

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**ГБОУ средняя школа № 259 имени М.Т. Лорис-Меликова  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

**Школьным методическим  
объединением**

**Протокол №8 от «26»  
05.2023 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Педагогическим советом**

**Протокол №8 от «26»  
05.2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**директор школы**

**Кочарян А.Т.**

**Приказ №193 от «26»  
05.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(внеурочная деятельность)**

**учебного предмета « ТИСА»**

**для обучающихся 2а класса**

**Санкт-Петербург  
2023**

### **Пояснительная записка (общая характеристика)**

Рабочая программа **внеурочной деятельности** государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 259 на 2023/2024 учебный год составлена в соответствии с нормативными документами, с учетом образовательной программы начального общего образования, плана внеурочной деятельности, обеспечивающего достижение обучающимися результатов освоения программ внеурочной деятельности.

Школа будущего - школа завтрашнего дня. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения. Введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в проекте Государственного образовательного стандарта.

Программа «Корректирующая гимнастика на тренажерно-информационной системе «ТИСА» направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Специально подобранные упражнения тренируют координацию. В результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

**Основная цель** данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

**Цель обучения** – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания программы лечебно-оздоровительного сопровождения учащихся, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемые в процессе реализации данной программы с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА»:

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать

**задачи профилактики предотвращения травматизма детей:**

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата.

### **Оздоровительные задачи**

Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

### **Образовательные задачи**

Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: гибкости, координации движений, выразительности движений, чувства динамического равновесия. **Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.**

Повышение умственной и физической работоспособности.

### **Воспитательные задачи**

Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности морально-волевых и эстетических качеств,. Повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья.

**Основные принципы** внедрения и реализации спортивно-оздоровительной технологии «ТИСА» в образовательном учреждении:

- комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течении года;
- обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
- использование простых и доступных технологий с максимальным охватом всех учащихся.

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

**Практическая значимость программы** состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Двигательные упражнения выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА» поддерживают на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей, координаторов, катоактинов и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов(ММПБКП).

### **Организационно – методические рекомендации**

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения.

**Основными формами являются:** теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

**Основными средствами** для решения задач лечебного – оздоровительные являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол-мяч, степ-платформа и тренажерно-информационная система «ТИСА» оборудованная в спортзале или кабинете.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки,

При планировании и проведении занятий по коррекционной гимнастике учтены особенности организма учащихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

Программа рассчитана *на 1 год*.

Занятия проводятся систематически *1 раз в неделю*.

В основу комплексов подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета.

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача, оформляется приказом директора общеобразовательного учреждения.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся.***

Занимающиеся должны знать и уметь:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
  
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
  
- уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, тренажерах для укрепления мышечного корсета и укрепления мышц связочного аппарата стоп;
  
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

#### **Метапредметные результаты:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

4  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

- использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях режима дня, здорового образа жизни;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.
- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Форма контроля**

Для определения эффективности занятий будет использоваться: метод педагогического наблюдения и проведение открытых уроков в конце каждой четверти.

При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

## **ПРОГРАММА**

### **Спортивно-оздоровительных упражнений на тренажерах «Тиса» для учащихся (1 час в неделю)**

#### ***Разминка***

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

#### ***Упражнения для профилактики плоскостопия***

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике. Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП.

#### ***Упражнения для развития координации движений и функций равновесия***

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки коррегирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

#### ***Упражнения на улучшения ориентации в пространстве***

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам ( дальше, ближе. правее, левее и т.д.

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10м.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

6  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор**

**13.03.24** 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горку корректирующую ММПБКП.

#### ***Упражнения для укрепления осанки***

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с ММПБКП.

#### ***Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.***

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

#### ***Дыхательные специальные упражнения***

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

#### ***Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики***

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катодина с ММПБКП.

#### ***Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы***

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

#### ***Подвижные игры***

Игры с фитбольным мячом, мячами прыгунами.

Примечание: ММПБКП – модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

## Поурочно-тематический план

Этап обучения 2класс  
Предмет ТИСа

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тип урока	Содержание учебной программы	Планируемые результаты			Примечание
					предметные	метапредметные УУД	личностные УУД	
1		1	вводный	Инструктаж.Разминка. Упражнения для формирования навыков правильной осанки.	Знать правила ТБ, правильно выполнять упражнения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
2		1	Изучение нового материала	Разминка. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; боковых мышц туловища; брюшного пресса	знать об особенностях режима дня, здорового образа жизни	использовать приемы, снижающие утомляемость, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность);	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

8  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25



						ть, воображение);		
3		1	Изучени е нового материа ла	Разминка Упражнения на фитнес-мяче	Знать, что такое фитнес- мяч	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимо сть, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательнос ть, воображение);	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности	
4		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка. Упражнения для увеличения подвижности суставов	Уметь правильно выполнять основные движения.	умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	
5		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	Научиться понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения	умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

9  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

					травматизма во время занятий			
6		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве	способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений	умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. Воспитание морально-этических и волевых качеств;	
7		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения на тренажерах «Тиса» Профилактика плоскостопия	способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений	уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;	
8		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для развития функций равновесия	способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений	уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	
9		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения на фитнес -мяче	Уметь правильно выполнять основные движения	уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;	воспитание морально-этических и волевых качеств;	
10		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; боковых мышц туловища;	Уметь правильно выполнять основные движения	уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

10  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

12  
13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

				брюшного пресса; поясничной области			социальной роли обучающегося	
11		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для укрепления осанки	Уметь правильно выполнять основные движения	уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	
12		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	
13		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения на улучшения ориентации в пространстве	применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
14		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.	Уметь правильно выполнять основные движения для увеличения гибкости	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

14  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
 ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
 Действует с 06.12.23 по 28.02.25

15		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка. Дыхательные специальные упражнения	применять методики оздоровительног о характера для укрепления своего здоровья	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимос ть, повышающие психические функции	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
16		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимос ть, повышающие психические функции	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
17		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимос ть, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравстве нной отзывчивости, сочувствия другим людям	
18		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; боковых мышц туловища; брюшного пресса; поясничной области	применять методики оздоровительног о характера для укрепления своего здоровья	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимос ть, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравстве нной отзывчивости, сочувствия другим людям	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

15  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

19		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка. Подвижные игры Развитие эластичности мышц туловища	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимо сть, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравстве нной отзывчивости, сочувствия другим людям	
20		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; боковых мышц туловища; брюшного пресса; поясничной области	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимо сть, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравстве нной отзывчивости, сочувствия другим людям	
21		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимо сть, повышающие психические функции	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
22		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка Упражнения для укрепления осанки	Уметь правильно выполнять основные движения для укрепления осанки	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимо сть, повышающие психические функции	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
23		1	Комбини ро-ванн ый	Разминка Упражнения для увеличения подвижности суставов	применять методики оздоровительного	использовать приемы, снижающие	Проявлять положительные качества личности и	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

16  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25



## Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса

### Основная литература для учителя

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.

### Учебно-практическое оборудование

1. Тренажер «Тиса»
2. Стенка гимнастическая
3. Гимнастическая скамейка
4. Аптечка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат ВА0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

## Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

Предмет Тиса

Класс 2

Учитель Рыжикова Н.С.

2023/2024 учебный год

№ урока	Дата по осн. КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

18  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

\*Способы корректировки рабочей программы

-уплотнение программы

- объединение тем

- тема вынесена на самостоятельное изучение с последующим контролем

- выполнение рефератов по данной теме

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 259  
ИМЕНИ М.Т. ЛОРИС-МЕЛИКОВА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кочарян Астгик Телемаковна, Директор

13.03.24 12:41 (MSK)

Сертификат BA0594AE3B02C41A9DC5DF915ABD9222F318CDFE  
Действует с 06.12.23 по 28.02.25