

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Согласовано Кар.
На заседании управляющего совета
протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Утвержден
Директор МОБУ СОШ д. Улукулево
Р.Р.Батталов
Приказ 371 от 31.08.2018 г.



ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
в основную образовательную программу
начального общего образования
муниципального общеобразовательного бюджетного
учреждения средняя общеобразовательная школа
д. Улукулево муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
на 2018-2019 учебный год

Педсовет №1 от 29.08.2018г.
Управляющий совет №1 от 29.08.2018г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ д.Улукулево
Батталов Р.Р.
Приказ № 371 от 31.08.2018 г.

О внесении на2018-219уч.год.

Внести изменения и дополнения :

1)в организационный раздел.

-Учебный план НОО МОБУ СОШ д. Улукулево на 2018-2019уч.г.

изложить в новой редакции (приложение №1);

-План внеурочной деятельности изложить в новой редакции (приложение №2);

-Календарный учебный график МОБУСОШ д. Улукулево изложить в новой редакции (приложение№3).

2).в содержательный раздел.

-рабочие программы по предметам учебного плана 1-4кл.

3)Внести в предметные результаты освоения по учебному предмету «Физическая культура» ГТО (приложение№4)

**Пояснительная записка к учебному плану
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы д. Улукулево муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан**

При формировании учебного плана МОБУ СОШ д. Улукулево использованы следующие нормативно-правовые документы Российской Федерации, Республики Башкортостан и учебного учреждения:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 661 «Об утверждении Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1576).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1645, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1578).
8. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599.
9. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ № 81 от 24.12.2015).
10. СанПиН 2.4.2.3286 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26.
11. Письмо Минобрнауки РФ от 8.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

12. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
13. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 о Федеральном перечне учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 января 2012 г. № 84-р об обязательном изучении комплексного учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики».
16. Письмо Минобрнауки России от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России».
17. Конституция Республики Башкортостан.
18. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан».
19. Концепция развития национального образования в Республике Башкортостан от 31.12.2009 г. № УП-730. 2
20. Закон Республики Башкортостан «О языках народов Республики Башкортостан» № 216-З от 15 февраля 1999 года.
21. Постановление Правительства РБ от 09.12.2013 № 585 "Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования на дому или в медицинских организациях".
22. Устав МОБУ СОШ д. Улукулево;
23. Образовательные программы НОО, ООО, СОО МОБУ СОШ д. Улукулево.

Начальное общее образование

Учебный план для 1-4-х классов состоит из 2-х частей: обязательной части для изучения всеми учащимися и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Учебный план обеспечивает исполнение ФГОС НОО и определяет максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов, распределяет учебное время, отводимое на освоение содержания образования по классам и учебным предметам.

Учебный план МОБУСОШ д.Улукулево начального общего образования в соответствии с ФГОС направлен на обеспечение:

- равных возможностей получения качественного начального образования;
 - духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального образования, становление их гражданской идентичности как основы развития гражданского общества;
 - преемственности основных образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования;
- Учебный план начального общего образования МОБУСОШ д.Улукулево:
- обеспечивает введение в действие и реализацию требований Стандарта;
 - состав и структуру обязательных предметных областей, отражающих требования федерального государственного образовательного стандарта;

- определяет перечень направлений внеурочной деятельности по классам (годам обучения);
- определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся учебный план МОБУ СОШ д.Улукулево начального общего образования предусматривает время:

- на введение учебных курсов, обеспечивающих различные интересы обучающихся;
- на внеурочную деятельность

Учебный план начального общего образования МОБУСОШ д.Улукулево предусматривает:

- продолжительность учебного года в 1 классе – 34 учебные недели, во 2, 3, 4 классах – 35 недель;
- обучение в 1 классе регламентируется требованиями СанПиНа 2.4.2.2821-10, (изменения №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 п. 10.10);
- максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах не должна превышать 21 час в 1 классе, в 2-4 классах – 26 часов;
- учебные занятия проводятся по 5-ти дневной учебной неделе и только в первую смену для 1-х классов;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий для 1-х классов;
- в 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения: сентябрь-октябрь - 3 урока в день по 35 минут каждый, 4 урок – урок-игра; ноябрь – декабрь – 4 урока по 35 минут каждый, январь – май по 40 минут каждый, один день в неделю – 5 уроков;
- обучение в 1 – 4-х классах ведется по системе учебников «Школа России».

Содержание образования, определенное *обязательной частью*, обеспечивает приобщение обучающихся к общероссийским культурным и национально-значимым ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям ФГОС НОО.

Обязательная часть учебного плана ОУ определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей.

Обязательная часть учебного плана ОУ отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение важнейших целей современного начального образования:

- формирование гражданской идентичности обучающихся, приобщение их к общекультурным, национальным и этнокультурным ценностям;
 - готовность обучающихся к продолжению образования на последующих ступенях основного общего образования, их приобщение к информационным технологиям;
 - формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях;
- личностное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальностью.

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Закона Российской Федерации «О языках народов Российской Федерации» от 25.10.1991 г. № 1807-І, Закона Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан», от 01.07.2013 г. № 696-з, Закона Республики Башкортостан «О языках народов Республики Башкортостан» от 15.02.1999 г. № 216-зи подпунктом 3 пункта 19 раздела III ФГОС НОО нового поколения учебный план обеспечивает возможность обучения родного языка со 2 класса.

Предметная область русский язык и литературное чтение представлена двумя предметами русский язык и литературное чтение.

Изучение **русского языка** в начальной общеобразовательной школе направлено на развитие речи, мышления, воображения школьников, способности выбирать средства языка в соответствии с условиями общения, на воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к русскому языку, пробуждение познавательного интереса к слову, стремления

совершенствовать свою речь. Формируются первоначальные знания о лексике, фонетике, грамматике русского языка. Младшие школьники овладевают умениями правильно писать и читать, участвовать в диалоге, составлять несложные монологические высказывания и письменные тексты-описания и повествования небольшого объема, овладевают основами делового письма (написание записки, адреса, письма).

Изучение предмета «**Литературное чтение**» в начальной школе ориентировано на формирование и совершенствование всех видов речевой деятельности младшего школьника (слушание, чтение, говорение, письмо, различные виды пересказа), на знакомство с богатым миром отечественной и зарубежной детской литературы, на развитие нравственных и эстетических чувств школьника, способного к творческой деятельности.

Предметная область математика и информатика представлена предметом математика. Изучение **математики** направлено на формирование первоначальных представлений о математике как части общечеловеческой культуры, на развитие образного и логического мышления, воображения, математической речи, формирование предметных умений и навыков, необходимых для успешного решения учебных и практических задач и продолжения образования. Особое место должно быть уделено обеспечению первоначальных представлений о **компьютерной грамотности** учащихся.

Предметная область иностранный язык представлена предметом иностранный язык. Учебный предмет «**Иностранный язык**» предусматривает изучение английского языка в начальном звене и изучается со 2 класса.

Предметная область обществознание и естествознание (Окружающий мир) представлена предметом «**Окружающий мир**».

Изучение интегрированного предмета «**Окружающий мир**» направлено на воспитание любви и уважения к природе, своему городу (селу), своей Родине; осмысление личного опыта общения ребенка с природой и людьми; понимание своего места в природе и социуме; приучение детей к рациональному постижению мира на основе глубокого эмоционально-ценностного отношения к нему. Особое внимание должно быть уделено формированию у младших школьников здорового образа жизни, элементарных знаний о поведении в экстремальных ситуациях, т.е. **основам безопасности жизнедеятельности**.

Предметная область искусство представлена предметами «Изобразительное искусство» и «**Музыка**».

Изучение предметов «**Изобразительное искусство**» и «**Музыка**» направлено на развитие способности к эмоционально-ценностному восприятию произведений изобразительного и музыкального искусства, выражению в творческих работах своего отношения к окружающему миру.

Учебный предмет «**Технология**» формирует практико-ориентированную направленность содержания обучения, которая позволяет реализовать практическое применение знаний, полученных при изучении других учебных предметов (математика, окружающий мир, изобразительное искусство, русский язык, литературное чтение), в интеллектуально-практической деятельности ученика; это, в свою очередь, создает условия для развития инициативности, изобретательности, гибкости и вариативности мышления у младших школьников.

Занятия по **физической культуре** направлены на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности ученика. Учебный предмет «**Физическая культура**» в 1-4 классах изучается в объеме 3 часов в неделю в соответствии с приказом Минобрнауки России от 03 июня 2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312».

В учебном плане в обязательной части в 2-4 классах включены предметы- **родной язык и литературное чтение** на родном языке по 1 часу .По заявлениям родителей(законных

представителей) изучается родной(башкирский) язык и литературное чтение на родном(башкирском) языке. Таким образом, реализуется обучения на родном языке.

Изучение родного языка направлено на развитие языковой компетентности, коммуникативных умений, диагностической и монологической речи. В ходе изучения башкирского языка формируются речевые способности обучающегося, культура речи, интерес к родному языку, трепетное отношение к национальной культуре, традициям и обычаям башкирского края.

Образовательная область «Основы религиозных культур и светской этики» состоит из учебного предмета **«Основы религиозных культур и светской этики»**, введенного в учебный процесс в объеме 1 час в неделю в 4 классе. На основании заявлений родителей (законных представителей) изучается модуль «Основы светской этики». Целью комплексного курса ОРКСЭ является формирование у учащихся мотиваций к осознанному нравственному поведению, основанному на знании и уважении культурных и религиозных традиций многонационального народа России, а так же к диалогу с представителями других культур и мировоззрений. Комплексный курс является светским.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Время, отводимое на данную часть внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, может быть использовано: на увеличение учебных часов, отводимых на изучение отдельных учебных предметов обязательной части; на введение учебных курсов, обеспечивающих различные интересы обучающихся, в том числе этнокультурные.

При выборе предметов части, формируемые участниками образовательного процесса по заявлению родителей (законных представителей), были распределены следующим образом: во 2-4-х классах 1 часа русского языка и 1 час математики, во 2-4 классах введен 1 час информатики

При проведении занятий по родному языку, иностранному языку во 2-х, 4-х классах осуществляется деление на группы так как допускается деление на группы при наполняемости 20 и более человек в сельской местности.

В соответствии с требованиями ФГОС основная образовательная программа реализуется через учебный план и **внеурочную деятельность**, которая является важной и неотъемлемой частью процесса образования младших школьников. Цель внеурочной деятельности: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности:

-духовно-нравственное, художественно-эстетическое, общекультурное, социальное, общеинтеллектуальное, спортивное.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию и запросу обучающихся и их родителей(законных представителей). Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Образовательное учреждение предоставляет обучающимся и их родителям (законным представителям) возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие школьника.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность обучающихся, используются на различные формы ее организации, отличные от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований. Занятия проводятся не только учителями нашего образовательного учреждения, но и другими преподавателями, в том числе педагогами учреждений дополнительного образования.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с действующим Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация во 2-3 классах в конце года проводится в письменной форме в виде диктанта, контрольной работы и комплексной проверочной работы, для 4-х классов проводятся итоговые контрольные работы.

Учебный план для учащихся 1-4 классов МОБУ СОШ д.Улукулево на 2018-2019 учебный год

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю			
		1а,б,в	2а,б,в	3а,б,в	4а,б,в
Обязательная часть					
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	4	4	4	4
	Литературное чтение	4	3	3	3
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык		1	1	1
	Литературное чтение на родном языке		1	1	1
Иностранный язык	Иностранный язык	-	2	2	2
Математика и информатика	Математика	4	5	5	4
	Информатика		1	1	1
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	2
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	-	-	-	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1
	Изобразительное искусство	1	1	1	1
Технология	Технология	1	1	1	1
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3
Часть, формируемая участниками образовательного процесса					
Русский язык		1	1	1	1
Максимальный объем учебной нагрузки		21	26	26	26

План внеурочной деятельности для учащихся 1 – 4 классов

Направление	Названия	1 а б в	2 а б в	3абв	4 а б в
Общекультурное	«Удивительный мир русского языка» Паниченко А.А.			1	
	«Занимательная грамматика» Янтураева Г.Р.				1
	"Умелые ручки" Махмутова И.С.				2
	"Театралы" Лязгина Е.И.		1		
	"Ваятель" Ермалаева Л.Ф.	1			
	"Веселая капель" Гареева АР		1	1	1
Духовно-нравственное	"Мы-патриоты" Яковлева Л.В.		1		
Социальное	«Я-исследователь» Шакирова А.Ф.				1
	«Юные натуралисты» Исанбаева А.А.				1
Общеинтеллектуальное	"Увлекательный английский" Сибикина Р.Х.	1			2
	Шахматы Сафина Л.М.	3	3	3	3
	«Пифагорики» Яппарова О.П.		1		
	«Умники и умницы» Павлова Н.В.	1			
	"Непоседы" Гайнетдинова Г.С.			1	
	Занимательная математика Хайретдинова Р.Р.	1			
Спортивное	Ритмическая гимнастика «Горошины» Адиятуллина Р.М.			1	
		5	5	5	9

**Формами промежуточной аттестации являются
для обучающихся по программе начального общего образования**

Наименование учебного предмета	класс	Форма промежуточной аттестации
Русский язык	1-4	Контрольная работа (диктант, тест)
Литературное чтение	1-4	Контрольная работа (работа с текстом)
Математика	1-4	Контрольная работа (тест)
Окружающий мир	1-4	Контрольная работа (тест)
Иностранный язык	2-4	Контрольная работа (тест)
Музыка	1-4	Контрольная работа (тест)
ОРКСЭ	4	Контрольная работа (творческая работа)
Изобразительное искусство	1-4	Контрольная работа (тест)
Технология	1-4	Контрольная работа (тест)
Физическая культура	1-4	Контрольная работа (тест)
Наименование учебного предмета	класс	Форма промежуточной аттестации
Русский язык	1-4	Контрольная работа (диктант, тест)
Литературное чтение	1-4	Контрольная работа (работа с текстом)
Математика	1-4	Контрольная работа (тест)
Окружающий мир	1-4	Контрольная работа (тест)
Иностранный язык	2-4	Контрольная работа (тест)
Музыка	1-4	Контрольная работа (тест)
ОРКСЭ	4	Контрольная работа (творческая работа)
Изобразительное искусство	1-4	Контрольная работа (тест)
Технология	1-4	Контрольная работа (тест)
Физическая культура	1-4	Контрольная работа (тест)

Промежуточная аттестация обучающихся

Класс	Предмет, форма проведения (контр.работа, диктант, изложение, сочинение и т.д.)	Периодичность промежуточной аттестации
2а,б,в	Русский язык (контрольный диктант)	1 раз в четверть
2а,б,в	Математика (контрольная работа)	1 раз в четверть
2а,б,в	Литература (техника чтения)	1 раз в четверть
3а,б,в	Русский язык (контрольный диктант)	1 раз в четверть
3а,б,в	Математика (контрольная работа)	1 раз в четверть
3а,б,в	Литература (техника чтения)	1 раз в четверть

Пояснительная записка**к учебному плану Филиала МОБУ СОШ д.Улукулево ООШ с.Суук-Чишма**

Учебный план Филиала МОБУ СОШ д. Улукулево ООШ с. Суук-Чишма Республики Башкортостан на 2018-2019 учебный год разработан на основе:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 661 «Об утверждении Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1576).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599.
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ № 81 от 24.12.2015).
9. СанПиН 2.4.2.3286 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26.
10. Письмо Минобрнауки РФ от 8.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
11. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
12. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 о Федеральном перечне учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 января 2012 г. № 84-р об обязательном изучении комплексного учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики».
15. Письмо Минобрнауки России от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России».
16. Конституция Республики Башкортостан.

17. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан».
18. Концепция развития национального образования в Республике Башкортостан от 31.12.2009 г. № УП-730. 2
19. Закон Республики Башкортостан «О языках народов Республики Башкортостан» № 216-З от 15 февраля 1999 года.
20. Постановление Правительства РБ от 09.12.2013 № 585 "Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования на дому или в медицинских организациях".
21. Устав МОБУ СОШ д. Улукулево;
22. Образовательные программы НОО, ООО МОБУ СОШ д. Улукулево.

Начальное общее образование

Учебный план (образовательный план образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих основную образовательную программу начального общего образования для 1-4-х классов) является важнейшим нормативным документом по введению федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в действии, определяет максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов и направлений внеурочной деятельности, распределяет учебное время, отводимое на освоение содержания образования по классам, учебным предметам. В учебном плане для 1-4-х классов отражены все учебные предметы, недельное распределение часов по предметам, предельно-допустимая аудиторная нагрузка, а также подробно расписан раздел «Внеурочная деятельность» по направлению, определенному основной образовательной программой общеобразовательного учреждения. Согласно требованиям ФГОС НОО нового поколения внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности.

1-4 классы.

- Научно-познавательное направление: «Шахматы» .

Внеурочная деятельность проводится после уроков, по утвержденным программам, составленным на четыре года.

Учебный план определяет максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, распределяет учебное время, отводимое на освоение федерального, национально-регионального и школьного компонентов государственного образовательного стандарта по классам и образовательных областям. Продолжительность учебного года: 1 класс – 33 учебные недели, 2 класс – 34 , 3-4 класс 34 учебные недели. Режим шестидневной недели для 2 -4 х классов, пятидневной для первого при продолжительности уроков в 1 классе - 35 минут (-сентябрь-декабрь), (январь-май)-40 минут, во 2-3 - 45 минут. Введены уроки башкирского языка как государственного языка Республики Башкортостан во 2- 3 классе (1 час в неделю),).

Уроки английского языка ведутся со 2-го класса. Уроки физической культуры ведутся по трехчасовой программе.

Содержание образования на уровне начального общего образования реализуется преимущественно за счет введения учебных курсов, обеспечивающих целостное восприятие мира, системно-деятельного подхода и индивидуализации обучения.

Содержание образования направлено на достижение важнейших целей современного начального образования:

- формирование гражданской идентичности обучающихся, приобщение их к общекультурным, национальным и этнокультурным ценностям;
- готовность обучающихся к продолжению образования на последующих уровнях общего образования, их приобщение к информационным технологиям;
- формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях;
- личностное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальностью.

Учебный план для 1-4 классов обеспечивает исполнение ФГОС НОО и определяет максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов, распределяет учебное время, отводимое на освоение содержания образования по классам и учебным предметам.

Изучение **русского языка** направлено на развитие речи, мышления воображения школьников, способности выбирать средства языка в соответствии с условиями общения, на воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к русскому языку, пробуждение познавательного интереса к слову, стремления совершенствовать свою речь. Формируются первоначальные знания о лексике, фонетике, грамматике русского языка.

Изучение предмета «**Литературное чтение**» в начальной школе ориентировано на формирование и совершенствование всех видов речевой деятельности младшего школьника (слушание, чтение, говорение, письмо, различные виды пересказа), на знакомство с богатым миром отечественной и зарубежной детской литературы, на развитие нравственных и эстетических чувств школьника, способного к творческой деятельности.

Иностранный язык в начальной школе изучают со 2-го класса. Он формирует элементарные коммуникативные умения говорения, аудирования, чтения и письма; развивает речевые способности, внимание, мышление, память и воображение младшего школьника; способность мотивации к дальнейшему овладению иностранным языком.

Изучение **математики** направлено на формирование первоначальных представлений о математике как части общечеловеческой культуры, на развитие образного и логического мышления, воображения, математической речи, формирование предметных умений и навыков, необходимых для успешного решения учебных и практических задач и продолжения образования. Также введен урок «Информатика» в объеме 1 час в неделю в 2-4 классах.

Учебный предмет «**Окружающий мир**» является интегрированным курсом по следующим направлениям: обществознание, естествознание, основы безопасности жизнедеятельности, экологии.

Учебный курс «**Основы религиозных культур и светской этики**», включающий основы православной культуры, основы исламской культуры, основы иудейской культуры, основы буддийской культуры, основы мировых религиозных культур и основы светской этики вводится в учебный процесс в 4 классе (1 час в неделю). Он представлен как «Основы светской этики» в количестве 1 час в неделю на основании заявлений законных представителей

Изучение предметов «**Изобразительное искусство**» и «**Музыка**» направлено на развитие способности эмоционально-ценностному восприятию произведений изобразительного и музыкального искусства, выражению в творческих работах своего отношения к окружающему миру.

Учебный предмет «**Технология**» формирует практико-ориентированную направленность содержания обучения, которая позволяет реализовать практическое применение знаний, полученных при изучении других учебных предметов (математика, окружающий мир, изобразительное искусство, русский язык, литературное чтение), в интеллектуально-практической деятельности ученика; это, в свою очередь, создает условия для развития инициативности, изобретательности, гибкости и вариативности мышления у младших школьников.

Занятия по **физической культуре** направлены на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности ученика. В их содержание введены элементы физического воспитания обучающихся, представленные национальными видами спорта, играми и традициями народов Башкортостана.

Занятия по физической культуре в 1-4 классах проводятся в объеме 3 часа.

В учебном плане в обязательной части в 1-4 классах включены предметы- **родной язык и литературное чтение** на родном языке по 1 часу. Таким образом, реализуется право обучения на родном языке. На основании заявлений родителей (законных представителей) языком обучения на родном языке выбран - чувашский.

В рамках компонента образовательного учреждения изучается башкирский язык как государственный язык Республики Башкортостан – 1 час (2,3,4 классы). Изучение **башкирского языка** как государственного языка Республики Башкортостан направлено на развитие языковой компетентности, коммуникативных умений, диалогической и монологической речи. В ходе изучения башкирского языка формируются речевые способности обучающегося, культура речи,

интерес к родному языку, трепетное отношение к национальной культуре, традициям и обычаям родного края. Также на основании заявлений родителей (законных представителей) 1 час из части формируемой участниками образовательных отношений передан на изучение математики.

Продолжительность учебного года в первом классе составляет 33 недели, во 2-4 классах 35 недель.

Обучение осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся в первую смену в 1-4 классах по 5-дневной учебной неделе.
- в соответствии с пунктом 10 раздела 10 санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПин 2.4.2.3286-15) продолжительность урока во 2-3-4 классе 45 минут, в первом классе используется "ступенчатый" режим обучения: в первом полугодии (в сентябре-октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый, в январе-мае – по 4 урока по 40 минут каждый);

- обучение в первом классе происходит без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1-го класса организованы дополнительные недельные каникулы во втором триместре.

На основании «Положения о формах, периодичности в порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МОБУ СОШ д. Улукулево» проводится (2-4 кл.) промежуточная аттестация обучающихся с целью определения качества освоения обучающимися содержания учебных программ (полнота, прочность, осознанность, системность).

Промежуточная аттестация обучающихся 2-3 классов за год проводится письменно в форме итоговой контрольной работы по математике, диктанта по русскому языку. К устным формам годовой аттестации по литературному чтению относятся проверка техники чтения. В четвертых классах проводится тестовая комплексная работа для диагностики **уровня сформированности универсальных учебных действий у обучающихся.**

В первом классе в течении первого полугодия контрольные диагностические работы не проводятся. В конце учебного года проводится годовая промежуточная аттестация обучающихся 1-го класса на основе комплексных проверочных работ.

Качественная характеристика знаний, умений и универсальных учебных действий у выпускников начальной школы составляется на основе «портфолио» ученика его рефлексивной самооценки.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся начальной школы:

класс предмет	Форма аттестации		
	2 класс	3 класс	4 класс
Русский язык	Контрольный диктант	Контрольный диктант с грамматич. заданием	Итоговая тестовая контрольная работа
Математика	Итоговая контрольная работа	Итоговая контрольная работа	Итоговая тестовая контрольная работа
Литературное чтение	Диагностика техники чтения	Итоговая комплексная работа	Тестовая комплексная работа
Окружающий мир	Итоговая тестовая работа		

Пояснительная записка к организации внеурочной деятельности в рамках ФГОС второго поколения на 2018-2019 учебный год

Цель внеурочной деятельности: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций. Внеурочная деятельность в основной школе позволяет решить ряд задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить развитие ребенка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

Внеурочная деятельность в ООШ с.Суук-Чишма осуществляется через организацию дополнительного часа. Основой является реализация внеурочной деятельности учителем. В школе созданы условия для полноценного пребывания ребенка в образовательном учреждении в течение дня. Создана здоровьесберегающая среда, обеспечивающая соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, включающая рациональную организацию образовательного процесса, оптимизацию двигательной активности, работу по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. В школе созданы условия для самовыражения, самореализации, самоорганизации детей, с активной поддержкой детских общественных объединений и органов ученического самоуправления.

Деятельностная организация на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана, организуемая участниками образовательного процесса, отличная от урочной системы обучения: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и т.д.; занятия по направлениям внеучебной деятельности обучающихся, позволяющие в полной мере реализовать требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Для достижений целей специально для обучающихся средних классов реализуется программа специально спроектированных внеучебных мероприятий, объединенных по следующим направлениям деятельности: физкультурно-оздоровительное, научно – познавательное. Таким образом, занятия по предметам школьного цикла имеют свое естественное продолжение в разнообразных видах внеклассной и внешкольной деятельности обучающихся. Внеклассные и внешкольные занятия обучающихся организуются и проводятся с целью мотивации школьников, расширения их кругозора и всесторонней ориентации в окружающем их мире. Подобная деятельность в немалой степени способствует гармоничному воспитанию школьников, а также дает возможность практически использовать знания в реальной жизни.

Заинтересованность школы в решении проблемы внеурочной деятельности объясняется не только включением ее в учебный план 5-9 классов, но и новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека, удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше, так как ученик выбирает ее исходя из своих интересов, мотивов. В ООШ с. Суук-Чишма внеурочная деятельность представлена по следующим направлениям:

1. **Спортивно-оздоровительное направление** представлено в ООШ кружком ФГОС «Чемпион» . Целью данных курсов является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Занятия данных кружков проходят в форме спортивных состязаний, игр, весёлых стартов, познавательных бесед, детских исследовательских проектов, уроков Знаний, конкурсов и т.д.
2. Научно-познавательное представлено « Шахматы» в объеме 1 час в неделю.

**Учебный план для учащихся 1-4 классов
Филиала МОБУ СОШ с. Улукулево ООШ с.Суук-Чишма**

Предметные области	Учебные предметы	Кол-во часов в неделю			
		I	II	III	IV
Обязательная часть					
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	4	5	5	5
	Литературное чтение	2	3	3	2
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык	1	1	1	1
	Литературное чтение на родном языке	1	1	1	1
Иностранный язык	Иностранный язык	-	2	2	2
Математика и информатика	Математика	5	4	4	4
	Информатика		1	1	1
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	2
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	-	-	-	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1
	Изобразительное искусство	1	1	1	1
Технология	Технология	1	1	1	1
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3
Итого:		21	25	25	25
Часть, формируемая участниками образовательного процесса					
Башкирский язык как государственный язык Республики Башкортостан		-	1	1	1
Максимально допустимая недельная нагрузка		21	26	26	26
Внеурочная деятельность					
Внеурочная деятельность		1	1	1	1

План внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год

Класс	Количество часов	Название внеурочной деятельности	Преподаватель
1	1	« Звонкая капель»	Степанова Л.А.
2	1	« Шахматы»	Иванова О.И
3	1	« Шахматы»	Прокопьева Н.В.
4	1	« Шахматы»	Иванова О.И.

Для 1-4-х классов раздел «Внеурочная деятельность» по направлениям, определенным основной образовательной программой общеобразовательного учреждения. Согласно требованиям ФГОС НОО нового поколения внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности и на основании заявлений законных представителей.

1-4 классы.

- Научно-познавательное направление: «Шахматы».

- Нравственно- эстетическое « Звонкая капель»

Внеурочная деятельность проводится после уроков, по утвержденным программам, составленным на четыре года.

УТВЕРЖДЕНО

Календарный учебный график МОБУ СОШ д. Улукулево на 2018-2019уч.г.

Этап образовательного процесса	1 класс	2-4-е классы
Начало учебного года	1 сентября 2018 г.	
Продолжительность учебного года	33 недели	35 недель
Контрольные работы	-	21-26 сентября 20-27 октября 20-27 декабря 14-20 марта
Продолжительность учебной недели	5 дней	6 дней
Промежуточная аттестация	-	14-28 мая
Учебные сборы		
Государственная (итоговая) аттестация		
Окончание учебного года	25 мая 2019 г.	31 мая 2019 г.
Каникулы: осенние	С 28 октября 2018 г. по 4 ноября 2018 г.	
Зимние	С 31 декабря 2018 г. по 13 января 2019 г.	
Весенние	С 24 марта 2019 г. по 31 марта 2019 г.	
Летние	С 26 мая 2019 г.	С 01 июня 2019 г.
Дополнительные	С 18 -23 февраля	

Дополнения в предметные результаты освоения по учебному предмету «Физическая культура» ГТО.

I. Общие положения

Информация об изменениях:

Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1508 в пункт 1 внесены изменения См. текст пункта в предыдущей редакции

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программной и нормативной основы системы физического воспитания населения (далее - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс).

Информация об изменениях:

Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1508 в пункт 2 внесены изменения См. текст пункта в предыдущей редакции

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее - нормативы испытаний (тестов)).

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность; в) обязательность медицинского контроля; г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

5. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

6. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

Информация об изменениях:

Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1508 в подпункт "б" внесены изменения

См. текст подпункта в предыдущей редакции

б) повышение уровня физической подготовленности населения;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

7. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней

и включает следующие возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень - от 16 до 17 лет;
 шестая ступень - от 18 до 29 лет;
 седьмая ступень – от 30 до 39 лет;
 восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
 девятая ступень - от 50 до 59 лет;
 десятая ступень - от 60 до 69 лет;
 одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.
 седьмая ступень - от 30 до 39 лет

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2018г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания:	17	10	7	11	6	4

	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30

	передвижен ие на 1км по пересеченно й местности (мин:сек)						
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и

	ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)	
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два

	предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.