

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2023 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

***“Здоровая гибкость”  
Стретчинг***

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 1 год (92 час.)  
**Возрастная категория:** от 6 до 100 лет  
**Вид программы:** модифицированная  
**Форма обучения:** очная  
**Программа реализуется на внебюджетной основе**  
**ID-номер -**

Разработчик-составитель:  
Судникович Ксения Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Учебно-тематический план.....	6
Планируемые результаты программы.....	7
Условия реализации программы.....	8
Формы аттестации и контроля.....	15
Методическое обеспечение к обучающему блоку.....	15
Список литературы для педагогов.....	17
Приложения (диагностический инструментарий).....	18

# 1. Комплекс основных характеристик образования.

## Пояснительная записка

**Стретчинг** – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. Определенным образом организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях.

Нормативно - методические основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (гл. VI);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,

утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

*в соответствии с:*

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Теоретической основой послужили:

- Концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (авт. М.И. Рожков, Л.В. Байбородова);

- Концепция развивающего обучения (авт. В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков);

- Культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (пед. Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Направленность программы **физкультурно-спортивная**. Вид программы – модифицированная, уровень – ознакомительный, т.к. дает первоначальные знания, мотивируя на дальнейшее обучение по базовой программе.

**Актуальность** данной программы заключается в научно обоснованной рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – стретчинг является актуальным в следствии недостатка с развитием и поддержанием гибкости и эластичности всех возрастных групп.

**Педагогическая целесообразность** программа по стретчингу заключается в создании развивающей среды для развития гибкости мышц и связок, подвижности опорно-двигательного аппарата, что может способствовать не только приобщению к физической культуре, но и улучшения самочувствия в целом.

**Новизна.** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность

для занятий оздоровительной физической культурой, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид оздоровительной физической культуры - стретчинг является наиболее комплексным и универсальным средством развития гибкости человека.

**Отличительные особенности программы.** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия стретчингом дисциплинируют, улучшают самочувствие и способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

**Особенности организации образовательного процесса.** Группа формируется из учащихся разновозрастного состава, состав постоянный. Занятия проводятся всем составом группы, в процессе обучения работа возможна как по индивидуальному заданию педагога, так и работа с малыми формами (по подгруппам), в соответствии с особенностями организации образовательного процесса.

**Уровень программы** ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков.

**Адресат программы** дети и взрослые в возрасте от 13 до 100 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья с предоставлением справки от врача. Уровень подготовки детей может быть разным. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> .

**Объем и сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы рассчитан на 2 месяца обучения. **Формы обучения:** тренировки. Занятия очные, группы формируются от 10 до 12 человек, в группе могут заниматься как мальчики, так и девочки без требований к подготовке.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 час. (академический час – 40 мин.), 92 ч. в год с перерывом 5-10 мин.

**Цель программы:** создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей.

**Задачи:**

1. Обучить технически грамотному исполнению упражнений;
2. Привить любовь к физическим упражнениям;
3. Развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;
4. Повысить уровень здоровья;
5. Исправить осанку и улучшить функции мышечного аппарата.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

*Задачи обучения ознакомить учащихся с:*

- правилами техники безопасности;
- простейшим элементам двигательного действия;
- спортивной терминологией.

*Обучить учащихся:*

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие двигательные умения.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	2	1	-	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Динамическая растяжка	24	-	14	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
3	Пассивная растяжка	24	-	8	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
4	Статическая растяжка	20	-	14	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений

5	Корректирующие упражнения	22	-	9	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>1</b>	<b>91</b>	

## **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

### 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Техника безопасности, знакомство с основами стретчинга.

### 1.2 Теория и методика физической культуры и спорта.

*Теория:* Краткая характеристика, цель и задачи курса стретчинга. Правила гигиены, техника безопасности.

## **2. Динамическая растяжка**

*Практика.* Маховые движения руками и ногами, постепенно увеличивая амплитуду, перекрестные подъемы ног, глубокие выпады, наклоны.

## **3. Пассивная растяжка**

*Практика.* Шпагаты, подъемы ног и их удержания, наклоны с удержанием, скручивания.

## **4. Статическая растяжка**

*Практика.* Упражнения на растяжку мышц ног, спины, рук, грудных мышц, живота.

## **5. Корректирующие упражнения**

*Практика.* Упражнения на улучшение подвижности отделов позвоночника, таза, исправление мышечного дисбаланса.

## **Планируемые результаты программы**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Предметные:*

- Знать основные правила техники безопасности на занятиях стретчингом;
- Знать основные способы закаливания организма;
- Владеть начальными гигиеническими знаниями, умениями и навыками;
- Уметь выполнять основные комплексы физических упражнений;

- Владеть жизненно необходимыми навыками.

*Личностные:*

- Расширить возможности двигательного опыта.

*Метапредметные:*

- Сформировать интерес к физической культуре и иметь устойчивое желание систематически ей заниматься.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### Учебный Календарный График с тематическими занятиями

№	Тема занятия	Количество часов всего	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			план	факт				
<b>Вводное занятие. 2 ч</b>								
1	Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорт	1					Лекция	Текущий контроль
2	Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорт	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>Динамическая растяжка, 24 ч.</b>								
3	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
4	Растяжка спины	1					Практическое задание	Текущий контроль
5	Растяжка нижних	1					Практическое задание	Текущий контроль

	конечностей в выпадах							
<b>6</b>	Растяжка нижних конечностей наклонами и махами	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>7</b>	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>8</b>	Растяжка спины	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>9</b>	Растяжка нижних конечностей в выпадах	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>10</b>	Растяжка нижних конечностей наклонами и махами	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>11</b>	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>12</b>	Растяжка спины	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>13</b>	Растяжка нижних конечностей в выпадах	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>14</b>	Растяжка нижних конечностей наклонами и махами	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>15</b>	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>16</b>	Растяжка спины	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>17</b>	Растяжка нижних конечностей в выпадах	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>18</b>	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>19</b>	Растяжка спины	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>20</b>	Растяжка нижних конечностей	1					Практическое задание	Текущий контроль

	наклонами и махами							
21	Растяжка нижних конечностей в выпадах	1					Практическое задание	Текущий контроль
22	Растяжка нижних конечностей наклонами и махами	1					Практическое задание	Текущий контроль
23	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
24	Растяжка спины	1					Практическое задание	Текущий контроль
25	Растяжка нижних конечностей в выпадах	1					Практическое задание	Текущий контроль
26	Растяжка рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>Пассивная растяжка. 24 ч.</b>								
27	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
28	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
29	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
30	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
31	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
32	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
33	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
34	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
35	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
36	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
37	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль

38	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
39	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
40	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
41	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
42	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
43	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
44	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
45	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
46	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
47	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
48	Шпагаты	1					Практическое задание	Текущий контроль
49	Удержание статических поз	1					Практическое задание	Текущий контроль
50	Скручивания	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>Статическая растяжка. 20 ч.</b>								
51	Упражнения на растяжку мышц ног	1					Практическое задание	Текущий контроль
52	Упражнения на растяжку мышц рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
53	Упражнения на растяжку мышц туловища	1					Практическое задание	Текущий контроль
54	Комплексные упражнения на растяжку	1					Практическое задание	Текущий контроль
55	Упражнения на растяжку мышц ног	1					Практическое задание	Текущий контроль

56	Упражнения на растяжку мышц рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
57	Упражнения на растяжку мышц туловища	1					Практическое задание	Текущий контроль
58	Комплексные упражнения на растяжку	1					Практическое задание	Текущий контроль
59	Упражнения на растяжку мышц ног	1					Практическое задание	Текущий контроль
60	Упражнения на растяжку мышц рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
61	Упражнения на растяжку мышц туловища	1					Практическое задание	Текущий контроль
62	Комплексные упражнения на растяжку	1					Практическое задание	Текущий контроль
63	Упражнения на растяжку мышц ног	1					Практическое задание	Текущий контроль
64	Упражнения на растяжку мышц рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
65	Упражнения на растяжку мышц туловища	1					Практическое задание	Текущий контроль
66	Комплексные упражнения на растяжку	1					Практическое задание	Текущий контроль
67	Упражнения на растяжку мышц ног	1					Практическое задание	Текущий контроль
68	Упражнения на растяжку мышц рук	1					Практическое задание	Текущий контроль
69	Упражнения на растяжку мышц туловища	1					Практическое задание	Текущий контроль

<b>70</b>	Комплексные упражнения на растяжку	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>Корректирующие упражнения. 22 ч.</b>								
<b>71</b>	Упражнения на подвижность грудного отдела	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>72</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>73</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>74</b>	Комплексные упражнения на осанку	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>75</b>	Упражнения на подвижность грудного отдела	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>76</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>77</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>78</b>	Комплексные упражнения на осанку	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>79</b>	Упражнения на подвижность грудного отдела	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>80</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия	1					Практическое задание	Текущий контроль

<b>81</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>82</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>83</b>	Комплексные упражнения на осанку	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>84</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>85</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>86</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>87</b>	Комплексные упражнения на осанку	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>88</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>89</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>90</b>	Комплексные упражнения на профилактику искривления позвоночника	1					Практическое задание	Текущий контроль
<b>91</b>	Комплексные упражнения на осанку	1					Практическое задание	Текущий контроль

92	Упражнения на профилактику плоскостопия	1					Практическое задание	Текущий контроль
	Всего:	92						

### **Формы аттестации и контроля**

**Начальная диагностика** проводится для выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале цикла обучения.

**Текущий** осуществляется по мере усвоения учащимися тем учебного плана для определения осваивания материала, отслеживания динамики развития каждого учащегося и в дальнейшем для коррекции педагогом образовательного процесса.

**Итоговая диагностика** проводится по окончании срока обучения для подведения итогов освоения полного цикла программного материала (ЗУН).

**Формы контроля.** Мониторинг в виде наблюдения образовательного процесса позволяет определить степень усвоения учащимися материала программы, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала. Контроль осуществляется при индивидуальных или групповых беседах, на занятиях, при участии в соревнованиях. *(Приложение)*

#### **Формы аттестации и контроля:**

- Анкетирование/тестирование.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Наблюдение.

**Формами подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной программы является участие в конкурсах и соревнованиях.

### **Методическое обеспечение к обучающему блоку**

**При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:**

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС). Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей и специальной физической подготовки.

## **Список литературы**

1. Алексанянц, Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, Паловникова, М.Г. Кудряшова Ю.А., Маякова, О.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 196 с.
  2. Альтер, М.Дж. Наука о гибкости: учебное пособие / М.Дж Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
  3. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология / под ред. Антоновой Н.А. – М.: Высшее образование, 2008. – 192 с.
  4. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. – М.: Терра, 2017. - 313 с.
  5. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 128 с.
  6. Данилкина, Ю.А. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм / Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, Ю.И. Шульгов // Символ науки. – 2015. - №4. – 176 с.
  7. Дворкин, Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистрантов / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КНУФКСТ, 2019. – 246 с.
  8. Осик, В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий. / В.И. Осик, О.Г. Лызарь, Н.И. Романенко // учеб. пособие Часть 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 160 с.
- Эриксон, Э. Детство и общество. / Э. Эриксон. – Спб.: ЛЕНАТО, 2011. – 592 с.

**Диагностическая карта развития гибкости**

*(УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)*

Группа 13-18 лет

Дата проведения:

Диагностику провел:

п/п	№	Ф.И.	Тест №1 <i>Наклон туловища из положения стоя</i>		Тест №2 <i>Наклон туловища из положения сидя</i>		Тест №3 <i>Выкрут рук</i>		Тест №4 <i>Поперечный шпагат</i>		Тест №5 <i>Продольный шпагат</i>		Тест №6 <i>Мост</i>		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
Сентябрь		Итоговый показатель по группе (среднее значение)														

Май	Итоговый показатель по группе (среднее значение)																
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ

баллы	характеристика
5	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные элементы движения
4	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
2	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

Выводы: