

**Тематическое планирование программы
«Уроки здоровья»
2 класс**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час. | дата | по факту |
|--|--|----------------|--------|----------|
| | | | | |
| Тема «Гигиена повседневного быта» 2 часа | | | | |
| 1. | Правила составления и проведения утренней гимнастики | 1 | 04. 09 | |
| 2. | Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики» | 1 | 11. 09 | |
| Тема «Физическое развитие младшего школьника» 2 часа | | | | |
| 3. | Прибавление в росте и весе | 1 | 18. 09 | |
| 4. | Практическая работа «Моё физическое развитие» | 1 | 25. 09 | |
| Тема «Формирование правильной осанки» 2 часа | | | | |
| 5. | Форма спины и грудной клетки | 1 | 02. 10 | |
| 6. | Практическая работа «Проверь свою осанку» | 1 | 09.10 | |
| Тема «Основы самоконтроля» 1 час | | | | |
| 7. | Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля | 1 | 16.10 | |
| Тема «Средства и методы сохранения здоровья» 2 часа | | | | |
| 8. | Правила предупреждения простудных заболеваний | 1 | 23.10 | |
| 9. | Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний» | 1 | 06.11 | |
| Тема «Профилактика близорукости» 2 часа | | | | |
| 10. | Как устроен наш глаз | 1 | 13.11 | |
| 11. | Практическая работа «Укрепление мышц глаза» | 1 | 20.11 | |
| Тема «Что значит быть гибким?» 2 часа | | | | |
| 12. | Гибкость тела | 1 | 27.11 | |
| 13.. | Практическая работа «Упражнения для развития гибкости» | 1 | 04.12 | |
| Тема «Прикладные умения и навыки» 6 часов | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|-------|--|
| 14. | Ползание и подползание | 1 | 11.12 | |
| 15. | Игротека «Разведчики» | 1 | 18.12 | |
| 16. | Лыжная подготовка | 1 | 25.12 | |
| 17. | Ступающий шаг | 1 | 15.01 | |
| 18. | Способы подъёма на склон | 1 | 22.01 | |
| 19. | Торможение | 1 | 29.01 | |
| Тема «Основные виды движения» 10 часов | | | | |
| 20. | Бег и его виды | 1 | 05.02 | |
| 21. | Обычный бег. Игра «Салки» | 1 | 12.02 | |
| 22. | Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе | 1 | 19.02 | |
| 23. | Бег с отведением назад согнутой в колене ноги | 1 | 26.02 | |
| 24. | Бег прыжками. Игра «Мышеловка» | 1 | 05.03 | |
| 25. | Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей» | 1 | 12.03 | |
| 26. | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 19.03 | |
| 27. | Сравнение ходьбы и бега | 1 | 02.04 | |
| 28. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды» | 1 | 09.04 | |
| 29. | Эстафета | 1 | 16.04 | |
| Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности» 5 часов | | | | |
| 30. | Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой | 1 | 23.04 | |
| 31. | Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой | 1 | 30.04 | |
| 32. | Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания | 1 | 07.05 | |

| | | | | |
|-----|---|----|-------|--|
| 33. | Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером | 1 | 14.05 | |
| 34. | Спортивный праздник «За здоровый образ жизни» | 1 | 21.05 | |
| | Итого: | 34 | | |