

**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 по  
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, развитии 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 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. 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. 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. 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. 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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
101	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>
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 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. 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. 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. 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