

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол от 23.05.2019 №7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ школа-интернат  
г.Белебя *Р.К. Салихова*  
Приказ от 23.05.2019 №256



**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
В АДАптиРОВАННУЮ ОСНОВНУЮ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (7.1)  
МБОУ школа-интернат основного общего образования г.Белебей  
муниципального района Белебеевский район РБ  
НА 2016 – 2020 ГОДЫ**

## Внести изменения в Организационный раздел АООП НОО

### 1. Пункт 3.1 изложить в следующей редакции:

На уровне начального общего образования организовано пять классов, в которых учатся учащиеся с задержкой психического развития: 2б, 3б, 3в, 4б, 4в и 1а инклюзивный класс. Режим учебных занятий организован пять дней в неделю.

Учебный план МБОУ школа-интернат г.Белебея на 2019–2020 учебный год разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» (в ред. Закона РБ от 26.12.2014 №171-з);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее ФГОС НОО), утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (в ред. Изменений N 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 N 85, Изменений N 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 N 72, Изменений №3 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. №81, зарегистрированы в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г., регистрационный №40154.) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10., Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N19993);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «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»;

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Письмо Минобрнауки РФ от 8.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 08.05.2019) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 января 2012 г. № 84-р «Об обязательном изучении комплексного учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики»;
- Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план начального общего образования разработан в соответствии с пунктом 2.9.3 приложения 7 (7.1) федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 и пункта 19.3. федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373, примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) и иных документов, сопровождающих введение и реализацию ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей учащихся через использование часов на курсы, предметы, занятия в соответствии с образовательными системами, УМК «Школа России», обеспечивающий достижение требований результатов освоения АООП начального общего образования с применением деятельностных образовательных технологий, дифференцированного подхода, используемых в МБОУ школа-интернат г.Белебея.

Учебный план составлен с учетом целей и задач деятельности МБОУ школа-интернат г.Белебея, сформулированных в адаптированной основной образовательной программе начального общего образования:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья учащихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями учащегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности учащегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа.

Учебный план состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательные предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей приведены в таблице:

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Русский язык и литературное чтение	Формирование первоначальных представлений о русском языке как государственном языке Российской Федерации, как средстве общения людей разных национальностей в России и за рубежом. Развитие диалогической и монологической устной и письменной речи, коммуникативных умений, нравственных и эстетических чувств, способностей к творческой деятельности
2	Родной язык и литературное чтение на родном языке	Формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания. Развитие диалогической и монологической устной и письменной речи на родном языке, коммуникативных умений, нравственных и эстетических чувств, способностей к творческой деятельности на родном языке.
2	Иностранный язык	Формирование дружелюбного отношения и толерантности к носителям другого языка на основе знакомства с жизнью своих сверстников в других странах, с детским фольклором и доступными образцами детской художественной литературы, формирование начальных навыков общения в устной и письменной форме с носителями

		иностранный язык, коммуникативных умений, нравственных и эстетических чувств, способностей к творческой деятельности на иностранном языке
3	Математика и информатика	Развитие математической речи, логического и алгоритмического мышления, воображения, обеспечение первоначальных представлений о компьютерной грамотности
4	Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Формирование уважительного отношения к семье, населенному пункту, региону, России, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни. Осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем. Формирование модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
5	Основы религиозных культур и светской этики	Воспитание способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию. Формирование первоначальных представлений о светской этике, об отечественных традиционных религиях, их роли в культуре, истории и современности России
6	Искусство	Развитие способностей к художественно-образному, эмоционально-ценностному восприятию произведений изобразительного и музыкального искусства, выражению в творческих работах своего отношения к окружающему миру
7	Технология	Формирование опыта как основы обучения и познания, осуществление поисково-аналитической деятельности для практического решения прикладных задач с использованием знаний, полученных при изучении других учебных предметов, формирование первоначального опыта практической преобразовательной деятельности
8	Физическая культура	Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

В рамках предметной области Родной язык и литературное чтение на родном языке по выбору родителей (законных представителей) учащихся организовано изучение предмета Родной (татарский) язык и Литературное чтение на родном (татарском) языке, Родной (русский) язык и Литературное чтение на родном (русском) языке.

В рамках предметной области Иностранный язык по выбору родителей (законных представителей) учащихся организовано изучение предмета Иностранный (английский) язык.

В рамках предметной области Основы религиозных культур и светской этики по выбору родителей (законных представителей) учащихся организовано изучение модуля ОРКСЭ «Основы светской этики».

Третий час урока физической культуры в 1а, 2б, 3б, 3в, 4б, 4в классах проводится в рамках внеурочной деятельности и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся.

В части учебного плана, **формируемой участниками образовательных отношений**, образовательная организация с учетом интересов и запросов обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся может усилить (углубить, расширить) преподавание тех или иных учебных предметов в части увеличения количества часов на их изучение, ввести новые учебные предметы. Таким образом, увеличены часы преподавания следующих учебных предметов: русский язык, литературное чтение, математика и введен учебный предмет Башкирский язык как государственный.

Предметы классы	1	2	3	4
Русский язык		1	1	1
Литературное чтение	2	1	1	1
Математика	2	2	2	2
Башкирский язык как государственный язык Республики Башкортостан		1	1	1

**«Русский язык»:** во 2-4 классах выделено по 1 часу в неделю с целью ознакомления с основными положениями науки о языке и формирование на этой основе знаково-символического восприятия и логического мышления учащихся, а также навыков грамотного, безошибочного письма как показателя общей культуры человека.

**«Литературное чтение»:** в 1 классе выделено 2 часа в неделю, во 2-4 классах по 1 часу в неделю с целью развития диалогической и монологической устной и письменной речи, коммуникативных умений, нравственных и эстетических чувств, способностей к творческой деятельности.

**«Математика»:** в 1-4 классах выделено по 2 часа в неделю в связи с развитием математической речи, логического и алгоритмического мышления, воображения, обеспечения первоначальных представлений о компьютерной грамотности.

**«Башкирский язык как государственный язык Республики Башкортостан»:** во 2-4 классах согласно ч.3 ст. 14 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании методических рекомендаций Минобрнауки РФ от 06.12.2017 г. №08-2595, с учетом интересов и запросов обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних из части учебного плана, формируемой участниками

образовательных отношений выделено по 1 часу в неделю на изучение предмета «Башкирский язык как государственный».

Для обеспечения преемственности в преподавании башкирского языка как государственного в 1 классе в рамках внеурочной деятельности изучается учебный курс «Занимательный башкирский язык» 1 час в неделю.

### **Проведение промежуточной аттестации**

#### *Формы промежуточной аттестации*

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться как в письменной, так и в устной форме.

Формами проведения письменной аттестации являются:

- проверка вычислительных навыков;
- диктант с грамматическим заданием;
- контрольная работа;
- изложение с творческим заданием;
- сочинение с творческим заданием;
- комплексная работа по нескольким предметам;
- тестирование.

Формами проведения устной аттестации являются:

- проверка техники чтения;
- защита проекта;
- выставка;
- зачет.

По физической культуре формой проведения промежуточной аттестации является сдача нормативов при использовании индивидуального подхода (приложение 1).

Итоговая промежуточная аттестация в конце учебного года проводится в виде административных контрольных работ по русскому языку и математике.

По остальным предметам итоговая промежуточная аттестация представляет собой среднее арифметическое результатов четвертных отметок и выставляются целыми числами в соответствии с правилами математического округления.

Проведение промежуточной аттестации регламентируется положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ школа-интернат г.Белебея.

**Раздел учебного плана «Сетка часов»**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (НЕДЕЛЬНЫЙ)**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**школа-интернат основного общего образования г.Белебея**  
**муниципального района Белебеевский район РБ**  
**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**1-4 классы (7.1)**

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю				Всего
		I 1а	II 2а	III 3а	IV 4а	
<b>Обязательная часть</b>						
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	4	3	3	3	13
	Литературное чтение	2	2	2	2	8
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык	0,5	0,5	0,5	0,5	2
	Литературное чтение на родном языке	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Иностранный язык	Иностранный язык		2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	3	3	3	2	11
Обществознание и естествознание (окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	2	8
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	-	-	-	1	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1	4
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	4
Технология	Технология	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2	8
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>71</b>
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений*</b>						
Русский язык*			1	1	1	3
Литературное чтение*		2	1	1	1	5
Математика*		2	2	2	2	8
Башкирский язык как государственный язык Республики Башкортостан*			1	1	1	3
<b>Итого</b>		<b>4*</b>	<b>5*</b>	<b>5*</b>	<b>5*</b>	<b>19*</b>
<b>Предельно допустимая аудиторная учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе</b>		<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>90</b>



## 2. Пункт 3.2 изложить в следующей редакции:

Для реализации различных интересов, индивидуальных потребностей по направлениям образования и развития личности на основе результатов изучения и диагностики запросов учащихся и их родителей (законных представителей) организуется внеурочная деятельность.

**Целью** внеурочной деятельности является создание условий для самоопределения, самовыражения учащихся, проявления и развития их творческих способностей, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни. Внеурочная деятельность решает следующие задачи:

- создать комфортные условия для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания;
- способствовать осуществлению воспитания благодаря включению детей в лично значимые творческие виды деятельности, в процессе которых формируются нравственные, духовные и культурные ценности подрастающего поколения;
- ориентировать учащихся, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности, на развитие своих способностей. При организации внеурочной деятельности учащихся используются возможности учреждений дополнительного образования, культуры, спорта и других организаций.

Модель организации внеурочной деятельности в МБОУ школа-интернат г.Белебея **оптимизационная**, в ее реализации принимают участие педагогические работники учреждения (классные руководители 1-4-ых классов, учителя-предметники). Координирующую роль выполняет классный руководитель. Преимущества оптимизационной модели состоят в минимизации финансовых расходов на внеурочную деятельность, создании единого образовательного и методического пространства в ОУ, содержательном и организационном единстве всех его структурных подразделений.

Механизм конструирования оптимизационной модели:

Администрация образовательного учреждения проводит анализ ресурсного обеспечения (материально-технической базы, кадрового обеспечения, финансово-экономического обеспечения, возможности использования внебюджетных средств) и определяет возможности для организации внеурочной деятельности.

Классный руководитель проводит анкетирование среди родителей (законных представителей) с целью:

- получения информации о направлениях и еженедельной временной нагрузке учащихся в объединениях/центрах/учреждениях дополнительного образования, учреждениях культуры и спорта (в том числе негосударственных);
- знакомства родителей (законных представителей) с возможностями образовательного учреждения по организации внеурочной деятельности учащихся (примерным планом внеурочной деятельности; программами кружков, секций, объединений; планируемыми результатами внеурочной деятельности учащихся);
- получения информации о выборе родителями (законными представителями) предпочтительных направлений и форм внеурочной деятельности детей.

Полученная информация является основанием для выстраивания индивидуального маршрута ребенка во внеурочной деятельности, комплектования

групп (кружков, секций, клубов и др.), утверждения плана и составления расписания внеурочной деятельности обучающихся с учетом возможностей образовательного учреждения.

Основные принципы плана:

- учет познавательных потребностей учащихся и социального заказа родителей (законных представителей);
- учет кадрового потенциала образовательного учреждения;
- построение образовательного процесса в соответствии с санитарно - гигиеническими нормами;
- соблюдение преемственности и перспективности обучения.

Специфика внеурочной деятельности заключается в том, что в условиях общеобразовательного учреждения ребёнок получает возможность подключиться к занятиям по интересам, познать новый способ существования — безоценочный, при этом обеспечивающий достижение успеха благодаря его способностям независимо от успеваемости по обязательным учебным дисциплинам.

Раздел «Внеурочная деятельность» позволяет в полной мере реализовать требования федеральных государственных образовательных стандартов общего образования учащихся с ОВЗ. За счет указанных в учебном плане часов на внеурочные занятия реализуются дополнительные образовательные, коррекционные и воспитательные программы. Обязательным элементом структуры Учебного плана является «Коррекционно-развивающая область», которая является обязательной частью внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО (не менее 5 часов в неделю).

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения (экскурсии, кружки, секции, диспуты, олимпиады, соревнования, поисковые исследования).

Внеурочная деятельность в 1-4-х классах организуется по следующим направлениям: духовно-нравственное, социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное, спортивно-оздоровительное.

Коррекционно-развивающая область реализуется через логопедические, психологические, дефектологические занятия, коррекционно-развивающие занятия, занятия адаптивной физкультурой.

Общеобразовательное учреждение предоставляет учащимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие школьника в рамках внеурочной деятельности. Кроме кружковой работы во внеурочной деятельности учащиеся занимаются исследовательской деятельностью, общественно полезными практиками, готовятся к конкурсам, конференциям и т.п.

Часы внеурочной деятельности используются в период каникул, во время которых организуются тематические лагерные смены, экскурсии, спортивные соревнования.

Продолжительность внеурочной деятельности учебной недели - максимальная учебная нагрузка учащихся, предусмотренная учебными планами, соответствует требованиям СанПин 2.4.2. 2821-10 и осуществляется в соответствии с учебным планом и расписанием занятий в количестве до 10 часов в неделю.

Программы курсов внеурочной деятельности разрабатываются педагогами школы в соответствии с требованиями к рабочим программам внеурочных занятий.

Программы курсов внеурочной деятельности содержат:  
результаты освоения курса внеурочной деятельности;  
содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;  
тематическое планирование.

**План  
внеурочной деятельности в 1-4 классах (вариант 7.1)  
на 2019-2020 учебный год**

Направления \ Классы	I	II	III	IV
<i>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ</i>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>СОЦИАЛЬНОЕ</i>	<b>1</b>			
<i>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ОБЛАСТЬ</i>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

**3. Пункт 3.3 изложить в следующей редакции:**

**Календарный учебный график и режим работы  
МБОУ школа-интернат основного общего образования г.Белебей  
муниципального района Белебеевский район РБ на 2019–2020 учебный год**

**1.1. Начало учебного года** – 02 сентября 2019г.

**1.2. Окончание учебного года:**

- для I классов – 23 мая 2020г.
- для II–IV классов – 30 мая 2020г.

**1.3. Учебные четверти:**

I четверть

- для учащихся I- IV классов - 8 недель с 02 сентября по 26 октября 2019г.;

II четверть

- для учащихся I– IV классов - 8 недель с 05 ноября по 28 декабря 2019г.;

III четверть

- для учащихся I классов – 9 недель (с учетом дополнительных каникул) с 13 января по 21 марта 2020г.;
- для учащихся II– IV классов – 10 недель с 13 января по 21 марта 2020г.;

IV четверть

- для учащихся I классов - 8 недель с 31 марта по 23 мая 2020г.;
- для учащихся II– IV классов – 9 недель с 31 марта по 30 мая 2020г.

Итого:

1 классы – 33 недели;

2 – 4 классы – 35 недель.

**1.4. Продолжительность каникул в течение года (суммарно) – 30 календарных дней:**

- осенние – 8 дней, с 28 октября по 04 ноября 2019г.;

- зимние - 14 дней, с 30 декабря 2019г. по 12 января 2020г.;

- весенние – 8 дней, с 23 марта по 30 марта 2020г.;

- дополнительные каникулы для учащихся 1 классов с 17 февраля по 23 февраля 2020г.

**1.5. Сроки проведения промежуточной аттестации:**

II- IV классы – с 11 по 26 мая 2020г.

В соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами в школе-интернате устанавливается следующий режим:

**режим работы: круглосуточно;**

**режим занятий:**

- **начало уроков** – в 8.30 часов; перемены между уроками – две по 20 минут, а остальные по 10 минут (во 2 – 4 классах);

- **продолжительность урока:** в 1 классах – 35 минут (сентябрь, октябрь – по 3 урока, ноябрь, декабрь – по 4 урока), 40 минут (январь – май по 4 урока); в 2-4 классах – 40 минут, после 2-го урока – динамическая пауза.

- **самоподготовка** – с 16.00 часов.

Время, отводимое на подготовку домашнего задания:

в 1 кл. (со второго полугодия): 45 минут-1 час;

во 2 -3 кл.: 1ч – 1,5ч;

в 4 – 5 кл.: 1,5 – 2ч.

**Расписание звонков  
в 1-х классах  
(сентябрь, октябрь)**

1 урок 08.30 - 09.05  
2урок 09.25 – 10.00  
3урок 10.30 – 11.05

Динамическая пауза –  
10.00-10.30

**Расписание звонков  
в 1-х классах  
(ноябрь, декабрь)**

1 урок 08.30 – 09.05  
2урок 09.25 – 10.00  
3урок 10.30 – 11.05  
4урок 11.25 – 12.00  
5 урок 12.10 – 12.45

Динамическая пауза –  
10.00-10.30

**Расписание звонков  
в 1-х классах  
(январь - май)**

1 урок 08.30 – 09.10  
2 урок 09.20 – 10.00  
3 урок 10.20 – 11.00  
4 урок 11.20 – 12.00  
5 урок 12.10 – 12.50

Динамическая пауза – 10.00 -  
10.20, 11.00 – 11.20

**Расписание звонков в 2-4 классах**  
**Понедельник - пятница**

1 урок 08.30 – 09.10  
2 урок 09.20 – 10.00  
3 урок 10.20 – 11.00  
4 урок 11.20 – 12.00  
5 урок 12.10 – 12.50

Рассмотрено на Совете школы-интерната 17.05.2019 (Протокол №2

## Приложение 1

Комплекс испытаний рассчитан на школьников 6-8 лет, то есть получить свой первый значок можно уже в первом классе, с 9 лет школьник участвует в сдаче нормативов на 2 ступени. Готовиться к этому, конечно, желательно заранее, начиная с детского сада. Ребёнок растёт в этом возрасте очень быстро. Его физические возможности меняются, поэтому занятия должны проводиться регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. При этом план тренировок для подготовки к 1 ступени составляет учитель физкультуры. План должен быть составлен грамотно, со знанием особенностей развития организма ученика младшего класса. Поэтому, перед тем, как приступить к делу, необходимо проконсультироваться с врачом и специалистом, так как подход должен быть максимально индивидуальным.

**ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 1 СТУПЕНЬ**

№ п/п	— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	Виды испытаний
	Девочки			Мальчики				
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ</b>								
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)	
2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)	
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	
	4	5	11	5	6	13	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	
	4	5	11	7	9	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
4.	Пальцами		Ладоньями	Пальцами		Ладоньями	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	
<b>НА ВЫБОР</b>								
5.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
6.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	
7.	9,15	9,00	8,30	8,45	8,30	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	
	Без учета времени						или на 2 км	
	Без учета времени						или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	
8.	10	10	15	10	10	15	Плавание без учета времени (м)	
	8	8	8	8	8	8	Кол-во тестов в возрастной группе	
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	
* Для бесснежных районов страны, ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.								

**ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 2 СТУПЕНЬ**

		— бронзовый значок				— серебряный значок			— золотой значок
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет							
		Мальчики			Девочки				
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>									
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0		
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15		
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями		
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>									
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260		
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150		
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17		
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30		
	или на 2 км	Без учета времени							
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7		
* Для бесснежных районов страны									
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.									

## ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ

— бронзовый значок
  — серебряный значок
  — золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					



Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						