

**Министерство образования и науки
Кыргызской Республики**

Кыргызская академия образования



**Предметный стандарт
«Физическая культура»**

**для 10-11 классов общеобразовательных
организаций Кыргызской Республики**

Бишкек – 2022

Предметный стандарт «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. – Бишкек, 2022. – 30 с.

Разработчики:

Мамытов А.М. – г.н.с., д.п.н., проф. лаборатории технологии, искусства и культуры здоровья Кыргызской академии образования;

Мамбетова М.К. – заведующая кафедрой теории и методики физической культуры Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта имени Б. Турусбекова

Касымов Э.Т. - научный сотрудник лаборатории школьного технологии, искусства и культуры здоровья Кыргызской академии образования

Рецензент:

Иманалиев Т.Т. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта имени Б. Турусбекова

Предметный стандарт «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций разработан на основе Государственного образовательного стандарта школьного общего образования Кыргызской Республики, утвержденного постановлением Кабинета Министров Кыргызской Республики от 22 июля 2022 года № 393.

Предметный стандарт реализует и конкретизирует требования Государственного стандарта к результатам среднего общего образования, обеспечивает преемственность и последовательность внутри образовательной области «Культура здоровья», регламентирует образовательные результаты обучающихся средней школы, способы их достижения, измерения в рамках предмета «Физическая культура» и является обязательным для всех видов образовательных организаций вне зависимости от форм получения образования.

На основе предметного стандарта разрабатывается учебная программа, учебник/учебно-методический комплекс и учебно-методические материалы по физической культуре для средней школы Кыргызской Республики.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
1.1. Статус и структура предметного стандарта	2
1.2. Система основных нормативных документов для общеобразовательных организаций	2
1.3. Основные понятия и термины	3
РАЗДЕЛ 2. КОНЦЕПЦИЯ ПРЕДМЕТА	6
2.1. Цели и задачи обучения физической культуре	6
2.2. Методология построения предмета	8
2.3. Предметные компетентности	8
2.4. Связь предметных и ключевых компетентностей	9
2.5. Содержательные линии, распределение учебного материала по содержательным линиям	11
2.6. Межпредметные связи, сквозные тематические линии	16
РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНИВАНИЕ	17
3.1. Ожидаемые результаты обучения учащихся (по классам)	17
3.2. Основные стратегии оценивания достижений обучающихся	22
РАЗДЕЛ 4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	26
4.1. Основные требования к методике обучения	26
4.2. Минимальные требования к ресурсному обеспечению, позволяющие реализовать требования предметного стандарта	27
4.3. Создание мотивирующей и безопасной обучающей среды	28
ЛИТЕРАТУРА	31

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Статус и структура предметного стандарта

Предметный стандарт по физической культуре для 10-11 классов (далее – предметный стандарт) представляет собой документ, реализующий и конкретизирующий требования Государственного образовательного стандарта школьного общего образования Кыргызской Республики к результатам среднего общего образования, обеспечивает преемственность и последовательность внутри образовательной области «Культура здоровья», регламентирует образовательные результаты обучающихся 10-11 классов, способы их достижения, измерения в рамках организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» и является обязательным для всех видов образовательных организаций вне зависимости от форм получения образования. На основе настоящего предметного стандарта разрабатываются учебная программа, учебник/учебно-методический комплекс и учебно-методические материалы по физической культуре для учащихся старших классов общеобразовательных организаций.

Предметный стандарт:

- формирует содержание учебного процесса по предмету «Физическая культура» на компетентностной основе;

- реализует заявленные цели образовательной области «Культура здоровья» на ступени среднего общего образования;

- является основой разработки учебной программы, учебника/учебно-методического комплекса и учебно-методических материалов по физической культуре в средней общеобразовательной организации независимо от их организационно-правовой формы и формы собственности;

- является базой, обеспечивающей преемственность результатов физического воспитания выпускников средней общеобразовательной организации в получении профессионального образования, готовности к трудовой деятельности и службы в рядах Вооруженных Сил Кыргызской Республики;

- способствует интеграции содержания физического воспитания с другими предметами среднего общего образования;

- устанавливает результаты занятий физической культурой в средней общеобразовательной организации и способы их объективной оценки.

Структурно предметный стандарт состоит из 4-х разделов:

1. Общие положения.
2. Концепция предмета.
3. Образовательные результаты и их оценивание.
4. Требования к организации образовательного процесса.

1.2. Система нормативных документов для общеобразовательных организаций

Предметный стандарт разработан на основе следующих нормативных документов:

1. Государственный образовательный стандарт школьного общего образования Кыргызской Республики (Постановление Кабинета Министров Кыргызской Республики 393 от 22 июля 2022 года).

2. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» от 30 апреля 2003 г., № 92.

3. Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» от 21 января 2000 года, № 36.

4. Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2030 гг. Постановление Правительства от 4 мая 2021 года № 200.

5. Указ Президента Кыргызской Республики от 29 января 2021 года «Концепция о духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности».

6. «О внесении изменений в некоторые решения Правительства Кыргызской Республики по вопросам повышения безопасности образовательной среды в общеобразовательных организациях» // Постановление Правительства КР № 295 (в редакции постановлений Правительства КР от 17 января 2020 года № 12, 5 марта 2021 года № 72), пункт 107.

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (утверждены постановлением Правительства Кыргызской Республики от 11 апреля 2016 года № 201).

1.3. Основные понятия и термины

Безопасная среда для занятий физической культурой – среда, обеспечивающая условия физического воспитания учащихся 10-11 классов, при которых воздействие вредных или опасных факторов на обучающихся исключено, либо уровни их воздействия не превышают установленных норм.

Диагностическое оценивание процесса физического воспитания учащихся 10-11 классов – процесс определения начального уровня сформированности ключевых и предметных компетентностей по физической культуре для последующей оценки их прогресса.

Знания, приобретаемые на уроках физической культуры – совокупность и система специализированной информации социального, медико-биологического, собственно-педагогического и организационно-методического характера, отражающие различные аспекты физического воспитания обучающегося.

Интеграция – процесс установления связей и обеспечения взаимодействия между структурными компонентами содержания в рамках отдельных предметов и образовательных областей, направленный на формирование у обучающихся средней общеобразовательной организации целостного восприятия мира и развития ключевых компетентностей.

Качество физической культуры учащихся средней общеобразовательной организации – степень соответствия результата занятий физической культурой ожиданиям различных субъектов среднего общего образования (обучающихся, учителей, родителей/законных представителей и общества) и поставленным образовательным целям

и задачам в средней общеобразовательной организации.

Ключевые компетентности, формируемые на уроках физической культуры – измеряемые результаты занятий физической культурой, определяемые в соответствии с социальным и государственным заказом, обладающие многофункциональностью и надпредметностью, реализуемые на базе учебного предмета «Физическая культура» и базирующиеся на социальном опыте учащихся средней общеобразовательной организации.

Компетентность, формируемая на уроках физической культуры – интегрированная способность учащегося средней общеобразовательной организации самостоятельно применять различные элементы знаний, умений и навыков в определенной ситуации (учебной и личностной), основанные на особенностях избранного профильного обучения.

Компетенция, формируемая на уроках физической культуры – заранее заданное социальное требование (нормы и требования физической и образовательной подготовленности), необходимое для эффективной продуктивной деятельности учащегося средней общеобразовательной организации.

Критериальное оценивание, используемое на уроках физической культуры – оценивание, основанное на сравнении учебных достижений обучающихся средней общеобразовательной организации с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам процесса физического воспитания критериям, соответствующим целям и содержанию образования, способствующими формированию компетентностей учащихся.

Навыки, формируемые на уроках физической культуры – двигательные действия, которые осваиваются в результате многократного повторения и имеют автоматизированный компонент.

Образовательный процесс по физической культуре – организованный процесс обучения двигательным действиям и воспитания основных физических качеств в форме различных видов занятий с непосредственным участием учителя и самостоятельных занятий обучающихся, а также приемов зачетов и нормативов физической подготовленности обучающихся 10-11 классов и выпускников средней общеобразовательной организации.

Образовательный результат занятий физической культурой – совокупность образовательных достижений обучающихся средней общеобразовательной организации, выраженных в уровне овладения ключевыми и предметными компетентностями.

Образовательная среда для занятий физической культурой – совокупность специально организованных условий, процессов и социальных взаимодействий, оказывающих обучающее и воспитывающее влияние на учащихся средней общеобразовательной организации.

Обучение двигательным действиям – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся средней общеобразовательной организации по овладению знаниями, умениями, навыками и компетентностями, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации занятий физической культурой в течение всей жизни.

Отметка на уроках физической культуры – символ, количественное выражение оценки учебных достижений обучающихся средней общеобразовательной организации.

Оценка на уроках физической культуры – количественное и качественное отражение результатов оценивания обучающихся средней общеобразовательной организации.

Оценивание на уроках физической культуры – процесс измерения, интерпретации и анализа физической подготовленности и познавательной деятельности обучающихся 10-11 классов, направленные на их этическое и интеллектуальное развитие и приобретенные ими жизненно необходимых компетентностей, а также осуществления обратной связи с обучающимися, учителями и родителями (законными представителями) для определения соответствия результатов данной деятельности требованиям Государственного и предметного стандартов с целью улучшения качества образования.

Предметные компетентности, формируемые на уроках физической культуры – совокупность образовательных результатов, представленные в виде компетентностей, обеспечивающих физическое, эмоциональное (психологическое), социальное здоровье учащегося, а также компетентность, обеспечивающая культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи.

Проектное обучение на уроках физической культуры – педагогическая технология, обеспечивающая организацию когнитивной (познавательной), аффективной (эмоционально-ценностной) и поведенческой деятельности обучающихся 10-11 классов, ориентированной на результат, который получается при решении практически и теоретически значимой проблемы, предполагающей самостоятельную и групповую деятельность обучающихся.

Профильное обучение – система организации среднего общего образования, при которой в старших классах обучение проходит по разным программам (профилям), позволяющим учитывать будущие профессиональные интересы и способности обучающихся.

Система оценивания на уроках физической культуры – основное средство измерения достижений и диагностика проблем обучения двигательным действиям и уровня физической подготовленности, осуществления обратной связи, оповещения учителей, обучающихся, родителей, государственных и общественных структур о состоянии, проблемах и достижениях в области физического воспитания учащихся 10-11 классов.

Социально-эмоциональное развитие учащихся 10-11 классов средствами физической культуры – целенаправленное развитие у обучающихся осознанного эмоционально-положительного отношения к себе, другим людям, окружающему миру, умение соотносить эмоциональное состояние самого себя и других, а также развитие социально-значимых навыков поведения в обществе.

Суммативное оценивание на уроках физической культуры – определение степени достижения обучающимися результатов обучения, которые выражаются в отметке; суммативное оценивание может быть текущим, промежуточным и итоговым.

Технология обучения, используемая на уроках физической культуры – система приемов и методов организации учебного процесса, направленная на достижение и измерение целей и результатов образования.

Учебная программа предмета «Физическая культура» – документ, разработанный на основе предметного стандарта и распределяющий содержание предмета по темам, разделам и периодам обучения, регламентирующий организационно-педагогические

условия, включаемое примерное календарно-тематическое планирование и формы оценивания достижений обучающихся средней общеобразовательной организации.

Умение, формируемое на уроках физической культуры – способность сознательно использовать свои физические возможности при решении непосредственно и опосредственно-прикладных задач различной сложности. Конечным показателем умелости учащегося/учащейся служит целесообразность и результативность его двигательной деятельности.

Физическая культура – как часть культуры общества включает всё то, ценное, что создано, создаётся и функционирует в обществе в качестве специфических факторов физической подготовки к определённой деятельности, оптимизации его физического состояния и направленного развития на этой основе человеческих способностей.

Физическое воспитание – специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, которое выступает в единстве с духовным богатством и моральной чистотой. По своей социальной направленности данный процесс представляет собой подготовку детей к трудовой и оборонной деятельности.

Физическое развитие (как педагогическое понятие) – развитие физических способностей, совершенствования форм и функций организма под влиянием воспитания и других условий.

Физическая подготовленность – уровень подготовленности учащихся к конкретной деятельности: спортивной, игровой, трудовой, оборонной и др. Уровень физической подготовленности характеризуется развитием силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Формативное оценивание на уроках физической культуры – оценивание, которое обеспечивает учителя важной информацией о том, на каком уровне находятся обучающиеся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, где они испытывают трудности и какие последующие шаги следует предпринять учителю и обучающемуся, чтобы улучшить их показатели.

Функциональная грамотность, формируемая на уроках физической культуры – способность использовать постоянно приобретаемые в процессе физического воспитания знания, умения и навыки для решения широкого диапазона практических и жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Цель физического воспитания в средней общеобразовательной организации – заданные и описанные наперед условия и способы деятельности обучающегося в будущем; его готовность к трудовой и оборонной деятельности, а также освоить программы профессионального образования, основанного на профильное обучение в образовательной организации.

РАЗДЕЛ 2. КОНЦЕПЦИЯ ПРЕДМЕТА

2.1. Цели и задачи обучения физической культуре

Целью учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах является формирование физической культуры личности учащегося на основе освоения знаний,

умений, навыков и компетенций, формируемых в процессе его физического воспитания, обеспечивающей его готовность к трудовой и оборонной деятельности, а также освоить программы профессионального образования, основанного на профильное обучение в образовательной организации.

Она предполагает достижение физического, эмоционального (психологического), социального здоровья учащегося, а также компетентности, обеспечивающей культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи.

Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» призвана решать следующие задачи:

Образовательные задачи:

– приобретение знаний о влиянии физических упражнений и физической подготовленности на организм ученика в рамках достижения цели избранного направления профильного обучения, об основах здорового, безопасного образа жизни и ответственного поведения, учитывающих особенности будущей профессиональной деятельности;

– приобретение знаний о способах самооценки и самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности, в том числе посредством цифровых технологий, учитывающих цели и содержание избранного профильного образования;

– формирование умений и навыков овладевать рациональными приемами решать проблемные ситуации в учебной сфере и социуме, самостоятельного поиска, обработки и анализа информации из различных источников для принятия обоснованных решений, а также выполнять двигательные действия, связанные с более сложными физическими упражнениями;

– содействие формированию ключевых компетентностей (информационная, социально-коммуникативная и компетентность самопознания и разрешения проблем) ресурсами физической культуры и спорта;

– формирование предметных компетентностей в виде совокупности образовательных результатов, достигаемых при реализации учебной программы по предмету «Физическая культура».

– подготовка к одному из видов спорта, позволяющему обеспечить прикладную физическую готовность к будущей профессии.

Оздоровительные задачи:

- развитие основных физических качеств, формируя жизненную стратегию сохранения и развития своего физического, психического и социального здоровья, а также культуру выполнения физических упражнений;

- формирование умений и навыков для самостоятельных занятий физическими упражнениями, прививая потребности к регулярным занятиям ими, обеспечивая физическое, эмоциональное (психологическое) и социальное здоровье учащихся, обучая простым способам самоконтроля за состоянием здоровья и физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- формирование познавательной мотивации и способности к осознанному выбору будущей профессии, готовности осваивать программы будущего профессионального образования;

- содействие к формированию коммуникативных умений и навыков для решения

учебных задач, необходимых для будущей профессии;

- формирование умений и навыков взаимодействовать в группе и в команде, создавая благоприятные условия для осуществления самостоятельной деятельности при выполнении физических упражнений, в подвижные и спортивные игры;

- формирование толерантности, равного и справедливого доступа к выполнению физических упражнений на принципах инклюзии и гендерного равенства;

- формирование трудолюбия и способности к принятию самостоятельных решений, навыков осуществления целенаправленной и мотивированной учебной деятельности, позволяющими получать профессиональное образование, служить в рядах Вооруженных Сил страны или приступить к трудовой деятельности.

2.2. Методология построения предмета

Содержание предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной организации состоит из двух разделов (обучение двигательным действиям и развитие физических качеств) и реализуется двумя самостоятельными частями учебной программы (базовая и вариативная части). Учебный материал, включенный в обязательную часть учебной программы, реализуется в объеме 48 часов в учебном году, и его освоение является обязательным для всех организаций образования независимо от их вида и форм собственности. Учебный материал вариативной части программы (20 часов) разрабатывается учителем физической культуры самостоятельно с учетом особенностей профильного обучения в школе, региона и рекомендаций местного органа управления образованием. Общий объем учебной нагрузки в учебном году по предмету «Физическая культура» в средней общеобразовательной организации составляет 68 часов.

Предметный стандарт предписывает, чтобы учитель физической культуры принял надлежащие меры по неукоснительной реализации принципов физического воспитания подрастающего поколения, т.е. гармоничного развития личности учащегося, обеспечения оздоровительной направленности проводимых уроков физической культурой и достижение необходимой их связи с практикой жизни. При обучении двигательным действиям ключевое значение имеет соблюдение требований таких методических принципов, как принципы активности, сознательности, прочности, доступности, систематичности и индивидуализации. Уроки физической культуры, проводимые в средней общеобразовательной организации, носят комплексный характер, предусматривают использование разнообразных средств физической культуры, разновидностей методов физического воспитания, обучения двигательным действиям, выполнения физических упражнений и организации занятий.

Эффективность учебного процесса физического воспитания учащихся 10-11 классов определяется достижением ожидаемых результатов обучения, выраженных в установленных государством норм и требований физической подготовленности, а также становлением личностных качеств обучающихся, которые выражены в таких ценностях, как любовь к труду и обороне Родины, уважение национальных традиций, проявление толерантного поведения и взаимопомощи.

2.3. Предметные компетентности

Компетентность, обеспечивающая физическое здоровье учащегося – способность учащегося самостоятельно применять основы специализированных знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, в целях нормального функционирования органов и систем организма, формируя поведение, учитывающее особенности будущей профессиональной деятельности в рамках избранного профильного обучения, а также владеть способами самооценки и самоконтроля здоровья, в том числе посредством цифровых технологий. Физическое здоровье представляет собой состояние организма, которое характеризуется уровнем физического развития и физической (функциональной) подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок различного характера, в том числе связанной с подготовкой к службе в рядах Вооруженных Сил страны. Критериями физического здоровья учащихся 10-11 классов являются весо-ростовые показатели, характеристика пульса в покое, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, телосложения, показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, демонстрируемые при выполнении установленных норм и требований. Обобщенными критериями физического здоровья учащегося является отсутствие болезней и физических дефектов в телосложении.

Компетентность, обеспечивающая эмоциональное (психологическое) здоровье учащегося – способность учащегося применять основы знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, в целях достижения собственного психологического благополучия, а также овладевать рациональными приемами решать проблемные ситуации, связанные в учебной сфере и социуме. Психологическое благополучие обеспечивается самоощущением ученика, качеством социальных отношений, имеющих место в процессе физического воспитания, а также умением управлять своими эмоциями, в том числе умением справляться с трудностями.

Компетентность, обеспечивающая социальное здоровье учащегося – способность учащегося применять основы знаний, умений и навыков, приобретаемых на уроках физической культуры, в целях установления надлежащего контакта с социумом. Социальное здоровье базируется на ценности нравственности личности и его уровень сформированности зависит от способности ученика приспосабливаться к условиям социальной среды. Критериями социального здоровья являются поведение учащегося, его социальная активность, способность взаимодействовать в команде, готовность нести ответственность за свои поступки, а также осознание значения ценностей физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности, к которой ориентировано избранное направление профильного обучения.

Двигательная компетентность – способность учащегося овладевать основами техники и тактики по одному из видов спорта, позволяющему обеспечить прикладную физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности, к которой ориентировано избранное направление профильного обучения, а также играть в баскетбол, волейбол, заниматься дисциплинами легкой атлетики (бег, прыжки и метания), гимнастики (строевые упражнения, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические упражнения), развитием силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

2.4. Связь ключевых и предметных компетентностей

Процесс физического воспитания учащихся 10-11 классов организуется таким образом, чтобы его совокупный образовательный результат, сформированный в виде предметный компетентностей, оказывал содействие формированию ключевых компетентностей. В этих целях весь учебный процесс ориентируется на развитие самостоятельности и ответственности учащегося, предусматривает включение разных видов учебной деятельности, проведение проектной и социальной работы, создание ситуации для приобретения обучающимися опыта постановки и достижения целей, а учителя демонстрируют компетентностный подход в своей образовательной деятельности. Таким образом уроки физической культуры оказывают содействие формированию таких ключевых компетентностей, как информационная, социально-коммуникативная и компетентность самопознания и разрешения проблем.

Информационная компетентность формируется мерами, обеспечивающими готовность и способность учащегося самостоятельно искать, анализировать, отбирать и обрабатывать информацию, полученную в процессе его физического воспитания, для осознанного ее применения в повседневной жизни и осуществления своей деятельности.

Социально-коммуникативная компетентность формируется мерами, принимаемые в процессе физического воспитания учащегося, нацеленными на обеспечение их готовности соотносить свои устремления с интересами других учащихся, отстаивать свою точку зрения на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к другим учащимся, идентифицируя себя в качестве «Кыргыз жараны». Особую ценность в этом плане представляет правильная организация состязательной деятельности при проведении эстафет, игры в волейбол и баскетбол, требующей соблюдения определенных правил поведения, в том числе связанного с соблюдением мер безопасности, обучение основам взаимодействия в группе, команде и с соперниками.

Компетентности самопознания и разрешения проблем формируются мерами, принимаемыми в процессе физического воспитания учащегося, нацеленными на воспитание способности к познанию своих потенциальных и актуальных свойств, личностных и индивидуальных особенностей, на создание базы будущей профессиональной деятельности, на что ориентировано профильное обучение в средней общеобразовательной организации. В своей основе такие меры способствуют изменению поведения учащегося, обнаруживать определенные проблемы и противоречия в информации, учебной и жизненной ситуациях и планировать их решение и разрешать самостоятельно или во взаимодействии с другими учащимися.

Основанием для определения уровней сформированности компетентностей является степень самостоятельности обучающегося и сложность использования видов деятельности при решении задачи. Выделяются три уровня сформированности ключевых компетентностей, которые должны учитываться при планировании результатов обучения и оценивания учебных достижений:

- репродуктивный, означающий умение обучающегося следовать заданному алгоритму выполнения действия (образцы);
- продуктивный, означающий способность обучающегося осуществлять простую по составу деятельность, применять усвоенный алгоритм деятельности в новой ситуации;
- креативный, означающий способность обучающегося осуществлять

сложносоставную деятельность с элементами самостоятельного конструирования и обоснования.

На основной ступени школьного образования обучающиеся должны овладеть компетентностями всех уровней в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и с учетом созданных образовательных условий.

Система ключевых и предметных компетентностей, предложенная в предметном стандарте, максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в средней общеобразовательной организации, могли овладеть информационными, социально-коммуникативными компетенциями и компетенциями самопознания и разрешения проблем, и были в состоянии соответствовать критериям оценки физического, эмоционального (психологического) и социального здоровья, также качеству выполнения двигательных умений, указанным в следующем разделе настоящего документа.

2.5. Содержательные линии, распределение учебного материала по содержательным линиям и классам

Содержание предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов реализуется на практических занятиях, предусматривающих освоение учебного материала, состоящих из следующих двух разделов: первый раздел «Обучение двигательным умениям и навыкам» и второй – «Развитие физических качеств». В рамках первого раздела реализуются такие содержательные линии, как игра в баскетбол, волейбол, занятия легкой атлетикой и гимнастикой, а второго раздела – развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Предметный стандарт предусматривает также реализацию содержательной линии по освоению системы знаний («Основы знаний»). Они используются в целях освоения знаний о влиянии физических упражнений и физической подготовленности на организм ученика в рамках достижения цели избранного направления профильного обучения, об основах здорового, безопасного образа жизни и ответственного поведения, учитывающих особенности будущей профессиональной деятельности. В рамках данного раздела приобретаются также знания о способах самооценки и самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности, в том числе посредством цифровых технологий, учитывающих цели и содержание избранного профильного образования. Такие сведения даются по ходу уроков физической культуры в рамках даваемых конкретных заданий, в этой связи, проведение отдельных теоретических уроков не предусматривается.

Учебное время по разделам предмета и классам распределяются следующим образом (таблица 1):

Таблица 1. – Распределение учебного материала по разделам предмета и классам (в часах)

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

	Волейбол	8	8
	Легкая атлетика	8	8
	Гимнастика	6	6
4	Развитие физических качеств:	18	18
	Силы	4	4
	Быстроты	4	4
	Выносливость	4	4
	Гибкости	3	3
	Ловкость	3	3
4	Вариативная часть:	20	20
	Учебный материал, определяемый учителем физической культуры в рамках избранного направления профильного обучения	10	10
	Учебный материал, рекомендуемый местным органом управления образованием в рамках избранного направления профильного обучения	10	10

Учебный материал базовой части предмета «Физическая культура» в 10-11 классах распределяется следующим образом (Таблица 2)

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

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

	Техническая подготовка	Комбинации, состоящие из различных вариантов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование различных вариантов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
		Комбинации, состоящие из техники приема и передачи мяча	Совершенствование техники приема и передачи мяча
		Подача мяча (нижняя и верхняя прямая подача)	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя и верхняя прямая подача)
		Варианты нападающего удара через сетку	Совершенствование техники нападающего удара через сетку
		Действия в защите (блок и страховка)	Совершенствование техники одиночного блока и блока в двоём, а также страховки
	Тактическая подготовка	Основы тактики игры (индивидуальная, групповая и командная)	Совершенствование тактических действий в нападении и защите (индивидуальная, групповая и командная)
		Игра в волейбол по упрощенным правилам	Игра по правилам волейбола
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
	Техническая подготовка	Основы техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции до 100 м и финиширование.	Совершенствование в спринтерском беге на 100 м.
		Основы техники длительного бега: высокий старт, равномерный бег на дистанции до 2000 м и финиширование.	Совершенствование техники длительного бега: высокий старт, равномерный бег на дистанции до 3000 м и финиширование.
		Основы техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»: разбег с 11-13 шагов, толчок, прыжок и приземление	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»: разбег с 13-15 шагов, толчок, прыжок и приземление
		Основы техники прыжка в высоту с разбега «перешагивание»: разбег с 7-9 шагов, толчок, прыжок и приземление	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «перешагивание»: разбег с 9-11 шагов, толчок, прыжок и приземление
		Основы техники метания мяча в цель и на дальность с разбега: держание мяча в руке, предварительные (12) и заключительные шаги (3), бросок мяча и перескок с левой ноги на правую	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность с разбега: держание мяча в руке, предварительные (12) и заключительные шаги (3), бросок мяча и перескок с левой ноги на правую
	Тактическая подготовка	Основы тактики бега на короткие и длинные дистанции	Основы тактики бега в стиле чемпиона и рекордсмена.
ГИМНАСТИКА			

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

Содержание вариативной части предмета «Физическая культура» разрабатывается учителем физической культуры с учетом цели направления профильного образования, которую преследует естественно-научное или гуманитарное направления. Главная цель профильного обучения – самоопределение учащихся, формирование адекватного представления о своих возможностях, т.е. углубление знаний, склонностей, совершенствование ранее полученных навыков через создание системы специализированной подготовки в старших классах общеобразовательной школы. Она ориентирована на индивидуализацию обучения и профессиональную ориентацию обучающихся с учетом потребностей рынка труда. В этой связи, содержание вариативной части предмета «Физическая культура» формируется, исходя из специфики направления профильного образования, рекомендаций местного органа управления образованием и прохождения учебного материала базовой части предмета. Как правило, ставку делают на виды спорта и на физические упражнения, занятия которыми способствуют наилучшему развитию физических возможностей организма обучающихся в контексте улучшения освоения будущей профессиональной деятельности. В этом плане могут быть увеличены часы для занятий баскетболом, волейболом, легкой атлетикой или гимнастикой, которые предусмотрены настоящим предметным стандартом, а также при наличии условий – занятия национальными видами спорта, плаванием, лыжным спортом, единоборствами и другими прикладными видами спорта, обладающими соответствующими ресурсами.

2.6. Межпредметные связи, сквозные тематические линии

Предметный стандарт предписывает, чтобы на уроках физической культуры были учтены образовательные результаты, формируемые предметом «Допризывная подготовка», предусмотренным образовательной областью «Культура здоровья», а также учебными предметами, изучаемыми в других образовательных областях.

Прежде всего, межпредметная связь устанавливается за счет сквозных тематических линий, выделенных по предметам «Физическая культура» и «Допризывная подготовка», и имеющих ряд общих черт. К ним относятся содержание раздела «Развитие физических качеств», предусматривающее развитие основных физических качеств в занятиях по физической культуре, и содержание раздела «Общая физическая подготовка», преследующая аналогичную цель в занятиях допризывной подготовки. Кроме этого, содержание раздела «Основы знаний» предмета физическая культура во многом пересекается с содержанием раздела «Основы медицинских знаний» предмета допризывная подготовка (обеспечение безопасности жизнедеятельности, оказание первой медицинской помощи и др.).

Образовательные результаты филологической образовательной области будут полезны в грамотном названии упражнений, в использовании терминологии, которые должны соответствовать требованиям литературных норм, владение государственным и официальными языками помогает отобрать нужную информацию для самостоятельных занятий, обеспечивает связи между предметами «Физическая культуры», «Кыргызский язык», «Русский язык», «Иностранный язык».

Направленность социальной образовательной области позволяют сформировать личностные представления, связанные с более глубокими познаниями в сфере будущей профессиональной деятельности, к которой ориентировано профильное обучение

(«Человек и общество»), содействуя идентификации учащегося как «Кыргыз жараны». На уроках физической культуры, особенно в части организации соревновательной деятельности по видам спорта, акцент делается на межпредметную связь по формированию толерантности и гражданственности, умение создавать благоприятную и безопасную среду, проявлять готовность оказывать помощь другим и т.д.

Направленность естественно-научной образовательной области позволяют более аргументированно объяснять суть воздействия физических упражнений и различных объемов нагрузки на организм человека в связи со спецификой будущей профессиональной деятельности, в уточнении особенностей питания, обеспечения здорового образа жизни («Биология», «Физика», «Химия»).

Направленность математической образовательной области позволяют совершенствоваться в выполнении строевых упражнений под счет («Математика»), при объяснении движений, формы и траектории которых объясняются знаниями, полученными по геометрии.

Направленность образовательной области «Искусство и технология» позволяют совершенствоваться в воспитании образно-эстетической картины окружающего мира, общей культуры подрастающего поколения, духовно-нравственной и эмоциональной сферы обучающихся. Художественное и эстетическое восприятия мира обеспечиваются за счет требований одеваться в единую и красивую спортивную форму, выполнять двигательные действия, учитывая закономерности красоты, в сборе информации, связанной красоты и величия спорта. При проведении оценочных процедур и обработки полученных результатов будут полезны знания и умения, сформированные предметом информатика.

Таким образом, осуществляя на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими общеобразовательными предметами, учитывая ранее приобретённые учениками знания, умения, навыки по ряду предметов можно проводить уроки на высоком уровне, реализовывая принцип активности и развивая познавательность, поддерживая интерес школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями.

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНИВАНИЕ

3.1. Ожидаемые результаты обучения

Ожидаемый образовательный результат обучения предмету «Физическая культура» в 10-11 классах характеризуется такими предметными компетентностями, как компетентность, обеспечивающая физическое здоровье, компетентность, обеспечивающая эмоциональное (психологическое) здоровье, компетентность, обеспечивающая социальное здоровье, и компетентность, обеспечивающая культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи в соответствии с целью избранного направления профильного обучения.

Перечень ожидаемых результатов обучения предмету «Физическая культура» представлена в таблице 3. Их полноценное достижение по годам обучения способствуют формированию предметных компетентностей у учащихся 10-11 классов, которые означают совокупный результат реализации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые ставятся и решаются перед каждым уроком физической культуры.

Образовательные задачи ставятся, учитывая общую логику школьного образования, предусматривает сообщение ученикам и освоениями ими знаний о влиянии физических упражнений и физической подготовленности на организм учащегося в рамках достижения цели избранного направления профильного обучения. Осваиваются знания об основах здорового и безопасного образа жизни, об истории развития и о правилах соревнований в избранном в целях более лучшей подготовки к будущей профессиональной деятельности в виде спорта. Важное значение имеет формирование ответственного поведения, учитывающее особенности будущей профессиональной деятельности, самооценки и самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности, в том числе посредством цифровых технологий, учитывающих цели и содержание профильного образования.

Кроме этого, в рамках образовательных задач акцент делается на формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков, связанных с гимнастикой, легкой атлетикой, игрой в волейбол и баскетбол. Обучая к гимнастике осуществляется дальнейшее становление умений и навыков дифференцированно управлять отдельными параметрами движения по обеспечению динамического и статического равновесия, выполнять висы и упоры, совершать опорные прыжки через коня в длину и акробатические упражнения; обучая к легкой атлетике совершенствуются в технике спринтерского и длительного бега, прыжка в высоту перешагиванием, метания мяча на дальность и в цель; обучая волейболу совершенствуются техника и тактика игры в волейбол, обучая баскетболу совершенствуется техника и тактика игры в баскетбол.

Оздоровительные задачи связаны с содействием гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств и предусматривают закаливание организма, в том числе и повышение общей его сопротивляемости по отношению к физическому утомлению и температурным воздействиям внешней среды. Требуется уделить внимание на развитие физических качеств, имея виду важность подготовки выпускников старших классов к трудовой деятельности и службе в рядах Вооруженных Сил страны. Считается важным, что у выпускников средней общеобразовательной организации должна быть закреплена рациональная осанка, устранены, если в этом есть необходимость, отдельные недостатки в телосложении, связанные с объемом мышечной массы и веса тела.

Воспитательные задачи преследуют цель обеспечить взаимосвязь физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, которые рассматриваются как значимые стороны единого учебно-воспитательного процесса. Требуется, чтобы такие задачи решаются в процессе физического воспитания и способствуют формированию у учащихся социального и эмоционального (психологического) здоровья, потребности и интереса к физической культуре.

Конкретные показатели реализации вышеуказанных групп задач увязываются с выполнением норм и требований физической подготовленности, указанные в настоящем документе, которыми определяются характер ожидаемых от уроков физической культуры результатов обучения. В этой связи, при разработке нормативных требований учебной программы по годам обучения главенствует идея постепенного подведения физической подготовленности обучающихся к их выполнению.

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

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

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

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

3.2. Основные стратегии и нормы оценивания достижений учащихся 10-11 классов по предмету «Физическая культура»

Исходя из вышеуказанного содержания предметных компетентностей, настоящим предметным стандартом устанавливаются стратегия, принципы, критерии, инструменты и нормы оценивания образовательных достижений учащихся 10-11 классов общеобразовательной организации.

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

Диагностическое оценивание используется для оценки прогресса обучающегося. В этой связи, учитель физической культуры осуществляет сопоставление начального уровня сформированности компетентностей обучающихся с достигнутыми результатами. Используются описания, в которых обобщаются достигнутые результаты, и они служат основой для внесения корректив и совершенствования учебного процесса. Формативное оценивание применяется для определения прогресса обучающихся с учетом индивидуальных особенностей усвоения материала. Акцент необходимо делать на темп выполнения задания и способы их освоения. Полученная информация применяется в целях выработки рекомендаций. Соответственно, на основе результатов формативного оценивания вносятся корректировка в процесс обучения, а также изменения в документы планирования. Суммативное оценивание используется для определения степени достижения обучающимся образовательных результатов, планируемых для средней общеобразовательной организации, и оно складывается из текущего, промежуточного и итогового оценивания. Текущее оценивание индивидуальной подготовленности осуществляется на основе установленных учителем физической культуры (в том числе совместно с учеником) норм и требований, промежуточное оценивание проводится на основании норм и требований, указанных в настоящем предметном стандарте, и итоговое оценивание проводится в соответствии с календарным планом (четверть, полугодие и учебный год).

Разнообразие форм заданий определяется учителем с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Оценивание успешности достижения осуществляется с использованием качественных и описательных способов, а также отметок, выставляемых за соответствие критериям, установленным учителем физической культуры, а в рамках суммативного итогового оценивания – на основе норм и требований тестов, характеризующих физическую подготовленность обучающихся, которые предусмотрены настоящим документом.

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

- обратную связь (отчеты, комментирующие работы обучающегося), помогает обучающемуся сравнить нынешние его результаты с другими результатами на предыдущем этапе, дает словесную оценку развития компетентностей как учебных результатов;
- отслеживает прогресс обучающихся и представляет описательную оценку в конце каждого учебного года;
- использует различные способы и формы оценивания, в том числе самооценку, взаимооценку и инструменты качественной оценки (портфолио, наблюдение, карты

развития, сдача норм физической подготовленности);

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

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

Оценивание образовательных достижений учащихся 10-11 классов осуществляется для коррекции их индивидуальных результатов и обеспечения после завершения учебы в средней общеобразовательной организации перехода на профессиональное образование, начала трудовой деятельности и готовности служить в рядах Вооруженных Сил страны. Оно базируется на следующих принципах:

- определение образовательных результатов и уровней достижения до введения системы оценки;

- ориентация на совершенствование преподавания предмета;

- разработка единых требований к уровню подготовки обучающихся, инструментарию и процедурам оценивания;

- соответствие инструментов оценивания образовательных достижений обучающихся результатам обучения, установленных в государственных и предметных стандартах;

- включения учителей в процесс разработки и реализации системы оценивания;

- обеспечения прозрачности критериев и процедур оценивания, понятность результатов для всех участников образовательного процесса;

- постоянное совершенствование системы оценивания.

Критериями **физического здоровья** учащегося являются весо-ростовые показатели, характеристика телосложения, а также показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, демонстрируемые при выполнении установленных норм и требований. Обобщенными критериями физического здоровья учащегося является отсутствие болезней и физических дефектов в телосложении. Признаками отсутствия дефектов в телосложении являются положение спины (она прямая), правильная походка и уверенные движения.

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

В целях характеристики физического здоровья также используется формирование телосложения. Обеспечение его правильного формирования является одной из важных задач урока физической культуры, проводимой в 10-11 классах. В этой связи, наличие нарушений в телосложении является основанием для индивидуализации заданий и подбора специальных упражнений, направленных на их устранение.

Вышеизложенное означает, что учитель физической культуры должен работать в

тесной связи и сотрудничестве с медицинским работником школы (при отсутствии – врачами обслуживающей поликлиники). Медицинское обследование проводится в начале учебного года, подкрепляется соответствующей справкой и записями в медицинской карточке ученика установленного образца. Повторное обследование организуется через 6 месяцев.

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

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

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

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

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

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Отметка	Классы	
				10	11
1	Сила	Поднимание туловища к-во. раз за 1 мин	5	40	45
			4	36	38
			3	30	33
2	Быстрота	Бег на 60 м. (сек)	5	9,0	8,9
			4	9,5	9,4

			3	10,2	10,0
3	Ловкость	Челночный бег 4x9 (сек)	5	10,0	9,9
			4	10,7	10,6
			3	11,3	11,2
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	40	45
			4	36	38
			3	30	33
5	Выносливость	Бег на 1500 м (мин,сек)	5	8,23	8,08
			4	9,15	9,20
			3	10,0	10,1

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

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

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

По завершению средней общеобразовательной школы проводится итоговое внутреннее или внешнее оценивание образовательных достижений обучающихся с целью

определения уровня сформированности предметных компетентностей.

РАЗДЕЛ 4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Основные требования к методике обучения

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

Естественно-научное направление призвано развивать исследовательский интерес, основы математического мышления, формировать комплексное представление о современном состоянии естествознания и на этой основе подготовить выпускника общеобразовательной школы к получению профессионального образования с освоением профессий в области инженерии, технологии, медицины и биотехнологии. Как правило, содержание образования характеризуется углубленным изучением химии, биологии, математики, физики и информатики, требующем выраженного проявления исследовательского интереса, чтения фундаментальной технической литературы, изучения, систематизации и владения справочной информацией, в котором доминирует проявление аналитического ума. В этой связи, в методике обучения предмету «Физическая культура» значительный акцент следует делать на содействие через ресурсы физической культуры и спорта формированию таких ключевых компетентностей, как информационная компетентность и компетентности самопознания и разрешения проблем. Выраженный эффект сформируется, если будет отдано предпочтение мерам, имеющим направленность на улучшение качества самоанализа, определения проблем, а также вопросам планирования и их разрешения. Достижению указанного эффекта наилучшим образом способствуют те знания, в которых даются аргументированные методические указания по улучшению качества выполнения двигательных действий. В этой связи, важно ориентировать обучающихся на самостоятельный поиск информации биомеханического характера. Биомеханический анализ таких черт техники физического упражнения, как положение тела, амплитуда, направление, скорость, темп, ритм, форма траектории, взаимодействие внешних и внутренних сил должны стать предметом целенаправленного интереса, способствующим формированию информационной компетентности и компетентности самопознания и разрешения проблем.

Гуманитарное направление школьного образования призвано развивать гуманитарный склад ума обучающегося, в способе мышления которого, преобладают коммуникабельность (умение сформулировать свои мысли, вести диалог и аргументировать свою точку зрения), развитая эмпатия (умение соучаствовать, выслушивать, понимать потребности окружающих), богатая фантазия (иметь свой взгляд на мир, представлять обыденные вещи в непривычном свете) и творческие способности (любит петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах, занимается литературным творчеством) и на этой основе подготовить выпускника общеобразовательной школы к получению профессионального образования с освоением профессий, связанных с управлением, политикой, психологией, конфликтологией, торговлей, юриспруденцией и различными видами творческой деятельности. В этой связи, в методике обучения предмету

«Физическая культура» значительный акцент следует делать на содействие через ресурсы физической культуры и спорта формированию таких ключевых компетентностей, как социально-коммуникативная компетентность и компетентности самопознания и разрешения проблем. Выраженный эффект сформируется, если будет отдано предпочтение мерам, имеющим направленность на улучшение качества анализа коммуникативной ситуации, планированию и подготовке коммуникативной деятельности и реализации оценки успешности коммуникации. Достижению указанного эффекта наилучшим образом способствуют те знания, умения и навыки, которые приобретаются и формируются в процессе обучения спортивным играм (волейболу и баскетболу) и эстафетам, в которых доминирует состязательная командная деятельность, специфику которой должен показать учитель физической культуры. Кроме этого, важно ориентировать обучающихся на самостоятельный поиск информации, характеризующей особенности коммуникации в спортивной среде, планирование, подготовка, реализация и оценка определенной тактики игры в баскетбол и волейбол.

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

4.2. Минимальные требования к ресурсному обеспечению, позволяющие реализовать требования предметного стандарта

Для реализации предметного стандарта устанавливаются следующие требования ресурсного обеспечения. Наличие спортивного зала, оснащенного:

- разнообразными атлетическими приспособлениями (брусья, турники, помосты, перекладины), позволяющими выполнять многие предусмотренные учебной программой упражнения, развивающие общие навыки;

- тренажерами простого устройства (гимнастические скамьи, балансиры, дорожки), позволяющими развивать координацию движений, умение держать равновесие, ловкости и силы;

- матами для занятий на полу. Большинство упражнений из разряда гимнастических выполняются на матах, и они позволяют их выполнение легким и полностью безопасным, защищают детей от травм, предотвращают загрязнение одежды;

- снарядами для выполнения силовых тренировок (гантели, эспандеры), обычно они широко используются в работе с мальчиками;

- оборудованием для игр и эстафет (флажки, кегли, канаты для лазания и перетягивания, обручи, дуги, разнообразные мячи). Они применяются в командных играх, соревнованиях, эстафетах и позволяют вести урок в игровой манере, содействуя более легкому освоению новых двигательных навыков, активно и полезно проводить внеклассные мероприятия;

- спортивный зал для игры в баскетбол (26 метров в длину, 14 м в ширину и 7 метров в высоту), имеющий освещение и отопление, соответствующие СНиП. Площадка для игры

в баскетбол, как правило, окрашивается в разные цвета, с выделением зон двух очкового броска, оснащается двумя стационарными любительскими щитами с корзиной, а также баскетбольными мячами для игры в зале;

- спортивный зал для игры в волейбол (с игровой площадкой 18 метров в длину, разделенной волейбольной сеткой на две прямоугольные части, а также свободной зоной, необходимой для обеспечения безопасности игроков), имеющий освещение и отопление, соответствующие СНиП. Площадка для игры в волейбол ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями, на нее наносится средняя, две трехметровые линии и «усики» места подачи. Волейбольная сетка устанавливается на стойках, и ее высота должна быть регулируемой с учетом возраста и пола учащихся. Для занятий волейболом используются стандартные мячи по окружности, весу, давлению и типу.

4.3. Создание мотивирующей и безопасной обучающей среды

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

Создание мотивирующей среды требует, чтобы на уроках физической культуры доминировала среда творческого типа, активизирующая имеющиеся у занимающихся физической культурой мотивы занятий, предоставляя им возможности для достижения учебной цели, которая вытекает из специфики избранного направления профильного обучения. В этой связи, ключевым условием создания мотивирующей среды является максимальный учет специфики избранного направления профильного обучения (естественно-научное или гуманитарное), ориентированного на более углубленное изучение предметов естественно-научного или гуманитарного характера, формирование чувства физической и психологической безопасности, основанного на специфике ключевых компетенций, играющих значительную роль в будущей профессиональной деятельности.

Учитывается, что физическая безопасность, как правило, обеспечивается требованиями не покидать место проведения занятия без разрешения учителя, толкаться, ставить подножки в строю и движении, залезать на высотные оборудования, виснуть на кольцах, баскетбольном щите, мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнения упражнений, выполнять упражнения на турнике с влажными руками, соблюдать меры физической безопасности во время обучения к технике игровых видов спорта, легкоатлетических и гимнастических упражнений, особенно во время проведения соревнований. Предъявляя требования по обеспечению физической безопасности обучающихся естественно-научного профиля важно задействовать ресурсы аналитического ума, проявление которого наиболее характерно для представителей данного направления. В этой связи, должны доминировать задания, связанные с осуществлением самоанализа, с самостоятельным определением трудностей объективного и субъективного характера, разработкой собственного плана их преодоления и его аргументацией. Например, в процессе обучения к технике физических упражнений (в баскетболе, волейболе,

гимнастике, легкой атлетике) выдвигаемые методические требования необходимо аргументировать используя закономерности биомеханики движений, в целях исключения повышенного травматизма, наиболее характерного для занятий баскетболом (где чаще всего происходят столкновения), учить строго соблюдать установленные правила соревнований. Суть вышеуказанных методических приемов наиболее понятен и близок представителям естественно-научного профиля и возможность создания мотивирующей и безопасной среды в такой организации учебного процесса наиболее высока.

При проведении уроков физической культуры в классах гуманитарного профиля ведущее значение приобретают методические приемы, основанные на поддержке развития коммуникативности, эмпатии, фантазии и творчества обучающихся, проявление которых наиболее типично для представителей данного направления. Это означает, что задания, требующие умение сформулировать свои мысли и чувства, аргументировать свою точку зрения, задания, в которых акцент делается на проявление сочувствия, понимания потребности других учеников, на предоставление возможности излагать свой взгляд и творчески решить ту или иную задачу, в том числе проявляя определенную фантазию, а также использование на уроках физической культуры музыки (акцент делать на чувство ритма и темпа) должны доминировать, поскольку они создают благоприятные условия, востребованные представителями гуманитарного направления профильного обучения.

Кроме вышеуказанного, для уроков физической культуры, проводимых как в естественно-научном и гуманитарном классах, в целях создания безопасной среды предъявляются и общие требования, суть которых сводится к следующему: все занимающиеся должны быть одеты в спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой, не входить в спортивный зал в верхней одежде, соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти), не вносить в спортивный зал предметы, не предназначенные для занятий физической культурой. Кроме этого, ученик обязан слушать педагога и выполнять все упражнения на уроке, им запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения учителя. В случае проблем со здоровьем ученик должен сообщить о своем состоянии учителю. Учитель должен находиться в спортивном зале или на спортивной площадке все время во время урока.

Психологическая безопасность обеспечивается тремя аспектами: первый, состоящий из таких параметров, как поведение и взаимодействие учеников в раздевалке и перед ней, взаимодействие учеников в спортивном зале или на площадке до звонка на урок; второй, состоящий из ситуации, которая создается во время урока, и в которой происходит взаимодействие учеников между собой и с учителем посредством выполнения команд и решения учениками учебных задач, поскольку школьникам становится доступными спортивные снаряды, которые могут использоваться не по назначению (мячи, палки, обручи, скакалки); третий, состоящий из переживаний учеников, происходящих на уроке, а также особенностей поведения и взаимодействия в раздевалке. Следует иметь виду, что игра в баскетбол и в волейбол в эмоциональном отношении богатые виды спорта, спортивные состязания, проводимые по ним, могут стать источником как положительной, так и отрицательной эмоции, которые проявляются не только во время игры, но и могут иметь продолжение после них. В этой связи, учитель физической культуры должен контролировать атмосферу в раздевалке, чтобы не допускать случаи выяснения отношений, толкаться между собой, издеваться и унижать слабых учащихся.

Во время урока необходимо находиться с классом и следить за телодвижением среди одноклассников для того, чтобы скромным и замкнутым детям создавать условия для раскрытия, чтобы они не стали объектом насмешек и издевательств, поскольку очень часто наблюдаются случаи нетерпимости по отношению к тем, кто плохо играет и становится причиной проигрыша команды, т.к. дети склонны вину сваливать на кого-то. Чаще всего такое происходит в отношении учеников, не способных постоять за себя. Во время состязательной деятельности учеников роль судьи выполняет учитель и, в этой связи, он должен настроить команды на доброжелательное отношение к соревнованиям и сопернику.

При проведении уроков физической культуры необходимо ориентироваться на требования принципа здоровьесберегающего урока, направленного на укрепление физического, эмоционального (психологического) и социального здоровья.

Ряд мер, принимаемых учителем физической культуры, способствуют созданию надлежащей мотивирующей и безопасной среды. К ним относятся:

- меры совместной подготовки к уроку (привлечение к подготовке мест занятий, спортивного инвентаря), которые дисциплинируют детей, помогают создать рабочую обстановку, заставляют негативно относиться к беспорядку, стимулируют соблюдение правил;

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

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

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

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

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

- меры, позволяющие оценивать действия своих одноклассников. Важное значение имеет, чтобы ученик, оценивающий достижения других, должен аргументировать свои оценки.

Вышеуказанные меры способствуют созданию комфортабельных условий на уроках физической культуры, содействуют развивать способности личности эффективно взаимодействовать с окружающими детьми, выработать жизненно важные навыки и создавать благоприятный психологический климат на уроке.

Кроме вышеуказанного, состояние спортивного зала, его оснащённость оборудованием и инвентарем должны соответствовать требованиям обеспечения надёжности и безопасности их использования, санитарно-гигиеническим нормам и правилам, в том числе пожарной и электрической безопасности. Спортивном зале должен иметь освещённость и температурный климат в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещённому освещению и отоплению общественных зданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бервинова Н.С., Шарабакин Н.И. Основы школьной физической культуры. – Бишкек, 2005. – 262 с.
2. Государственный образовательный стандарт школьного общего образования Кыргызской Республики. Утвержден постановлением Кабинета министров Кыргызской Республики от 22 июля 2022 года № 393. [Электронный ресурс] <https://online.toktom.kg/NewsTopic/6697>
3. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» от 30 апреля 2003 г. № 92. [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/1216>
4. Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/441?cl=ru-ru>
5. Мамытов А. Саламаттыгынды сактай бил. – Бишкек: Полиграфбумресурсы, 2017. – 132 б.
6. Мамытов А., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек, 2018. – 184 б.
7. Мамытов А., Иманбаев А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. – Бишкек, 2007. – 108 с.
8. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов средних общеобразовательных школ Кыргызской Республики. Разработчик А. Мамытов, Т. Иманалиев, Е. Судоргин. – Бишкек, 2013.
9. Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2030 гг. Постановление Правительства от 4 мая 2021 года № 200. [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/158227>
10. Теория и методика физического воспитания. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: «ФКиС», 1967.
11. Указ Президента Кыргызской Республики от 29 января 2021 года «Концепция о духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности». [Электронный ресурс] <https://www.president.kg/ru/sobytiya/18509>
12. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физическоговоспитания / Учебник для ИФК/. – Бишкек: «Шам», 1997.

