

Рассмотрено: на заседании МО Руководитель МО <i>Р.Г.</i> Файзулина Р.Г. Приказ № от «31» <i>августа</i> 2023 г	Утверждено на заседании экспертного совета руководитель _____ Имамиева Э. Р. протокол № 1 «31» <i>августа</i> 2023 г
--	--

Рабочая программа по специальному курсу
«ЗОЖ»
для 2 класса
на 2023-2024 учебный год

Разработал Камалов Рафиль Ильсурович
учитель физической культуры

Календарно - тематический план для 2 а, б, в класса

№	Тема урока	дата		примечание
		планируемая	фактическая	
1.	Разновидности ходьбы. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (60 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
2.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Комплексы упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев .Развитие скоростных и координационных способностей			
3.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4—5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»			
4.	ОРУ. Игры и упражнения на силу и ловкость «К своим флажкам»». «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным играм.			
5.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
6.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Физические упражнения Физическая подготовка и её связь с развитием			

	основных физических качеств. Комплекс утренней гимнастики.			
7.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов			
8.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей			
9.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Стойки на лопатках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей			
10.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей			
11.	Висы. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей			
12.	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыжне. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Подъём .			
13.	Подъём на гору на результат. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.			
14.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки			
15.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки			

16.	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках			
17.	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигении ноги вперед в стойке устойчивости.			
18.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Торможение. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.			
19.	Появление мяча, игр и упражнений с мячом. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
20.	Ловля и передача мяча в движения. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
21.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в корзину. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
22.	Ловля и передача мяча в движения. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
23.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей			
24.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».			
25.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
26.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
27.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч			

	соседу». Развитие координационных способностей			
28.	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.			
29.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола			
30.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»			
31.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
32.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			