося, основанного на культуре, физическом, физическом развитии.

В основной 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 основной 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, широком применении классических видов спорта, средств гимнастики и легкой атлетики, на формирование 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 - 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 и быть готовым к трудовой деятельности; 2) Компетентность ученика в формировании личности - владение культурой движений,

и
з
и • при оценке успеваемости учащихся рекомендует использовать ее диагностические, формирующие и итоговые виды, во всех классах руководствуется описательной характеристикой и методами оценки образовательных достижений учащихся;

с • 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.

и II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

ф **Тематические разделы:** содержание предмета физическая культура состоит из базовой и вариативной частей. Содержание базовой части в объеме 48 часов для всех классов 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 освоение классических и игровых видов спорта, распространенных в регионе, либо на

с
к
о
й

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 гимнастики, легкой атлетике, волейболу и баскетболу 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 основной 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		
		7	8	9
	Основы теоретических знаний	В процессе проведения уроков		
	І. Базовая часть:	48	48	48
1	Обучение движениям и навыкам	30	30	30
	Гимнастика	6	6	6
	Легкая атлетика	8	8	8
	Баскетбол	8	8	8
	Волейбол	8	8	8
2	Развитие физических качеств	18	18	18
	Сила	4	4	4
	Быстрота	4	4	4
	Ловкость	3	3	3
	Выносливость	4	4	4
	Гибкость	3	3	3
	ІІ. Вариативная часть	20	20	20
1	Учебный материал, определяемый учителем	10	10	10
2	Учебный материал, определяемый органами местного самоуправления	10	10	10

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

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

Содержательные линии	Классы		
	7	8	9
Основы теоретических знаний	Информация о здоровом образе жизни, обеспечении безопасности жизнедеятельности, личной гигиене, правилах игры в волейбол, баскетбол, соблюдении режима дня	Значение разминки тела, термины в волейболе, баскетболе, данные по самообучению, самоконтролю.	Страховка, помощь, информация о выдающихся кыргызстанских спортсменах, Олимпийских играх, национальных играх и играх кочевников
I. ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ И НАВЫКАМ			
ГИМНАСТИКА	<p>Освоение строевых упражнений, выполняемых в ряду (построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре, повороты, размыкание, передвижения);</p> <p>Подъемы: подъемы туловища на перекладине, на кольцах, на различных нестандартных конструкциях;</p> <p>Броски: бросок медицинского мяча на дальность (правой и левой рукой), бросок с попаданием в установленную площадку;</p> <p>Прыжки: опорный прыжок с разбега через козла высотой 80-90 см (мальчики) с разведенными ногами;</p>	<p>Совершенствование в строевых упражнениях, выполняемых в ряду (построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре, повороты, размыкание, передвижения);</p> <p>Подъемы: подъемы туловища на перекладине, на кольцах, на различных нестандартных конструкциях выполняя различные дополнительные задания;</p> <p>Броски: бросок медицинского мяча на дальность (правой и левой рукой), бросок с попаданием в установленную площадку, изменяя характер задач;</p> <p>Прыжки: опорный прыжок с разбега через козла высотой 100 см (мальчики), 80-90 см (девочки) согнув ноги;</p>	<p>Разновидности строевых упражнениях, выполняемых по заданиям учителя (построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре, повороты, размыкание, смыкания, передвижения);</p> <p>Подъемы: подъемы туловища на перекладине, на кольцах, на различных нестандартных конструкциях выполняя различные дополнительные задания;</p> <p>Броски: бросок медицинского мяча на дальность (правой и левой рукой), бросок с попаданием в установленную площадку, изменяя характер задач;</p> <p>Прыжки: опорный прыжок с разбега через козла высотой 110</p>

	<p>Общие развивающие упражнения: выполнение упражнений для улучшения телосложения, упражнений для развития физических качеств. Освоение комбинаций, состоящих из ряда простых гимнастических упражнений.</p>	<p>Общие развивающие упражнения: выполнение упражнений для улучшения телосложения, упражнений для развития физических качеств. Освоение комбинаций, состоящих из ряда гимнастических упражнений.</p>	<p>см (мальчики), 85-95 см (девочки) согнув ноги; Общие развивающие упражнения: выполнение упражнений для улучшения телосложения, упражнений для развития физических качеств. Освоение комбинаций, состоящих из ряда сложных гимнастических упражнений.</p>
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p>	<p>Низкий старт. Высокий старт. Бег на короткие и средние дистанции, используя разные виды стартов. Техника стартового ускорения, бега на дистанции и финиширования.</p> <p>Прыжок в высоту и в длину. Разучивание техники разбега, толчка, полета и приземления в прыжках.</p> <p>Метания. Ознакомление и разучивание техники метания малого мяча на дальность и в цель в том числе с разбега.</p>	<p>Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег на короткие и средние дистанции, используя разные виды стартов. Совершенствование техники стартового ускорения, бега на дистанции и финиширования.</p> <p>Прыжок в высоту и в длину. Совершенствование техники разбега, толчка, полета и приземления в прыжках.</p> <p>Метания. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель в том числе с разбега.</p>	<p>Совершенствование бега на 100 м. Совершенствование бега на средние дистанции. Основы техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Прыжок в высоту и в длину на результат.</p> <p>Метания малого мяча на результат (на дальность и в цель) с разбега.</p> <p>Техника и тактика бега на 3000 м.</p>
	<p>Ознакомление и разучивание основной стойки баскетболиста.</p>	<p>Совершенствование техники основной стойки баскетболиста. Разучивание техники перемещений, передвижений, остановок, поворота</p>	<p>Основная стойка в игре в баскетбол. Совершенствование техники перемещений, передвижений,</p>

<p align="center">БАСКЕТБОЛ</p>	<p>Основы техники перемещений, передвижений, остановок, поворота (с мячом и без мяча).</p> <p>Ознакомление техникой ловли и передачи мяча.</p> <p>Ведение мяча (дриблинг).</p> <p>Бросок мяча в корзину стоя на месте.</p> <p>Вырывание, выбивание, перехват, накрытие мяча.</p> <p>Проведение различных подвижных игр, эстафет с использованием освоенных элементов.</p> <p>Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>	<p>(с мячом и без мяча) в том числе при пассивном сопротивлении партнера.</p> <p>Разучивание техники ловли и передачи мяча при пассивном сопротивлении партнера.</p> <p>Ведение мяча (дриблинг), в том числе изменяя высоту отскока мяча.</p> <p>Бросок мяча в корзину стоя с трех шагов.</p> <p>Вырывание, выбивание, перехват, накрытие мяча.</p> <p>Проведение различных подвижных игр, эстафет с использованием освоенных элементов.</p> <p>Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>	<p>остановок, поворота (с мячом и без мяча) при активном сопротивлении партнера.</p> <p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча при активном сопротивлении партнера.</p> <p>Ведение мяча (дриблинг), в том числе изменяя скорость выполнения.</p> <p>Бросок мяча в корзину с различных точек площадки.</p> <p>Бросок мяча в корзину при сопротивлении партнера.</p> <p>Проведение различных подвижных игр, эстафет с использованием освоенных элементов.</p> <p>Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>
<p align="center">ВОЛЕЙБОЛ</p>	<p>Ознакомление основной стойкой волейболиста.</p> <p>Основы расстановки игроков на площадке и порядок перемещения.</p> <p>Ознакомление техникой передач и приема мяча сверху, снизу.</p> <p>Ознакомление техникой перевода мяча через сетку.</p> <p>Ознакомление нижней прямой (боковой) подачей мяча.</p> <p>Ознакомление нападающим ударом.</p>	<p>Разучивание техники основной стойки волейболиста.</p> <p>Особенности расстановки игроков на площадке и порядка замены по ходу игры</p> <p>Разучивание техники передач и приема мяча сверху, снизу.</p> <p>Разучивание техники перевода мяча через сетку.</p> <p>Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи мяча.</p>	<p>Совершенствование техники основной стойки волейболиста во время игры.</p> <p>Тактика замены игроков по ходу игры</p> <p>Совершенствование техники передач и приема мяча сверху, снизу во время игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники перевода мяча через сетку.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой (боковой) подачи мяча.</p>

	<p>Двухсторонняя игра в пионербол. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	<p>Разучивание техники нападающего удара. Ознакомление техникой постановки блока. Ознакомление тактикой защиты и нападения в игре в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол</p>	<p>Совершенствование техники нападающего удара. Разучивание техники постановки блока Разучивание основ тактики защиты и нападения в игре в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол</p>
II. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ			
СИЛА	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощениями: подтягивания, висы, наклоны, подъемы туловища, сгибание и разгибания рук (отжимания) лежа прямо, лазание по канату, упражнения с отягощениями.</p>	<p>Выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями, с использованием собственного веса тела (лазание, подтягивания, подъемы туловища, отжимания)</p>	<p>Силовые упражнения с отягощениями (гантели, гири, медицинские мячи, эспандеры, при наличии использование силовых тренажеров)</p>
БЫСТРОТА	<p>Эстафеты, требующие проявления быстроты, бег на скорость на расстояние до 15, 20, 30, 40 и 50 м; различные броски, прыжки, многоскоки.</p>	<p>Эстафеты, требующие проявления быстроты, бег на скорость на расстояние до 40, 50 и 60 м; различные броски, прыжки, многоскоки.</p>	<p>Эстафеты, требующие проявления быстроты, бег на скорость на расстояние до 60-80 м; различные броски, прыжки, многоскоки.</p>
ЛОВКОСТЬ	<p>Различные виды ходьбы с изменением направления, частоты и длины шага. Эстафеты. Подвижные игры. Различные упражнения, требующие ловкости, выполняемые на гимнастическом стуле (скамейке), на бревне, гимнастической стенке, на перекладине. Челночный бег.</p>	<p>Гимнастикалык отургучта (скамейка), устунда (бревно), дубалда (стенка), турникте аткарылуучу ыкчамдыкты талап кылуучу ар кандай көнүгүүлөрдөн турган комбинацияларды аткаруу. Челнок чуркоолору. Топту, гимнастикалык предметтерди ыкчамдык менен ыргытып тосуп алуулар (жонглирование). Выполнение комбинаций, состоящих из различных упражнений,</p>	<p>“Челночные” пробежки, требующие ловкости, пробежки с препятствиями, комбинации, включающие элементы баскетбольных и волейбольных игр, акробатические упражнения и движения для преодоления полос препятствий.</p>

		<p>требующих ловкости, выполняемых на гимнастическом стуле (скамейка), на бревне, на гимнастической стенке, на перекладине. Челночный бег. Жонглирование различными предметами.</p>	
ВЫНОСЛИВОСТЬ	<p>9, 12 и 15 минут равномерного бега, повторного бега, бега на 1000, 1200 и 1500 метров.</p>	<p>15, 20 минут равномерного бега, повторного бега, бега на 2000 и 2500 метров.</p>	<p>25, 30 минут чейин бир калыпта чуркоо, кайра чуркоо, 3000 метрге чуркоо. 20, 30 минут равномерного бега, повторного бега, бега на 3000 метров.</p>
ГИБКОСТЬ	<p>Маховые движения, физические упражнения с повышенной амплитудой, на растягивание мышц и увеличение подвижности в суставах, выполняемые с использованием различных предметов</p>		

Ожидаемые результаты: ожидаемые результаты от преподавания предмета физической культуры в основной 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 выступают качество освоения базовых элементов и тактических действий игры в баскетбол, волейбол, легкой атлетики и гимнастики, предусмотренные учебной программой (в том числе видов спорта, предусмотренных вариативной частью программы), наличие теоретических знаний, характеризующих двигательный состав, активность, культуру, физическую подготовленность и физическое развитие, сформулированных в общем итоговом порядке. Во время урока учитель дает краткие исторические, педагогические и физиологические знания о занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом и волейболом, 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, в также во время игры в баскетбол и волейбол, самоотверженность и ответственность по отношению к другим ученикам, трудолюбие и честность, проявляемые во время занятий и спортивных состязаний. 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 физической культуры.

Развивающие задачи урока направлены на формирование компетентности учащегося в направлении здорового образа жизни. Стремление учащегося к здоровому образу жизни, физическому росту и физической зрелости является предметом оценки. Предметом оценки признается эмоциональное (психологическое) и социальное здоровье, физическая подготовленность и физическое развитие 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. Каждые 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 и Эмоциональное 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 внешкольные 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, подготовки к труду и обороне Родины, 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 подвижных игр, занятий легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом и волейболом способствуют пробуждению интереса учащихся к спорту, оказывает содействие в постановке индивидуальных целей для каждого ученика. Важное значение имеет личное поведение учителя. 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, 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 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 спортивные 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;
- для игры в баскетбол, волейбол (для спорта, предусмотренного вариативной частью программы) одевать удобную спортивную форму и обувь;
- 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 основных 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 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, улучшающие координацию движений, обеспечивающие равновесие, силу и ловкость;
- 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;
- волейбольные мячи, волейбольная сетка с возможностью изменения высоты;
- баскетбольные мячи (6-го размера); баскетбольный круг с сеткой; баскетбольный щит размером 1,8 м x 1,05 м, игровая баскетбольная площадка размером 28x15 м.;
- футбольные мячи (размер 5); стандартные футбольные ворота (длина 7,32 м x высота 2,44 м.); стандартная игровая площадка (длина 90-120 м, ширина 45-90 м);
- мини-футбольные мячи (специальный мяч 4-го размера); стандартные мини-футбольные ворота (длина 3 м, высота 2 м.); стандартное поле для мини-футбола (длина 25-42 м, ширина 16-25 м., покрытый паркетом, искусственным газоном или резиновым покрытием);
- гоночные лыжи (длинные и тонкие); лыжные палки; фиксаторы (крепления) для крепления лыжной обуви; смазки для регулировки скольжения лыж;
- плавательный бассейн (длина 10-25 м, ширина 5-12 м, глубина 1,2-2 м.); душевые кабины; купальник (для девочек), плавки (для мальчиков), шапочка, очки для плавания; доска для тренировок (доска для плавания);
- средства атлетической гимнастики: гири (16 кг.), гантели (разного веса), штанги (индивидуальные для тренировок), шведская стенка, турник, параллельные брусья, гимнастические коврики, скакалки, медицинский мяч (медбол);
- средства художественной гимнастики: лента (лента) длиной 4-6 м; мячи из мягкой резины диаметром 18-20 см; легкие и гибкие обручи диаметром 80-90 см; палки (булавы) длиной 40-50 см; скакалки из гибкого и мягкого материала, гимнастический коврик, зеркала.

Уроки физической культуры 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		
	Сила	Подтягивание на перекладине, к-во раз				
	Быстрота	Бег на 60 м, м/сек				
	Ловкость	Челночный бег 4х9 м, м/сек				
	Выносливость	Кроссовый бег на 1500 м, м/сек				
	Гибкость	Наклон вперед туловищем, сидя на гимнастической скамье, см				

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

№№	Физикалык сапаттар	Тесттер	Баалар	Класстар		
	Күч	Чалкадан жатып тулку бойду көтөрүү, саны				
	Ылдамдык	60 м чуркоо, м/сек				
	Ыкчамдык	4х9 м челнок чуркоо, м/сек				
	Чыдамкайлык	1500 м кросс чуркоо, м/сек				
	Ийилчээктик	Гимнастикалык отургучта туруп, алдыга карай эңкейүү, см				

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, полугодия и учебного года в соответствии с календарным планом.

Оценка проводится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся в следующем порядке: во всех 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, 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.

