МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Петродворцового района Санкт-Петербурга

ГБОУ гимназия №426 Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА на заседании Педагогического совета ГБОУ гимназии №426 Санкт-Петербурга _____ А.В. Жигирева Протокол № 1 от 27.08.2026	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ И.А. Кулеш Протокол № 1 от 27.08.2026	УТВЕРЖДЕНА Директор ГБОУ гимназии №426 Санкт-Петербурга _____ Е.А. Стогова Приказ № 1 от 27.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(ID 1255034)

для обучающихся 1-4 классов

Составитель:
МО учителей физической культуры

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
ГБОУ гимназии №426 Санкт-Петербурга
_____И.А. Кулеш
27.08.2026

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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 физкультминуток 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

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной 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, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана - 303 часа: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

Третий час физический культуры во 2 и 3 классах реализуется из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, через модуль по виду спорта «Лёгкая атлетика». Таким образом, общее число часов для изучения физической

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: 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).

Модуль "Легкая атлетика" (далее - модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля "Легкая атлетика" является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля "Легкая атлетика" являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Легкая атлетика".

Модуль "Легкая атлетика" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Занятия по лыжной подготовке могут быть, по погодным условиям, заменены кроссовой подготовкой.

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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 поочерёдно 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.

Модуль по виду спорта «Лёгкая атлетика» (из части, формируемой участниками образовательных отношений»)

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний;

сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

Подвижные игры

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

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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.

Модуль по виду спорта «Лёгкая атлетика» (из части, формируемой участниками образовательных отношений»)

Знания о легкой атлетике.

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний;

сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

Лыжная подготовка

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

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.

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.

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.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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.

При изучении модуля "Легкая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и нестандартных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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.

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:

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- 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.

При изучении модуля "Легкая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

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.

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

При изучении модуля "Легкая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

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,

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

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, перекатыванию;
- 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.

При изучении модуля "Легкая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;
- сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

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;

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

При изучении модуля "Легкая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;
- сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

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;
- 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);

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- 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.

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	19			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		72			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	48			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	13			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		87			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	44			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		87			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	11	https://resh.edu.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт
1	День знаний. Вводный урок. ТБ и правила поведения при занятиях легкой атлетикой (Инструкция №19). Разновидности ходьбы и бега.	1		
2	Обучение бегу. Физическая культура как система разнообразных форм занятий.	1		
3	ТБ и правила проведении при занятиях подвижными играми (Инструкция № 029). Обучение бегу в различных направлениях. Подвижные игра «Пятнашки».	1		
4	Подвижные игры с ходьбой и бегом.	1		
5	Обучение прыжкам на одной и на двух ногах в движении. Возникновение физической культуры у древних людей.Тест: бег 30 метров.	1		
6	Закрепление техники выполнения ходьбы и бега. Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
7	Подвижные игры с ходьбой и бегом.	1		
8	Обучение прыжками на скакалке. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.Тест: челночный бег 3*10			
9	Обучение техники выполнения прыжков в длину с места. Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1		
10	Подвижные игры с прыжками.	1		
11	Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	1		
12	Закрепление техники выполнения прыжков с ноги на ногу. Тест: прыжок в длину с места.	1		
13	Подвижные игры с прыжками.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

14	Обучение метанию меча в горизонтальную цель. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	1		
15	Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель.	1		
16	Подвижные игры с мячами.	1		
17	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Твой организм основные части тела человека.	1		
18	Обучение метанию малого мяча на дальность.	1		
19	Подвижные игры с мячами.	1		
20	Обучение метанию малого мяча на дальность. Личная гигиена человека.	1		
21	Обучение броску набивного мяча на дальность.	1		
22	Подвижные игры на координацию движений.	1		
23	Метание малого мяча на дальность.Тест: метание мяча на дальность.	1		
24	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на координацию движений.	1		
25	ТБ и правила проведении при занятиях подвижными играми (Инструкция № 171). Обучение строевым упражнениям.	1		
26	Подвижные игры с элементами строевых упражнений.	1		
27	Разновидности строевых упражнений. Значение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки.	1		
28	Разучивание строевых упражнений.	1		
29	Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Тест: подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек.	1		
30	Разучивание танцевальных упражнений.	1		
31	Разучивание элементов акробатических упражнений. Группировка из различных исходных положений.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

32	Подвижные игры для формирования правильной осанки. Тест: подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м).	1		
33	Разучивание элементов акробатических упражнений. Перекаты в группировке.	1		
34	Разучивание элементов акробатических упражнений.	1		
35	Подвижные игры для развития координационных способностей. Тест: наклон вперёд из положения сидя.	1		
36	Разучивание элементов акробатических упражнений. Группировка из различных исходных положений.	1	.	
37	Обучение умениям лазания, перелезания.	1		
38	Подвижные игры с лазанием и перелезанием.	1		
39	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа.	1		
40	Обучение умениям лазания, перелезания.	1		
41	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1		
42	Подвижные игры с лазанием и перелезанием. Тест:отжимание из положения упор лёжа.	1		
43	Обучение техники выполнения виса на перекладине. Обучение техники выполнения упоров.	1		
44	Закрепление техники лазанья.	1		
45	Подвижные игры с лазанием и перелезанием.	1		
46	Обучение техники выполнения виса на перекладине. Обучение техники выполнения упоров.	1		
47	Подвижные игры для формирования правильной осанки.			
48	Закрепление техники выполнения перелезания. Закрепление техники выполнения виса на перекладине. Закрепление техники выполнения упоров.			

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

49	ТБ и правила поведения при занятиях по лыжной подготовке (Инструкция № 20). Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. / Инструктаж по ТБ правила поведения при занятиях на уроках по кроссовой подготовке **(**Инструкция № 19). Чередование бега и ходьбы (бег 50 м. ходьба 100м.)	1		
50	ТБ и правила проведении поведения при занятиях подвижными играми (Инструкция № 29). Овладение элементами лыжного строя. / Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижные игра «К своим флажкам».	1		
51	Разучивание техники лыжных ходов. / Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1		
52	Овладение техникой скользящего шага без палок. / Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м - ходьба.	1		
53	Овладение техникой скользящего шага с палками. / Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м - ходьба. Подвижная игра на лыжах «Лыжные рельсы»	1		
54	Закрепление техники выполнения скользящего шага. / Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
55	Овладение техникой ступающего шага. / Медленный бег 400м.	1		
56	Овладение техникой ступающего шага. / Медленный бег 400м. Подвижная игра на лыжах «Лыжные рельсы»	1		
57	Закрепление техники выполнения ступающего шага. / Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
58	Закрепление техники выполнения лыжных ходов. / Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
59	Закрепление техники выполнения лыжных ходов. / Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра на лыжах «Не задень»	1		
60	Закрепление техники выполнения лыжных ходов. / Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

61	Закрепление техники выполнения лыжных ходов. / Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости.	1		
62	Овладение техникой подъёма. / Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Подвижная игра на лыжах «Не задень»	1		
63	Овладение техникой спуска. / Кросс по слабопересеченной местности до 1км	1		
64	Овладение техникой спуска. / Кросс по слабопересечённой местности.	1		
65	Овладение техникой спуска. / Кросс по слабопересечённой местности.	1		
66	Овладение техникой торможения. / Кросс по слабопересечённой местности. Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее».	1		
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		
68	Считалки для подвижных игр. Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее». Ловля и передача мяча в движении.	1		
69	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
70	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте.	1		
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Ловля и передача мяча в движении.	1		
72	Разучивание подвижных игр на основе спортивных игр. Развитие координационных способностей.	1		
73	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.	1		
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1		
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.	1		
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
77	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие координационных способностей.			

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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

78	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие координационных способностей.	1		
79	ТБ и правила поведения при занятиях легкой атлетикой (Инструкция №19). Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
80	Обучение метанию и ловле мяча.	1		
81	ТБ и правила проведении при занятиях подвижными играми (Инструкция № 029). Обучение бегу в различных направлениях. Подвижные игра «Пятнашки».			
82	Отработка техники метания и ловли мяча.	1		
83	Отработка техники метания и ловли мяча. Тест: брось поймай.	1		
84	Подвижные игра «Попади в цель».	1		
85	Обучение прыжкам на одной и на двух ногах в движении. Подвижная игра «Подвижная цель»	1		
86	Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки).	1		
87	Подвижные игры с прыжками.	1		
88	Закрепление техники выполнения прыжков с ноги на ногу, через скакалку. Подвижная игра «Через верёвочку».	1		
89	Развитие координационных способностей. Тест: прыжки на скакалке за30сек.	1		
90	Отработка выполнения беговых упражнений.	1		
91	Обучение технике прыжка в длину с места.	1		
92	Подвижные игры с прыжками. Тест: многоскоки.	1		
93	Подвижные игры с прыжками.	1		
94	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры Тест: челночный бег 3*10.	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТОВ ЧАСОВ		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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Вводный урок. ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой атлетики. (Инструктаж № 19). История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		
2	Зарождение Олимпийских игр. Обучение бегу на короткие дистанции. Инструктаж по Т.Б.	1		
3	Я расту сильным и ловким! Физическое развитие. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Инструктаж по Т.Б.	1		
4	Какой я быстрый? Учимся измерять скорость. Физические качества. Техника бега на 30м. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	1		
5	Дневник наблюдений по физической культуре. Зачем мы измеряем себя? Техника бега на 30м. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	1		
6	Закаливание организма. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Тест: бег 30 метров. Инструктаж по Т.Б.	1		
7	Утренняя зарядка. Виды длинных дистанций. История появления. Инструктаж по Т.Б.	1		
8	Составление комплекса утренней зарядки. Техника бега на длинные дистанции. Инструктаж по Т.Б.	1		
9	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег по виражу. Инструктаж по Т.Б.	1		
10	Бег с поворотами и изменением направлений. Инструктаж по Т.Б.	1		
11	Бег с поворотами и изменением направлений. Инструктаж по Т.Б.	1		
12	Выносливость как физическое качество. Инструктаж по Т.Б.	1		
13	Беговые упражнения с координационной сложностью. Инструктаж по Т.Б.	1		
14	Бег с поворотами и изменением направлений. Инструктаж по Т.Б.	1		
15	Развитие выносливости. Тест: бег на длинные дистанции. Инструктаж по Т.Б.	1		
16	Беговые упражнения с координационной сложностью. Инструктаж по Т.Б.	1		
17	Обучение техники прыжков в длину с места. Инструктаж по Т.Б.	1		
18	Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки). Инструктаж по Т.Б.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

19	Закрепление техники выполнения многоскоков. Тест: прыжок в длину с места. Инструктаж по Т.Б.	1		
20	Обучение техники прыжков в длину с разбега. Инструктаж по Т.Б.	1		
21	Обучение техники прыжков в длину с разбега. Инструктаж по Т.Б.	1		
22	Сила как физическое качество. Инструктаж по Т.Б.	1		
23	Развитие силовых способностей. Техника броска набивного мяча на дальность. Инструктаж по Т.Б.	1		
24	Обучение броску набивного мяча на дальность. Инструктаж по Т.Б.	1		
25	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики (инструктаж №171).	1		
26	Строевые упражнения и команды. Инструктаж по Т.Б.	1		
27	Строевые упражнения и команды. Инструктаж по Т.Б.	1		
28	Строевые упражнения и команды. Инструктаж по Т.Б.	1		
29	Гибкость как физическое качество. Инструктаж по Т.Б.	1		
30	Гимнастическая разминка. Тест: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Инструктаж по Т.Б.	1		
31	Ходьба на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.	1		
32	Ходьба на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.	1		
33	Упражнения с гимнастической скакалкой. Тест: подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м). Инструктаж по Т.Б.	1		
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Инструктаж по Т.Б.	1		
35	Упражнения с гимнастическим мячом. Инструктаж по Т.Б.	1		
36	Упражнения с гимнастическим мячом. Инструктаж по Т.Б.	1		
37	Танцевальные гимнастические движения. Инструктаж по Т.Б.	1		
38	Танцевальные гимнастические движения. Инструктаж по Т.Б.	1		
39	Обучение техники выполнения акробатических элементов. Инструктаж по Т.Б.	1		
40	Подвижные игры для развития координационных способностей. Тест: наклон вперёд из положения сидя. Инструктаж по Т.Б.	1		
41	Обучение техники выполнения акробатических элементов. Инструктаж по Т.Б.	1		
42	Обучение умениям лазания и перелезания. Инструктаж по Т.Б.	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

43	Сложнокоординационные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.	1		
44	Сложнокоординационные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Тест: отжимание из положения упор лёжа. Инструктаж по Т.Б.	1		
45	Обучение лазанию по канату. Инструктаж по Т.Б.	1		
46	Обучение лазанию по канату. Инструктаж по Т.Б.	1		
47	Обучение умениям лазания и перелезания. Инструктаж по Т.Б.	1		
48	Обучение умениям лазания и перелезания. Инструктаж по Т.Б.	1		
49	ТБ и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой (инструктаж № 20)	1		
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
51	Спуск с горы в основной стойке / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
52	Спуск с горы в основной стойке / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
53	Подъем лесенкой / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
54	Подъем лесенкой / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
55	Спуски и подъёмы на лыжах / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
56	Спуски и подъёмы на лыжах / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
57	Торможение лыжными палками / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
58	Торможение лыжными палками / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
59	Торможение падением на бок / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
60	Торможение падением на бок / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
61	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
62	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом/ кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1		
65	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Инструктаж по Т.Б.	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

66	Игры с приемами баскетбола. Инструктаж по Т.Б.	1		
67	Игры с приемами баскетбола. Инструктаж по Т.Б.	1		
68	Игры с приемами баскетбола. Инструктаж по Т.Б.	1		
69	Игры с приемами баскетбола. Инструктаж по Т.Б.	1		
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Инструктаж по Т.Б.	1		
71	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Инструктаж по Т.Б.	1		
72	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Инструктаж по Т.Б.	1		
73	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Инструктаж по Т.Б.	1		
74	Прием «волна» в баскетболе. Инструктаж по Т.Б.	1		
75	Прием «волна» в баскетболе. Инструктаж по Т.Б.	1		
76	Гонка мячей и слалом с мячом. Инструктаж по Т.Б.	1		
77	Гонка мячей и слалом с мячом. Инструктаж по Т.Б.	1		
78	Подвижные игры на развитие равновесия. Инструктаж по Т.Б.	1		
79	Подвижные игры на развитие равновесия. Инструктаж по Т.Б.	1		
80	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Инструктаж по Т.Б.	1		
81	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Инструктаж по Т.Б.			
82	ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой (Инструктаж № 19).	1		
83	Броски мяча в неподвижную мишень. Инструктаж по Т.Б.	1		
84	Броски мяча в неподвижную мишень. Инструктаж по Т.Б.	1		
85	Сложнокоординационные прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1		
86	Сложнокоординационные прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1		
87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Инструктаж по Т.Б.	1		
88	Прыжок в высоту с прямого разбега. Инструктаж по Т.Б.	1		
89	Бег с поворотами и изменением направлений. Инструктаж по Т.Б.	1		
90	Бег с поворотами и изменением направлений. Инструктаж по Т.Б.	1		
91	Сложнокоординационные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1		
92	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Инструктаж по Т.Б.	1		
93	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Инструктаж по Т.Б.	1		
94	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

95	Бег 30м. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	1		
96	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	1		
97	Бег 30м. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	1		
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. Инструктаж по Т.Б.	1		
99	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	1		
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	1		
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Инструктаж по Т.Б.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТОВ ЧАСОВ		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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт
1	Вводный урок. ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой (Инструктаж № 19). Физическая культура у древних народов.	1		
2	История появления современного спорта. Обучение бегу на короткие дистанции.	1		
3	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на короткие дистанции	1		
5	Дозировка физических нагрузок. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м	1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Тест: бег 30 метров.	1		
7	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
8	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
9	Закаливание организма под душем.	1		
10	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		
11	Обучение техники прыжков в длину с места.	1		
12	Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки). Подвижные игры с прыжками.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

13	Закрепление техники выполнения многоскоков. Тест: прыжок в длину с места.	1		
14	Обучение техники прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции	1		
15	Бег с поворотами и изменением направлений.	1		
16	Развитие выносливости. Тест: бег на длинные дистанции	1		
17	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
18	Обучение техники прыжков в длину с места.	1		
19	Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки).	1		
20	Закрепление техники выполнения многоскоков. Тест: прыжок в длину с места.	1		
21	Обучение техники прыжков в длину с разбега.	1		
22	Обучение техники прыжков в длину с разбега.	1		
23	Сила как физическое качество.	1		
24	Развитие силовых способностей. Техника броска набивного мяча на дальность.	1		
25	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики (инструктаж №171). Строевые команды и упражнения.	1		
26	Строевые упражнения и команды.	1		
27	Строевые упражнения и команды.	1		
28	Строевые упражнения и команды.	1		
29	Гибкость как физическое качество.	1		
30	Гимнастическая разминка. Тест: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1		
31	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		
32	Ходьба на гимнастической скамейке.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

33	Строевые упражнения и команды.	1		
34	Строевые упражнения и команды.	1		
35	Обучение техники выполнения акробатических элементов.	1		
36	Обучение техники выполнения акробатических элементов. Кувырок вперед и назад.	1		
37	Обучение техники выполнения акробатических элементов. Стойка на лопатках.	1		
38	Обучение техники выполнения акробатических элементов. Техника выполнения гимнастического мостика.	1		
39	Подвижные игры.	1		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
41	Развитие координации. Упражнения на скамейках	1		
42	Развитие силы рук и плечевого пояса. Отжимание, подтягивание.	1		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
44	Развитие гибкости. Подвижные игры	1		
45	Подвижные игры с лазанием и перелезанием.	1		
46	Лазанье по канату в два приема.	1		
47	Лазанье по канату в три приема.	1		
48	Тест: Лазанье по канату.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

49	ТБ и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой (инструктаж № 20)	1		
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом / кроссовая подготовка.	1		
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом / кроссовая подготовка.	1		
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте / кроссовая подготовка.	1		
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте / кроссовая подготовка.	1		
54	Повороты на лыжах способом переступания в движении / кроссовая подготовка.	1		
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении / кроссовая подготовка.	1		
56	Повороты на лыжах способом переступания / кроссовая подготовка.	1		
57	Повороты на лыжах способом переступания / кроссовая подготовка.	1		
58	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона / кроссовая подготовка.	1		
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона / кроссовая подготовка.	1		
60	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением / кроссовая подготовка.	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка.	1		
62	Подвижные и спортивные игры. История.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

63	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		
64	Спортивная игра баскетбол.	1		
65	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча	1		
66	Спортивная игра баскетбол. Броски мяча	1		
67	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		
69	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		
70	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		
71	Спортивная игра волейбол.	1		
72	Спортивная игра волейбол.	1		
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
74	Прямая нижняя подача, приём.	1		
75	Прямая нижняя подача, приём.	1		
76	Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
77	Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
78	Гонка мячей и слалом с мячом.	1		
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
80	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
81	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
82	ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой (Инструктаж № 19).	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

83	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		
84	Бег на 30м. Эстафеты.	1		
85	Освоение правил и техники бег на 30м. Эстафеты.	1		
86	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
87	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
88	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
89	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
90	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
91	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
92	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
93	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		
94	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
102	Освоение правил и техники выполнения прыжков на скакалке	1		
Общее количество часов		**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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт
1	Вводный урок. ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой, подвижными играми (Инструктаж № 19). Физическая культура у древних народов.	1		
2	История появления современного спорта. Обучение бегу на короткие дистанции.	1		
3	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Тест: бег 30 метров.	1		
5	Дозировка физических нагрузок. Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег.	1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Тест: челночный бег 3*10 м	1		
7	Дыхательная и зрительная гимнастика. Обучение техники прыжков в длину с места.	1		
8	Обучение прыжкам с ноги на ногу (многоскоки). Подвижные игры с прыжками.	1		
9	Закрепление техники выполнения многоскоков. Тест: прыжок в длину с места.	1		
10	Обучение метанию в горизонтальную цель.	1		
11	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени ГТО. Подвижные игры.	1		
12	Обучение метанию в горизонтальную цель. Подвижные игры с мячами.	1		
13	Обучение техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
15	Метание мяча в горизонтальную цель. Тест: метание в горизонтальную цель. Броски набивного мяча.	1		
16	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
17	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики (инструктаж №171). Строевые команды и упражнения.	1		
18	Строевые команды и упражнения.	1		
19	Передвижения по гимнастической стенке.	1		
20	Передвижения по гимнастической, скамейке.	1		
21	Упражнения с гимнастической скакалкой. Тест: подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м).	1		
22	Упражнения с гимнастической скакалкой. Ритмическая гимнастика.	1		
23	Обучение техники выполнения акробатических элементов.	1		
24	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		
25	Танцевальные упражнения из танца галоп. Обучение техники выполнения акробатических элементов.	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

28	Обучение умениям лазания и перелезания. Лазанье по канату.	1		
29	Танцевальные упражнения из танца полька. Обучение техники выполнения акробатических элементов.	1		
30	Танцевальные упражнения из танца галоп. Обучение умениям лазания и перелезания.	1		
31	Обучение техники выполнения акробатических элементов.	1		
32	Подвижные игры с лазанием и перелезанием. Лазанье по канату.	1		
33	ТБ и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой (инструктаж № 20)	1		
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом / кроссовая подготовка.	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте / кроссовая подготовка.	1		
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении / кроссовая подготовка.	1		
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении / кроссовая подготовка.	1		
38	Повороты на лыжах способом переступания / кроссовая подготовка.	1		
39	Повороты на лыжах способом переступания / кроссовая подготовка	1		
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона / кроссовая подготовка.	1		
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона / кроссовая подготовка.	1		
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением / кроссовая подготовка.	1		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты / кроссовая подготовка.	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

28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		
45	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		
49	Спортивная игра волейбол. Передача мяча снизу двумя руками на месте.	1		
50	Спортивная игра волейбол. Передача мяча снизу двумя руками на месте.	1		
51	Гонка мячей и слалом с мячом. Прямая нижняя подача, приём.	1		
52	Гонка мячей и слалом с мячом. Прямая нижняя подача, приём.	1		
53	Подвижные игры с приемами волейбола	1		
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
55	ТБ и правила поведения при занятиях лёгкой (Инструктаж № 19). Бег на 30м. Эстафеты.	1		
56	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
58	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		

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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине –Эстафеты.	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1		
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
28.08.26 15:59 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 класс – Физическая культура: 1-й класс: учебник /А.П. Матвеев. - 16 изд., стер.-Москва: Просвещение, 2025.-127 с.
2 класс - Физическая культура: 2-й класс: учебник /А.П. Матвеев. - 15 изд., стер.-Москва: Просвещение, 2025.-175 с.
3 класс - Физическая культура: 3-й класс: учебник /А.П. Матвеев. - 7 изд., стер.-Москва: Просвещение, 2025.-175 с.
4 класс- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 класс

https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf?ysclid=mf42aidbsp632237690

2 класс - https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html

3 класс - https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

4 класс- https://czentrobrazovaniya1lipki-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/109/3632/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_1_4_klass.pdf

https://resh.edu.ru/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 класс

https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf?ysclid=mf42aidbsp632237690

2 класс - https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html

3 класс - https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

4 класс

https://czentrobrazovaniya1lipkir71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/109/3632/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_1_4_klass.pdf

https://resh.edu.ru/

ИНТЕРНЕТ

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

https://resh.edu.ru/

https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf