

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 3а 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. **Документы 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.

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

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.

Программа рассчитана *на 1 год*.

Занятия проводятся систематически *1 раз в неделю по 35 мин.*

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;

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

- 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:

- 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 сторону, 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, поднятие мячей стопами, перекалывание 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 3 класс
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, гипертоническая, 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, гипертоническая, повышающие психические функции (память,	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;	

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

						внимание, мышление, наблюдательность, воображение);		
3		1	Изучение нового материала	Разминка Упражнения на фитнес-мяче	Знать, что такое фитнес- мяч	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности	
4		1	Комбинированный	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	Комбинированный	Разминка. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	Научиться понимать как выполнять поставленную	умение находить ошибки при выполнении	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям	

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

					задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	заданий и уметь их исправлять	физической культурой и к здоровому образу жизни;	
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 на фитнес -мяче	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	

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

9		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для развития функций равновесия	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; брюшного пресса; поясничной области	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	
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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	

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

						психические функции		
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	
15		1	Комбинированный	Разминка. Дыхательные специальные упражнения	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	
16		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики	Уметь правильно выполнять	использовать приемы, снижающие утомляемость,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	

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

					основные движения	гипервозбудимость, повышающие психические функции	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
17		1	Комбинированный	Разминка. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
18		1	Комбинированный	Разминка Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; боковых мышц туловища; брюшного пресса; поясничной области	применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
19		1	Комбинированный	Разминка. Подвижные игры Развитие эластичности мышц туловища	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

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

20		1	Комбинированный	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, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
21		1	Комбинированный	Разминка Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.	Уметь правильно выполнять основные движения	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
22		1	Комбинированный	Разминка Упражнения для укрепления осанки	Уметь правильно выполнять основные движения для укрепления осанки	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
23		1	Комбинированный	Разминка Упражнения для увеличения подвижности суставов	применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья	использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость,	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

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

						повышающие психические функции	(нестандартных) ситуациях и условиях;	
24		1	Комбинированный	Разминка Профилактика плоскостопия Упражнения на развитие гибкости позвоночника	применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья	умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
25		1	Комбинированный	Разминка Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; боковых мышц туловища; брюшного пресса; поясничной области	Уметь правильно выполнять основные движения	умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
26		1	Комбинированный	Разминка Подвижные игры	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	

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

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

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

Предмет Тиса

Класс 3

Учитель Рыжикова Н.С.

2022/2023 учебный год

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

« _____ » _____ 20_____

Учитель _____ / _____ /

«СОГЛАСОВАНО»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

20
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

Заместитель директора по УВР _____ / _____ /

« _____ » _____ 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

21
**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