Приложение 2.

***Тематическое планирование занятий физическими упражнениями***

***для профилактики и исправления плоскостопия (1-4 кл.)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № занятия  Содержание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | Основы знаний  Техника безопасности на занятиях ЛФК  Влияние занятий физическими упражнениями на организм в целом.  Двигательная активность как средство поддержания высокой работоспособности.  Значение и правила закаливания в профилактике простудных заболеваний.  Влияние специальных упражнений на исправление плоскостопия. | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Строевые и общеразвивающие упражнения  Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки.  Ходьба:  на носках, на пятках, на наружном своде; на ребристой доске; в положении присед («гусиный шаг»); на носках в полуприседе; с поворотом стоп (носками внутрь, пятками наружу); на носках с высоким подниманием бедра; скользящим шагом; скрестным шагом на носках; по наклонной плоскости.  Комплексы упражнений:  - в парах;  - с обручами;  - с гимнастической палкой. | Н  Н  + | А  А  + | + | + | + | К  К  + | А  А  + | Ж  Ж  + | Д  Д  + | О  О  + | М  М  + | + | + | + | + | З  З  + | А  А  + | Н  Н  + | Я  Я  + | Т  Т  + | И  И  + | И  И  + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Специальные упражнения для стоп:   * в исходном положении стоя:   - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках;  - присед, стоя на гимнастической палке. | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № занятия  Содержание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  | * в исходном положении сидя (на стуле):   - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание; - сед по-турецки; - подгребание пальцами куска ткани; - перебрасывание друг другу мячей ногами.   * в исходном положении лёжа:   - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе). |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |
| 4 | Лазание:  - по канату;  - по гимнастической стенке. |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |
| 5 | Прыжки:  - со скакалкой;  - с мячом между стоп;  - на носках (на одной, двух ногах). | + | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + |
| 6 | Игры (подвижные, спортивные). |  | Н | А |  |  |  |  | К | А | Ж | Д | О | М |  |  |  |  |  | З | А | Н | Я | Т | И | И |  |  |  |  |  |