

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга Администрация**  
**Петродворцового района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ №426**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ гимназии №426  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Евсеенкова  
Протокол №1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора о  
УВР  
\_\_\_\_\_ Е.А. Перевозкина  
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ гимназии  
№426 Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А. Стогова  
Приказ № \_\_\_\_ от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1255034)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Смирновой Татьяны Владимировны

**Санкт- Петербург**  
**2023**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.**  
**КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор**

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Уроки раздела «Лыжная подготовка» по погодным условиям могут быть заменены на уроки кроссовой подготовки.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию

физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

##### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

##### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

##### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

###### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

###### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

###### **Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

###### **Плавательная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

###### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

###### **Прикладно-ориентированная физическая культура**

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC



### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--|
|  |  | Всего            |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 2                |  |
| Итого по разделу   |  | 2                |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |  |
| 2.1  | Режим дня школьника  | 1                |  |
| Итого по разделу   |  | 1                |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |  |
| 1.1  | Гигиена человека   | 1                | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Осанка человека  | 1                | Поле для свободного ввода                      |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника    | 1                | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |  | 3                |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18               | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12               | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 18               | Поле для свободного ввода                      |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 19               | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |  | 67               |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26               | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |  | 26               |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>99</b>        |  |

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|---|
|  |  | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |   |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение                          | 9                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 9                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья                               | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки                    | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 3                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 15               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 28               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.4  | Подвижные игры   | 16               | <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a> |
| Итого по разделу   |  | 73               |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15               | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 15               |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>102</b>       |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

### 3 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|---|
|  |  | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                       | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |   |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 4                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |   |
| 1.1  | Закаливание организма                              | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                   | 20               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.2  | Легкая атлетика                                    | 28               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.3  | Лыжная подготовка                                  | 15               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                        | 16               | <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a> |
| Итого по разделу   |  | 79               |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению                            | 15               | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC



|                                     |   |     |  |
|-------------------------------------|---|-----|--|
|                                     | нормативных требований<br>комплекса ГТО |     |  |
| Итого по разделу                    |   | 15  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## 4 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |   |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |   |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 16               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика   | 14               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 7  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 52 |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
|       |  | Всего            |
| 1     | Что такое физическая культура  | 1                |
| 2     | Современные физические упражнения  | 1                |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                         | 1                |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                 | 1                |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                   | 1                |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника      | 1                |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры                          | 1                |
| 8     | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                               | 1                |
| 9     | Исходные положения в физических упражнениях                              | 1                |
| 10    | Учимся гимнастическим упражнениям  | 1                |
| 11    | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1                |
| 12    | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1                |
| 13    | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1                |
| 14    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1                |
| 15    | Способы построения и повороты стоя на месте                              | 1                |
| 16    | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                     | 1                |
| 17    | Гимнастические упражнения с мячом  | 1                |
| 18    | Гимнастические упражнения со скакалкой                                   | 1                |
| 19    | Гимнастические упражнения в прыжках                                      | 1                |
| 20    | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе                      | 1                |
| 21    | Подъем ног из положения лежа на животе                                   | 1                |
| 22    | Сгибание рук в положении упор лежа                                       | 1                |
| 23    | Разучивание прыжков в группировке  | 1                |

документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |  |   |
|----|--|---|
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами                                      | 1 |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках   | 1 |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках   | 1 |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                              | 1 |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                              | 1 |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения                                      | 1 |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения                                      | 1 |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом             | 1 |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом             | 1 |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                         | 1 |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                         | 1 |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега  | 1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1 |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |  |   |
|----|--|---|
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места                                  | 1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                       | 1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                | 1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                       | 1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                     | 1 |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                           | 1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 |
| 55 | Считалки для подвижных игр   | 1 |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                        | 1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                        | 1 |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок                             | 1 |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок                             | 1 |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                     | 1 |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                     | 1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                               | 1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                               | 1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                            | 1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                            | 1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                   | 1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                   | 1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                      | 1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                      | 1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                  | 1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                  | 1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                              | 1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                              | 1 |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                     | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА,** Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |  |   |
|----|--|---|
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО   | 1 |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                               | 1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                               | 1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                         | 1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                         | 1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |

[документ подписан электронной подписью](#)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор**

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|                                     |  |    |
|-------------------------------------|--|----|
| 90                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1  |
| 91                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1  |
| 92                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  |
| 93                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  |
| 94                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1  |
| 95                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1  |
| 96                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1  |
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1  |
| 98                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                      | 1  |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                      | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC



## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|-------|---|------------------|---|
| 1     | Вводный урок. ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой (Инструктаж № 19). История подвижных игр и соревнований у древних народов.           | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр. Обучение бегу.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Современные Олимпийские игры. ТБ и правила поведения при занятиях подвижными играми (Инструкция № 19) Обучение бегу в различных направлениях. | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Подвижные игры с ходьбой и бегом. Развитие координации движений.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Обучение прыжкам на одной и на двух ногах. Физическое развитие. Тест: бег 30 метров.  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Закрепление техники выполнения ходьбы и бега. Физические качества   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры с ходьбой и бегом.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8     | Развитие координации движений. Обучение прыжкам на скакалке. Тест: челночный бег.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9     | Утренняя зарядка. Обучение техники прыжков в длину с места.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10    | Составление комплекса утренней зарядки. Подвижные игры с прыжками.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11    | Прыжковые упражнения. Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки)  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12    | Прыжковые упражнения. Закрепление техники выполнения многоскоков. Тест: прыжок в длину с места.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13    | Закаливание организма. Подвижные игры прыжками.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15    | Обучение метанию в горизонтальную цель.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16    | Быстрота как физическое качество. Подвижные игры с мячами.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 17 | Выносливость как физическое качество. Метание мяча в горизонтальную цель. Тест: метание в горизонтальную цель. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Сила как физическое качество.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Подвижные игры с мячами.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Личная гигиена человека. Метание мяча на дальность.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Обучение броску набивного мяча на дальность.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Подвижные игры на координацию движений.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Развитие скоростных и координационных способностей.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Развитие скоростных и координационных способностей.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | ТБ и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики (инструктаж №171).                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Строевые упражнения и команды.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Строевые упражнения и команды.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Гибкость как физическое качество.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Гимнастическая разминка. Тест: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Ходьба на гимнастической скамейке.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Ходьба на гимнастической скамейке.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Тест: подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м).           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Упражнения с гимнастической скакалкой.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Упражнения с гимнастическим мячом.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Упражнения с гимнастическим мячом.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Танцевальные гимнастические движения.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Танцевальные гимнастические движения.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Обучение техники выполнения акробатических элементов.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Подвижные игры для развития координационных способностей. Тест: наклон вперёд из положения сидя.               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Обучение техники выполнения акробатических элементов.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 41 | Обучение умениям лазания и перелезания.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Тест: отжимание из положения упор лёжа. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Обучение лазанию по канату.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Обучение лазанию по канату.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Обучение умениям лазания и перелезания.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Подвижные игры с лазанием и перелезанием.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Обучение лазанию по канату.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | ТБ и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой (инструктаж № 20)  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Спуск с горы в основной стойке / кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Спуск с горы в основной стойке / кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Подъем лесенкой / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Подъем лесенкой / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Спуски и подъёмы на лыжах / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Спуски и подъёмы на лыжах / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Торможение лыжными палками / кроссовая подготовка  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Торможение лыжными палками / кроссовая подготовка  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Торможение падением на бок / кроссовая подготовка  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Торможение падением на бок / кроссовая подготовка  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор**

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66 | Подвижные игры с приемами спортивных игр.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67 | Игры с приемами баскетбола.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68 | Игры с приемами баскетбола.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 69 | Игры с приемами баскетбола.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 70 | Игры с приемами баскетбола.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 71 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 72 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 73 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 74 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 75 | Прием «волна» в баскетболе.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 76 | Прием «волна» в баскетболе.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 77 | Гонка мячей и слалом с мячом.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 78 | Гонка мячей и слалом с мячом.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 79 | Подвижные игры на развитие равновесия.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 80 | Подвижные игры на развитие равновесия.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 81 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 82 | ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой (Инструктаж № 19).   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 83 | Броски мяча в неподвижную мишень.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 84 | Броски мяча в неподвижную мишень.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 85 | Сложнокоординационные прыжковые упражнения.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 86 | Сложнокоординационные прыжковые упражнения.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 87 | Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 88 | Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 89 | Бег с поворотами и изменением направлений.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 90 | Бег с поворотами и изменением направлений.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|                                     |  |     |   |
|-------------------------------------|--|-----|---|
| 91                                  | Сложнокоординационные беговые упражнения.  | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 92                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 93                                  | Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 94                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты   | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 95                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 96                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Челночный бег 3*10м. Эстафеты.  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 97                                  | Бег на 30м. Эстафеты.  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 98                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 99                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 100                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br>Подвижные игры.                                      | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 101                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.   | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 102                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Смешанное передвижение.   | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|-------|---|------------------|---|
| 1     | Вводный урок. ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой (Инструктаж № 19). Физическая культура у древних народов           | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | История появления современного спорта. Обучение бегу на короткиедистанции.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой. ТБ и правила поведения при занятиях подвижными играми (Инструкция № 19). | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Дозировка физических нагрузок. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Тест: бег 30 метров.                                 | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Челночный бег.                                  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7     | Беговые упражнения с координационной сложностью.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8     | Беговые упражнения с координационной сложностью.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9     | Закаливание организма под душем. Челночный бег.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10    | Дыхательная и зрительная гимнастика. Тест: челночный бег 3*10 м   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11    | Обучение техники прыжков в длину с места.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12    | Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки). Подвижные игры с прыжками.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13    | Закрепление техники выполнения многоскоков. Тест: прыжок в длину с места.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14    | Обучение техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 15 | Обучение техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Броски набивного мяча.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Броски набивного мяча.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Обучение метанию в горизонтальную цель.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Подвижные игры с мячами.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест: метание в горизонтальную цель.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 23 | Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | ТБ и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики (инструктаж №171). Строевые команды и упражнения.                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Строевые команды и упражнения.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Передвижения по гимнастической стенке.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Передвижения по гимнастической стенке.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Передвижения по гимнастической скамейке.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Передвижения по гимнастической скамейке.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА,** Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 31 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Тест: подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м).  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Упражнения с гимнастической скакалкой.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Упражнения с гимнастической скакалкой.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Ритмическая гимнастика.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Обучение техники выполнения акробатических элементов.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 37 | Танцевальные упражнения из танца галоп. Обучение техники выполнения акробатических элементов.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 39 | Обучение умениям лазания и перелезания.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.                               | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 41 | Танцевальные упражнения из танца полька. Обучение техники выполнения акробатических элементов.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Танцевальные упражнения из танца галоп. Обучение умениям лазания и перелезания.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Подвижные игры с лазанием и перелезанием.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Обучение техники выполнения акробатических элементов.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Обучение умениям лазания и перелезания.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Лазанье по канату.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Подвижные игры с лазанием и перелезанием.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Лазанье по канату.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | ТБ и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой (инструктаж № 20)   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 50 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом / кроссовая подготовка.                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом / кроссовая подготовка.                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания на месте / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Повороты на лыжах способом переступания на месте / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания в движении / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Повороты на лыжах способом переступания в движении / кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Повороты на лыжах способом переступания / кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Повороты на лыжах способом переступания / кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона / кроссовая подготовка.                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона / кроссовая подготовка.                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением / кроссовая подготовка.                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 63 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Спортивная игра баскетбол.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66 | Спортивная игра баскетбол.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА,** Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 68 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 69 | Подвижные игры с приемами баскетбола.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 70 | Подвижные игры с приемами баскетбола.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 71 | Спортивная игра волейбол.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 72 | Спортивная игра волейбол.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 73 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 74 | Прямая нижняя подача, приём.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 75 | Прямая нижняя подача, приём.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 76 | Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 77 | Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 78 | Гонка мячей и слалом с мячом.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 79 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 80 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 81 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 82 | ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой (Инструктаж № 19).                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 83 | Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.                                      | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|                                     |   |     |   |
|-------------------------------------|---|-----|---|
| 98                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.                                  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 99                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 100                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 101                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                            | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 102                                 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.                | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## 4 КЛАСС

| №п/п | Тема  | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы  |
|------|---|------------------|---|
| 1.   | Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках по легкой атлетике, соревнования. Инструктаж № 19, 23. Разновидности ходьбы и бега.                | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 2.   | Развитие скоростных и координационных способностей. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).                       | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 3.   | Развитие скоростных и координационных способностей. Тест: челночный бег 3*10. Закаливание организма (обливание, душ).                             | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 4.   | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                                     | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 5.   | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тест: бег 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Понятие «эстафета», «старт», «финиш». | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 6.   | Развитие выносливости. Совершенствование навыка бега до 6 минут. Подвижные игры с мячом.  | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 7.   | Развитие выносливости. Тест: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Твой организм.  | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 8.   | Разновидности прыжков в длину. Подвижные игры с прыжками.   | 1                | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 9.  | Разновидности прыжков. Развитие выносливости.<br>Тест: бег 1 км с учетом времени.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 10. | Совершенствование прыжка в длину. Правила соревнований в беге и прыжках. Тест: подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.    | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 11. | Метание малого мяча в горизонтальную цель.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 12. | Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых способностей.<br>Тест: метание мяча в горизонтальную цель с 6 м (кол-во попаданий). | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 13. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силовых способностей. Современные олимпийские игры.                                  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 14. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Тест: метание мяча весом 150 г на дальность.      | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 15. | Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Прыжки на скакалке.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 16. | Развитие координационных способностей. Тест: прыжки на скакалке на двух ногах с вращением рук вперед за 30 сек.                        | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 17. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Инструктаж №171. Строевые упражнения.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 18. | Подвижные игры с элементами строевых упражнений  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА,** Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 19. | Строевые упражнения. Тест: сгибание разгибание рук в упоре лежа.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 20. | Строевые упражнения. Элементы акробатики.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 21. | Перекат в группировке. Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Тест: комплекс из вольных упражнений на 16 счетов.                             | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 22. | Строевые упражнения. Элементы акробатики. Закаливание организма  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 23. | Строевые упражнения. Элементы акробатики. Тест: наклон вперед из положения сидя, вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 24. | Подвижные игры с элементами строевых упражнений.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 25. | Строевые упражнения. Равновесие. Комбинация из освоенных элементов.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 26. | Строевые упражнения. Равновесие. Элементы акробатики.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 27. | Строевые упражнения. Висы. Тест: подтягивание.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 28. | Подвижные игры с прыжками.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 29. | Строевые упражнения. Висы и упоры.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 30. | Висы и упоры. Лазание. Тест: подъем ног на 90 градусов из положения вис на гимнастической стенке.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 31. | Совершенствование навыков гимнастических упражнений.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 32. | Висы и упоры. Лазание. Подвижные игры с прыжками.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 33. | Техника безопасности и правила поведения при занятиях по лыжной подготовке. Инструкция № 20. Совершенствование техники лыжных ходов. / Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Инструктаж № 19. | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 34. | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 35. | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 36. | Повороты переступанием в движении. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 37. | Подъем «елочкой», «лесенкой». / Кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 38. | Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и упором. / Кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 39. | Совершенствование техники лыжных ходов. / Кроссовая подготовка.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC



|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 40. | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 41. | Совершенствование техники торможения. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 42. | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 43. | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 44. | Техника лыжных ходов. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 45. | Олимпийские чемпионы в зимних видах спорта. / Кроссовая подготовка.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 46. | Лыжная подготовка. Совершенствование техники эстафетного бега. / Кроссовая подготовка.                                     | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 47. | Лыжная подготовка. Тест: бег на лыжах 1 км с учетом времени. / Кроссовая подготовка. Тест: бег на 1000 м с учетом времени. | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 48. | Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. Инструкция № 22. Ловля и передача мяча на месте.                                   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 49. | Ведение мяча с изменением скорости.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 50. | Броски мяча в цель в ходьбе  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 51. | Совершенствование навыков в передаче, бросках и ловле мяча.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 52. | Ведение мяча с изменением направления  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 53. | Ведение мяча с изменением скорости.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 54. | Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Тест: «Брось – поймай»                                 | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 55. | Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Инструкция № 19, 23. | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 56. | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 57. | Бег на результат. Тест: бег 60 метров.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 58. | Совершенствование навыков ходьбы, бега и прыжков.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 59. | Развитие скоростных и координационных способностей.  | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 60. | Подвижные игры с элементами бега и ходьбы.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 61. | Прыжок в высоту с места. Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Тест: многоскоки - 8 прыжков (м).      | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 62. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.   | 1 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА,** Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

|                        |  |    |   |
|------------------------|--|----|---|
| 63.                    | Подвижные игры с прыжками.   | 1  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 64.                    | Прыжок в высоту с разбега с прямого разбега. Тест: Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением рук вперед (кол-во раз за 30 сек.). | 1  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 65.                    | Подвижные игры с прыжками.   | 1  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 66.                    | Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Тест: прыжок в длину с места.   | 1  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 67.                    | Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Метание на дальность с места.   | 1  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| 68.                    | Метание малого мяча на дальность с места. Тест: бег на 1000 м на время. Подведение итогов за год                                       | 1  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |  | 68 |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА,** Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://workprogram.edsoo.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 12:40 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC