

**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		