

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 104

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ № 104

от 31.08.2023 года протокол № 1

Председатель педсовета

Е.В. Качаловская



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по внеурочной деятельности «ГТО»

Уровень образования: среднее общее образование (10 -11 классы)

Количество часов: 34

Учитель Передрий Екатерина Васильевна, учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №104

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО» для 10-11 классов разработана в соответствии с ФГОС ООО и авторских программ:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание
  - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Патриотическое воспитание
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
3. Духовно-нравственное воспитание
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. Эстетическое воспитание
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
6. Трудовое воспитание
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
7. Экологическое воспитание
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Ценности научного познания
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

##### **К концу обучения обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО»**

### **10 класс**

**Раздел 1. Развитие двигательных качеств (10 ч)** Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления

**Раздел 2. Развитие скоростно-силовых способностей (8 ч)** Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4х10

**Раздел 3. Развитие силовых способностей (8 ч)** Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу

**Раздел 4. Развитие координационных способностей (8 ч)** Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью

## 11 класс

**Раздел 1. Развитие двигательных качеств (10 ч)** Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления

**Раздел 2. Развитие скоростно-силовых способностей (8 ч)** Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4х10

**Раздел 3. Развитие силовых способностей (8 ч)** Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу

**Раздел 4. Развитие координационных способностей (8 ч)** Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО»**

№	Тема	10 класс	11 класс
1	Развитие двигательных качеств	10	10
2	Развитие скоростно – силовых способностей	8	8
3	Развитие силовых способностей	8	8
4	Развитие координационных способностей	8	8
Итого		34	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по внеурочной деятельности «ГТО»**

**10 класс ( 34 часа )**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата		Материально-техническое оснащение (оборудование)	Универсальные учебные действия (УДД), проекты, компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
			план	факт			
<i>Раздел «Развитие двигательных качеств»</i>		<i>10 ч.</i>					
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1			Журнал, свисток, обручи	<b>Личностные:</b> - положительное отношение к исследовательской деятельности; - широкая мотивационная основа исследовательской деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - интерес к новому содержанию и новым способам познания; - ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия	Патриотическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2, 3. Приобщение детей к культурному наследию - (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»	1			Свисток, секундомер		
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1			Свисток, секундомер, мячи набивные		
4	ОРУ. Подвижные	1			Свисток,		

	игры: «Стань правильно». «Белые медведи»				секундомер	<p>результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.</p> <p><b>Предметные:</b>- осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и представления их результатов;- высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять</p>	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1			Свисток, секундомер		
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1			Свисток, секундомер		
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1			Свисток, секундомер		
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1			Свисток, секундомер		
9	Игры с предметами	1			Свисток, секундомер, набивные мячи		
10	ОРУ. Игры с мячом	1			Свисток, секундомер, футбольные мячи		

						<p>главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;</p> <p>- устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>- строить рассуждения об объекте;</p> <p>- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);-</p> <p>подводить под понятие;- устанавливать аналогии;</p> <p>- оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;</p> <p>- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.</p>	
<b>Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей»</b>		<b>8 ч.</b>					
11	Инструктаж по ТБ.	1			Журнал,	<b>Личностные:-</b>	Патриотическое

	ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча				свисток, секундомер	положительное отношение к исследовательской деятельности;	воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2,.3. Приобщение детей к культурному наследию - (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8 Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
12	Бросок набивного мяча	1			Набивные мячи, свисток	- широкая мотивационная основа исследовательской деятельности,	
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1			Скакалки, свисток	включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;- интерес к новому содержанию и новым способам познания;	
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища	1			Секундомер, свисток	- ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.	
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья	<b>Предметные:-</b> осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом	
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1			Секундомер, свисток, рулетка		
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча				Секундомер, свисток, обручи		
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий				Секундомер, свисток		

						<p>информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и представления их результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям;</li><li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li><li>- строить рассуждения об объекте;</li><li>- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);-</li><li>подводить под понятие;- устанавливать аналогии;</li><li>- оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент,</li></ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						умозаключение, вывод и т.п.;- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.	
<b>Раздел «Развитие силовых способностей»</b>		<b>8 ч.</b>					
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание	1			Журнал, секундомер, свисток	<b>Личностные:-</b> положительное отношение к исследовательской деятельности; - широкая мотивационная основа исследовательской деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;- интерес к новому содержанию и новым способам познания; - ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия	Патриотическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2,.3. Приобщение детей к культурному наследию - (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8
20	Лазание по гимнастической стенке и канату	1		Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, канат			
21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1		Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,			
22	ОРУ в движении.	1		Секундомер,			

	Перелазание через коня				свисток, гимнастическая скамья, конь	результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности. <b>Предметные:</b> - осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и представления их результатов; - высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, перекладина		
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,		
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, перекладина		
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, мячи		

						<p>главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям;  - устанавливать причинно-следственные связи;  - строить рассуждения об объекте;  - обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);- подводить под понятие;- устанавливать аналогии;  - оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.</p>	
<b>Раздел «Развитие координационных способностей»</b>		<b>8 ч.</b>					
27	Инструктаж по ТБ.	1			Журнал,	<b>Личностные:-</b>	Патриотическое

	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы				Секундомер, свисток, гимнастическая скамья	положительное отношение к исследовательской деятельности; - широкая мотивационная основа исследовательской деятельности,	воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;- интерес к новому содержанию и новым способам познания; - ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.	1, 2,.3. Приобщение детей к культурному наследию - (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8 Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, мячи	исследовательской деятельности.	
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	исследовательской деятельности.	
31	Челночный бег	1			Свисток, секундомер	исследовательской деятельности.	
32	Круговая тренировка на развитие координации	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	<b>Предметные:-</b> осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной	
33	Бег с преодолением препятствий	1			Секундомер, свисток,	исследовательской деятельности.	

					гимнастическая скамья,	литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч.
34	Игры и эстафеты на развитие координации	1			Свисток, секундомер	контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и представления их результатов; - высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи; - строить рассуждения об объекте; - обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);- подводить под понятие;- устанавливать аналогии; - оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение,

						эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, выска- зывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.	
--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата		Материально-техническое оснащение (оборудование)	Универсальные учебные действия (УДД), проекты, компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
			план	факт			
<b>Раздел «Развитие двигательных качеств»</b>		<b>10 ч.</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1			Журнал, свисток, обручи	<b>Личностные:</b> - положительное отношение к исследовательской деятельности; - широкая мотивационная основа исследовательской деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - интерес к новому содержанию и новым способам познания; - ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей; - способность к самооценке на основе критериев	Патриотическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2,,3. Приобщение детей к культурному наследию - (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8 Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»	1			Свисток, секундомер		
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1			Свисток, секундомер, мячи набивные		
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»	1			Свисток, секундомер		
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие	1			Свисток, секундомер		

	воробушки», «Зайцы в огороде»					успешности исследовательской деятельности.
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1			Свисток, секундомер	<b>Предметные:</b> - осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и представления их результатов;
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1			Свисток, секундомер	- высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1			Свисток, секундомер	- устанавливать причинно-следственные связи;
9	Игры с предметами	1			Свисток, секундомер, набивные мячи	
10	ОРУ. Игры с мячом	1			Свисток, секундомер, футбольные мячи	

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- строить рассуждения об объекте;</li> <li>- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);-</li> <li>подводить под понятие;-</li> <li>устанавливать аналогии;</li> <li>- оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;</li> <li>- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.</li> </ul>	
<b>Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей»</b>		<b>8 ч.</b>					
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1			Журнал, свисток, секундомер	<b>Личностные:</b> - положительное отношение к исследовательской деятельности;- широкая мотивационная основа исследовательской деятельности, включающая социальные,	Патриотическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2,,3.
12	Бросок набивного мяча	1			Набивные мячи, свисток		
13	ОРУ со скакалкой.	1			Скакалки,		

	Прыжки через скакалку				свисток	<p>учебно-познавательные и внешние мотивы;- интерес к новому содержанию и новым способам познания;</p> <p>- ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.</p> <p><b>Предметные:</b>- осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8 Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.</p>
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища	1			Секундомер, свисток		
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья		
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1			Секундомер, свисток, рулетка		
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча				Секундомер, свисток, обручи		
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий				Секундомер, свисток		

						<p>представления их результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям;</li><li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li><li>- строить рассуждения об объекте;</li><li>- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);-</li><li>подводить под понятие;- устанавливать аналогии;</li><li>- оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;</li><li>- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать</li></ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.	
<b>Раздел «Развитие силовых способностей»</b>		<b>8 ч.</b>					
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание	1			Журнал, секундомер, свисток	<b>Личностные:</b> - положительное отношение к исследовательской деятельности;- широкая мотивационная основа исследовательской деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;- интерес к новому содержанию и новым способам познания;- ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев	Патриотическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2, 3. Приобщение детей к культурному наследию - (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8 Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
20	Лазание по гимнастической стенке и канату	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, канат		
21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,		
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, конь		
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке	1			Секундомер, свисток,		

	и перекладине				гимнастическая скамья, перекладина	успешности исследовательской деятельности. <b>Предметные:</b> -
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, перекладина	познавательных задач и представления их результатов; - высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять главное;- осуществлять синтез (целое из частей);- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи;
26	Эстафеты предметами. Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, мячи	

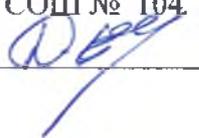
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- строить рассуждения об объекте;</li> <li>- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);-</li> <li>подводить под понятие;-</li> <li>устанавливать аналогии;</li> <li>- оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;</li> <li>- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.</li> </ul>	
<b>Раздел «Развитие координационных способностей»</b>		<b>8 ч.</b>					
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1			Журнал, Секундомер, свисток, гимнастическая скамья	<b>Личностные:-</b> положительное отношение к исследовательской деятельности; - широкая мотивационная основа исследовательской деятельности, включающая социальные,	Патриотическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 1, 2,,3.
28	Преодоление полосы	1			Секундомер,		

	препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания				свисток, гимнастическая скамья,	учебно-познавательные и внешние мотивы;- интерес к новому содержанию и новым способам познания; - ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.	Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). 4, 5. Экологическое воспитание. 8 Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 7.
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья, мячи	понимание причин успеха в исследовательской деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.	
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	понимание предложений и оценок учителя, взрослых, товарищей, родителей;- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.	
31	Челночный бег	1			Свисток, секундомер	исследовательской деятельности.	
32	Круговая тренировка на развитие координации	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	<b>Предметные:</b> - осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и	
33	Бег с преодолением препятствий	1			Секундомер, свисток, гимнастическая скамья,	использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и	
34	Игры и эстафеты на развитие координации	1			Свисток, секундомер	использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и	

						<p>представления их результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- высказываться в устной и письменной формах;- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;- владеть основами смыслового чтения текста;- анализировать объекты, выделять главное;- осуществлять синтез (целое из частей);-</li><li>проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям;</li><li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li><li>- строить рассуждения об объекте;</li><li>- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);-</li><li>подводить под понятие;- устанавливать аналогии;</li><li>- оперировать такими понятиями, как проблема, гипотеза, наблюдение, эксперимент, умозаключение, вывод и т.п.;</li><li>- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать</li></ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.	
--	--	--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО  
протокол заседания МО  
учителей физической культуры и ОБЖ  
МАОУ СОШ № 104 от 31.08.2023 № 1.

  
\_\_\_\_\_ Д.А. Егоров

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
 Е.А. Гришина

"31" августа 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности  
«Волейбол» для учащихся 10 - 11 классов, разработанную учителем физической культуры  
МАОУ СОШ № 104 г. Краснодара  
Передрий Екатериной Васильевной

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработанная учителем физической культуры МАОУ СОШ № 104 г. Краснодара Передрий Екатериной Васильевной для обучающихся в возрасте 16-18 лет. Срок реализации программы: 1 год, имеет объем 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 34 учебных часа практических и теоретических занятий и имеет физкультурно - спортивную направленность.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья; подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Программа внеурочной деятельности «ГТО» ориентирована на активное приобщение детей к спорту и носит оздоровительный характер.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Е.Ю.Корчагин

Подпись Е.Ю.Корчагин

удостоверяю,

Врио директора МКУ КНМЦ

Н.П.Олофинская

Дата 28.11.23 № 623



ОЛПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР





Международный образовательный портал «Солнечный Свет»  
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-п  
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

# ДИПЛОМ

Награждается

**Передрий Екатерина Васильевна**

МАОУ СОШ № 104  
город Краснодар

**ПОБЕДИТЕЛЬ (1 МЕСТО)**

Международного конкурса  
"Здоровье. Спорт"

Работа: Роль учителя физической культуры с детьми с ограниченными возможностями здоровья»

Номер документа: ТК5453591



17 ноября 2023 г.  
Председатель оргкомитета  
Ирина Космынина



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

« 25 » 10.2023 20 \_\_ г.

ПРИКАЗ

№ 187 нг

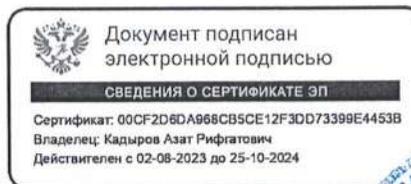
г. Москва

**О награждении золотым знаком отличия  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с пунктом 6 порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2016 г. № 16 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2016 г., регистрационный № 41216), на основании представления АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» от 20 октября 2023 г. № 13-01/1799 п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый список награждаемых золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации О.Х. Байсултанова.

Врио Министра



А.Р. Кадыров



33756. ОСИПОВА Ольга Игоревна ,21-23-0143258  
 33757. ОСИПОВА Полина Александровна ,23-23-0042205  
 33758. ОСИПОВА Марина Владимировна ,23-23-0148439  
 33759. ОСОКИН Глеб Евгеньевич ,21-23-0113295  
 33760. ОСОКИН Дмитрий Евгеньевич ,20-23-0116760  
 33761. ОСТАПЕНКО Виталий Олегович ,23-23-0131935  
 33762. ПАВЛОВ Николай Дмитриевич ,23-23-0126673  
 33763. ПАВЛОВА Анна Алексеевна ,22-23-0104289  
 33764. ПАВЛОВСКАЯ Елизавета Александровна ,23-23-0090782  
 33765. ПАВЛОВСКИЙ Борис Викторович ,23-23-0094843  
 33766. ПАЛОСУХИНА Елена Дмитриевна ,23-23-0112816  
 33767. ПАНАСЮК Виктория Анатольевна ,23-23-0113810  
 33768. ПАНИНА Марьям Андреевна ,23-23-0083925  
 33769. ПАНОВ Василий Николаевич ,23-23-0078912  
 33770. ПАНФИЛОВ Артем Сергеевич ,23-23-0126062  
 33771. ПАНЧЕНКО Ирина Васильевна ,23-23-0149889  
 33772. ПАНЬКО Татьяна Васильевна ,23-23-0149834  
 33773. ПАПИКЯН Андроник Аведикович ,23-23-0019363  
 33774. ПАРАДА Наталья Александровна ,23-23-0078736  
 33775. ПАРАМОНОВА Татьяна Юрьевна ,21-23-0009229  
 33776. ПАРХОМЕНКО Юлия Викторовна ,18-23-0227194  
 33777. ПАРШИКОВ Алексей ,21-23-0149623  
 33778. ПАТЕЕВ Николай Сергеевич ,17-23-0046281  
 33779. ПАТОКА Кристина Александровна ,20-23-0008472  
 33780. ПАТРОГИНА Ольга Сергеевна ,20-23-0207731  
 33781. ПАХОМОВА Татьяна Николаевна ,23-23-0159860  
 33782. ПАШКЕВИЧ Александр Павлович ,23-23-0111744  
 33783. ПАШКИНА Светлана Сергеевна ,23-23-0126001  
 33784. ПАШКОВ Виталий Сергеевич ,18-23-0006271  
 33785. ПАЩЕНКО Константин Евгеньевич ,23-23-0164041  
 33786. ПЕНСКИХ Галина Нуруловна ,23-23-0149014  
 33787. ПЕРВУШКИНА Марина Игоревна ,19-23-0190114  
 33788. ПЕРЕВАЛОВ Сергей Викторович ,17-23-0027647  
 33789. ПЕРЕВАЛОВА Татьяна Сергеевна ,17-23-0121386  
 33790. ПЕРЕДЕРИЙ Сергей Юрьевич ,19-23-0204842  
 33791. ПЕРЕДРИЙ Денис Александрович ,23-91-0033546  
 33792. ПЕРЕДРИЙ Екатерина Васильевна ,22-91-0017928  
 33793. ПЕРЕПЕЛЯТ Наталья Алексеевна ,23-23-0152317  
 33794. ПЕРХУН Юрий Алексеевич ,23-23-0095993  
 33795. ПЕРЦЕВ Леонид ,21-23-0149624  
 33796. ПЕСТОВА Елена Олеговна ,16-23-0184386  
 33797. ПЕТРЕНКО Раиса Карповна ,22-23-0082106  
 33798. ПЕТРОВ Александр Александрович ,17-23-0023083  
 33799. ПЕТРОСЯН Юлия Сергеевна ,23-23-0125137



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Краснодарский институт повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232414190263

Документ о квалификации

Регистрационный номер

27-2/3011-22

Город

Краснодар

Дата выдачи

30 ноября 2022 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Передрий  
Екатерина Васильевна**

в период с 14.11.2022г. по 30.11.2022г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения  
квалификации и профессиональной переподготовки»



по дополнительной профессиональной программе  
Реализация требований обновленных ФГОС НОО,  
ФГОС ООО в работе учителя физической культуры

в объеме

72 часа



Руководитель

Секретарь

Алеко Л.А.

Максимова С.М.

# ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

ПП № 0022569

Документ о квалификации

Регистрационный номер 21945

Город Москва

Дата выдачи 23 мая 2023 г.

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 104

Е. В. КИЧАЛОВА

МАОУ

СОШ № 104



Настоящий диплом свидетельствует о том, что

**Передрий**

**Екатерина Васильевна**

с 15 февраля 2023 г. по 23 мая 2023 г.

прошел(-ла) профессиональную переподготовку в (на)

**ООО «Московский институт**

**профессиональной переподготовки и**

**повышения квалификации педагогов»**

**по программе**

**«Профессиональная деятельность педагога-психолога»**

Решением от

23 мая 2023 г.

диплом предоставляет право  
на ведение профессиональной деятельности в сфере

**образования**

**и подтверждает присвоение квалификации**

**Педагог-психолог**

Председатель комиссии

Руководитель

Секретарь



Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
(ЧОУ ДПО ИПКПК)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

Настоящее удостоверение подтверждает, что

**Передрий Екатерина Васильевна**

с 13 апреля 2023 г. по 18 апреля 2023 г.

прошел(а) обучение в частном образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования

«Институт повышения квалификации и переподготовки кадров» (ЧОУ ДПО ИПКПК)

по программе: «Доврачебная помощь в образовательных организациях»

в объеме 16 часов

Лицензия: выписка из реестра № 10049 от 04.08.2021

Регистрационный номер 00318/23

Краснодар 2023 г.



Руководитель

Секретарь

№ 002742

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 104

Е. В. КАЧАЛОВСКАЯ

