

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
С углубленным изучением отдельных предметов  
Имени Героя России Игоря Ржавитина»

**Рассмотрена**  
на заседании ШМО  
протокол  
от 28 августа 2020г. № 1

**Согласована**  
с экспертно-методическим  
советом MAOY №COШ №3»  
протокол  
от 28 августа 2020г. № 1

**Утверждаю**  
Директор MAOY «COШ №3»  
*А.А. Козлова*  
приказ  
от 28 августа 2020г. №157-Д



**Программа**  
**внеурочной деятельности по курсу**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
Возраст детей: 7 - 11 лет  
Срок реализации программы 1 год

Составитель  
Шмелева Е.В.,  
учитель физической культуры,  
I кв. категория

## Введение

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Недостаточный уровень двигательной активности людей с ограниченными возможностями не позволяет им реализовывать себя в обществе. Снижение интеллекта, слуха, как следствие детского церебрального паралича, различные нарушения функций опорно - двигательного аппарата, сопровождаются расстройством не только моторики и координации движений, но и речевой функции, что ограничивает познавательную и коммуникативную деятельность людей с различными отклонениями и нарушениями в состоянии здоровья.

Чтобы повысить уровень здоровья, частично восстановить двигательные функции, комфортно чувствовать себя в обществе здоровых людей, инвалидам необходимо не только восстановительное лечение, но и значительное повышение уровня физической активности за счет занятий различными видами адаптивной физической культуры.

Проблема адаптации и компенсации нарушенных функций через индивидуальный подбор адекватных средств двигательной активности для

лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных категорий с учетом потенциальных возможностей, возраста, пола, состояния здоровья, раскрывает один из теоретических и практических подходов к методологии адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся сегодня одним из важнейших условий всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики.

По мнению многих специалистов, адаптивная физическая культура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для здоровых людей. Серьезный физический или ментальный недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, что сопровождается психическим напряжением. При этом развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой чувства достоинства и уверенности в себе. У данной категории людей возникает замкнутость, ощущение потерянности, ненужности.

Активные физические упражнения, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни.

Адаптивная физическая культура - это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Главными становятся проблемы привлечения средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющихся у человека дефектов, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в общество.

Адаптивная физическая культура (АФК) - важнейший компонент системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в новом качестве, проблему освоения новых знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств и способностей.

Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

В обобщенном виде задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы. Первая группа - задачи коррекционные, компенсаторные и профилактические. Они вытекают из особенностей занимающихся. Вторая группа - задачи образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие - наиболее традиционны для физической культуры.

В связи с тем, что объектом внимания в адаптивной физической культуре является человек с отклонениями в состоянии здоровья, то логично, используя потенциал этого вида деятельности, скорректировать основной дефект. Причем, чем раньше, тем больше вероятность его коррекции. Коррекционная работа проводится по основному дефекту, сопутствующему заболеванию и по вторичным нарушениям. Когда коррекция невозможна, на первый план выступают компенсаторные задачи (формирование пространственно-временной ориентировки у незрячих, «тренировка» сохраненных сенсорных систем, обучение ходьбе на протезах).

Все перечисленные задачи решаются комплексно: обучение знаниям, умениям, навыкам (образовательные задачи); развитие физических качеств и способностей, совершенствование осанки и т.п. (оздоровительно-развивающие задачи).

Физические упражнения для инвалидов рассматриваются как стимулятор ответных реакций организма. Но величина этих реакций многообразна и, соответственно, у разных людей имеет большое количество вариаций. Это обусловлено рядом причин:

- специфичностью нозологических форм патологии, состоянием остаточного здоровья и сохраненных функций организма индивида;
- сложностью его взаимоотношений с природной средой, но при этом среда сама может быть источником многих патогенных воздействий;
- особенностями социальной жизни, состоянием психики и личностных качеств, нарушенных болезнью.

## Результаты освоения курса

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

#### Личностные результаты:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности – владение знаниями о функциональных возможностях организма;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

#### Метапредметные результаты :

##### Регулятивные УД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

##### Познавательные УД:

- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать аналогии;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

##### Коммуникативные УД:

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

#### Предметные результаты:

– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений.

## Содержание курса

Занятия проводятся три раза в неделю в спортивном зале.

Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития ребёнка. В комплексы АФК необходимо включать упражнения:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движения. Необходимо использовать индивидуальный подход к детям с учетом их физического и психического развития.

Необходимо в процессе занятий выполнять следующие требования:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления; Каждое занятие по АФК начинается с разминки.

Выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения, необходимые для разогрева всех групп мышц. От правильного выполнения упражнений зависят успешность обучения, быстрота и качество освоения техники занятий по АФК.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых.

Во время проведения занятий необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. В комплекс АФК включаются упражнения, в исходном

положении лежа, сидя, стоя. В зависимости от степени поражения дети могут выполнять упражнения в зале самостоятельно, либо со страховкой инструктора по спорту.

Первое знакомство ребёнка с программой АФК должно быть постепенным, ребёнку необходимо освоиться в непривычной для него обстановке.

Специальные коррекционные занятия как основное звено активной коррекции включают в себя комплекс профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз, ортопедические приспособления, упражнения на тренажерах и др.), способствующих полному или частичному устранению недостаточности опорно-двигательного аппарата. Различают коррекцию активную и пассивную. Под активной коррекцией подразумевают специальные корригирующие упражнения в сочетании с общеукрепляющими.

Пассивная - предусматривает ряд корригирующих воздействий без активного участия инвалида (пассивное движение, вытяжение, массаж и др.). Коррекция делится также на общую и специальную. Общая коррекция включает комплекс общеукрепляющих физических упражнений: гимнастические упражнения общеукрепляющего характера, игры, спорт, закаливание, режим.

Специальная - использует преимущественно активную и пассивную коррекцию для устранения недостаточности опорно-двигательного аппарата. Коррекционные занятия проводятся, как правило, в специальных залах ЛФК под руководством инструкторов. Возможен также способ организации самостоятельных индивидуальных коррекционных занятий дома под контролем врача, педагога.

Одним из эффективнейших средств физического воспитания инвалидов является использование в коррекционных целях тренажеров комплексного и локального воздействия, позволяющих, применяя индивидуально дозированные нагрузки различной направленности и мощности, получать нужный реабилитационный и тренировочный эффект.

*При заболеваниях опорно-двигательного аппарата рекомендуется преимущественно проводить гимнастические упражнения из исходного положения, сидя и лежа.*

*Исключить упражнения:*

- В прыжках;
- Чистые висы;
- Лазание по канату;
- Усиливающие ротацию и торию позвоночного столба.

## Приложение 1

### Комплексы упражнений

#### Комплекс упражнений для детей с нарушениями опорно-двигательной системы.

##### Занятия, развивающие навыки движения:

- ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша на колени;
- ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку;
- взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышками, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;
- ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет малыша встать;
- придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие;
- подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

##### Занятия для нормализации суставных функций:

- ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
- ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

##### Занятия для мускулатуры живота:

- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;
- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;
- научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;
- ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

##### Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;
- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

- **Занятия для мышц ног:**
- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;
- взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.
- Применяют спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.
- Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.
- Другой формой занятий с детьми с ДЦП является **фитбол- гимнастика** гимнастика на больших упругих мячах. Применяются также Физиороллы
- 
- два соединённых между собой мяча, мячи-стулья (мячи с четырьмя небольшими ножками), мячи с ручками (хлопы), прозрачные мячи со звенящими колокольчиками внутри, большие массажные мячи. Фитбол выдерживает вес более 300 кг и при повреждении медленно сдувается. Применяются фитболы разного размера. Для детей 3-5 лет диаметр мяча должен быть 45см, а от 6 до 10 лет - 55 см. Размер увеличивается с ростом и возрастом. Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений для детей с нарушением зрения**

На занятиях, проводя общеразвивающие упражнения, используются те, которые имитируют движения животных, птиц. Это помогает внести в комплекс элемент интереса, забавы, а также способствует расширению зрительных представлений об окружающем, закреплению зрительного образа о реалиях окружающей действительности. При выполнении упражнений можно пользоваться предметными, силуэтные и контурные картинками, с целью активизации зрительного восприятия, выработки бинокулярности и тренировки амблиопичного глаза. Вот некоторые из упражнений:

1. Имитация ходьбы слона - спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога - прямая).
2. Имитация ходьбы пингвина - спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.



3. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.

4. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.

5. Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.

6. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед.

7. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.

8. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

9. Имитация прыжков лягушки. Прыжки - из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.

10. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.

Общеразвивающие упражнения, которые можно сочетать с движением глаз. При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

1. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке яркий мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п. смотреть на мяч. Повторить 10 - 12 раз (в зависимости от возраста).

2. И. п. - лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч или султанчик. Поднять руку с мячом (султанчиком) вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч (султанчик) в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч (султанчик). Повторить 5 - 6 раз каждой рукой. При поднимании руки - вдох, при опускании выдох.

3. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15 - 20 сек. Дыхание произвольное.

4. И. п. - сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15 - 20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

5. И. п. - то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15 - 20 сек.

6. И. п. - сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх - влево. То же левой ногой вверх - вправо. Смотреть на носок. Повторить 6 - 8 раз каждой ногой (на носки ног одеваются цветные толстые резинки для волос).

7. И. п. - то же, прямая нога слегка поднята (резинки одеты). Выполнять ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10 - 15 сек. каждой ногой.

8. И. п. - стоя, держать гимнастическую палку вверх, прогнуться - вдох, опустить палку - выдох. Смотреть на палку. Повторить 6 - 8 раз.

9. И. п. - стоя, держать кубики впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15 - 20 сек. Смотреть то на один, то на другой кубик. Выполнять круговые движения 5 сек. в одном направлении, затем в противоположном направлении.

10. И. п. - стоя, рука впереди держит обруч. Вращать обруч в одном и противоположном направлении 20 - 30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

11. И. п. - стоя, смотреть только вперёд. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8 - 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более (гимнастическая стойка, метка на стене).

### **Специальные упражнения для наружных мышц глаз**

Приведённые ниже специальные физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости). Для повышения интереса детей к этим упражнениям они имеют образные названия.

1. «Закрываем двери»: И. п. - сидя. Крепко зажмурив глаза на 3 - 5 сек., а затем открыть глаза на 3 - 5 сек. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.

2. «Крылья бабочки»: И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.

3. «Катаемся по горке»: И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2 - 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 - 5 сек., опустить руку. Повторять 10 - 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. «Качели» И. п. - стоя. Вытянуть вперёд руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. «Моем окно» И. п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. «Красим забор» И. п. - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторять 8 - 12 раз.

7. «На колесе обозрения» И. п. - сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4 - 6 раз).

**Формирование двигательных действий** содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с ней, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т.п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме

собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1) Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова - лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище - спина, грудь, живот, бок;
- руки - плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги - бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2) Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3) Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4) Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5) Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) - опуститься(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6) Знание пространственных ориентиров:

- направление движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7) Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8) Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.