

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 6
Василеостровского района
Ю.В. Румянцевой
(приказ от 30.08.2023 г. № 60-ОД)

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

Совета родителей (законных
представителей) воспитанников
(протокол от 30.08.2023г. № 1)

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Ященко Л.Г.

для разновозрастной группы № 9 компенсирующей направленности
по реализации

Образовательной программы дошкольного образования,

адаптированной для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья

(с задержкой психического развития)

Государственного бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

детского сада № 6 комбинированного вида

Василеостровского района Санкт-Петербурга

на 2023 – 2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023 г.

Содержание

1.	Базовая часть	3
1.1.	Планируемые результаты освоения Программы	3
1.2.	Содержание работы инструктора по физической культуре	3
2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	6
2.1.	Комплексно-тематическое планирование	6
2.2.	Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)	8
3.	Календарный план воспитательной работы	8
4.	Учебный план	9
	Список методической литературы	9
	Нормативное сопровождение	10
	Приложение № 1 Диагностика по разделу «Физическое развитие» комплексного психолого-педагогического обследования ребенка с проблемами в развитии А. Зарин	10

1. Базовая часть

1.1. Планируемые результаты

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и профессиональной коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития младшего дошкольного возраста (к 5 годам):

- Ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования.
- Практически ориентируется и перемещается в пространстве.
- Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя).
- Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.
- Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР (к 7-8 годам):

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

1.2. Содержание работы инструктора по физической культуре

Физическое развитие и воспитание детей с задержкой психического развития осуществляется в разных формах, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной работы. Это могут быть занятия физкультурой, утренняя зарядка в сочетании с воздушными ваннами, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание. И все же основной формой организации работы по физическому воспитанию детей являются комплексные игровые занятия, обеспечивающие реализацию основных задач, определенных «Программой». Особое внимание обращается на проведение в первой и второй половине дня прогулки, во время которой организуются совместные со взрослым подвижные игры и проводятся физические упражнения. Взрослые обучают детей правилам игр, воспитывают умение играть вместе, подражать взрослым в игре и выполнять игровые действия по образцу взрослого, а затем и самостоятельно.

На первом этапе обучения занятия организуются в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность детей в двигательной активности, доставляющие им удовольствие и радость.

Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуальны и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года.

На первом этапе обучения задачи и содержание занятий по физическому развитию детей тесно связаны задачами и содержанием занятий по формированию навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков, по развитию ритмических движений под музыку, с отобразительными, подвижными и театрализованными играми. Коррекционно-развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста с ЗПР направлена, прежде всего, на преодоление у них двигательного негативизма. Поэтому на адаптационном этапе работы с детьми рекомендуется проводить подвижные игры и занятия, по возможности

привлекая для этого родителей, а также других специалистов, работающих с детьми. Это могут быть совместные занятия детей и взрослых (родителей, педагогов группы) на комплексной основе.

На втором этапе коррекционно-развивающей работы основное внимание педагогов должно быть направлено на становление мотивации детей к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании. В подвижных играх и в ходе комплексных занятий в группе, в физкультурном зале поддерживается и развивается интерес детей к использованию специального оборудования. В этот период у детей формируются первичные представления о спортивных играх. Дети среднего дошкольного возраста участвуют в совместных с детьми старшего возраста спортивных праздниках и досугах, перенимая их опыт и расширяя свой кругозор. Взрослые принимают самое активное участие в играх, занятиях и других мероприятиях. Они показывают детям образцы инициативности, активности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, демонстрируют примеры сотрудничества и помощи при выполнении основных движений, спортивных упражнений и подвижных игр. В совместной деятельности взрослые стремятся активизировать детей, развивать их двигательные способности, воспитывать у детей стремление действовать по правилам, соблюдать их по ходу всей игры.

Детям с ЗПР соматогенного генеза свойственны явления стойкой физической и психической астении, поэтому важно на втором этапе коррекционно-развивающей работы в процессе занятий по физическому воспитанию и подвижных игр обратить особое внимание на создание условий для преодоления таких черт личности, как робость, боязливость, тревожность.

Учитывая, что у детей с ЗПР психогенного генеза наблюдаются стойкие сдвиги в нервно-психической сфере, проявляющиеся в невротических и неврозоподобных нарушениях, нарушениях эмоционально-волевой сферы, в снижении работоспособности, в несформированности произвольной регуляции поведения, содержание занятий и подвижные игры для этих детей должны быть умеренной нагрузки и сопровождаться четким визуальным и речевым алгоритмом действий.

При организации игр и занятий с детьми с ЗПР органического генеза прежде всего обращается внимание на формирование устойчивости интереса, целенаправленности двигательной деятельности детей, преодоление импульсивности их поведения. На этом этапе работы с детьми данной категории особенно важно направить физические упражнения и подвижные игры на развитие наглядных форм мышления. Следует отметить, что второй этап работы (возраст пять-шесть лет) в образовательной области «Физическое воспитание» является одним из основных для дальнейшего целостного развития детей. Это период воспитания культуры движений, становления физических качеств ребенка, период физической подготовки его к обучению в школе.

Третий этап коррекционно-развивающей работы посвящен в основном побуждению детей к самостоятельной двигательной деятельности, совершенствованию культуры движений детей и техники их выполнения. Детей продолжают обучать разнообразным подвижным играм на занятиях и в режимные моменты, вовлекают их в досуговые мероприятия, в игры-соревнования со взрослыми. При этом дети знакомятся с различными комбинациями подвижных игр (две-три игры по мере овладения). Особое внимание в этот период обращается на развитие мыслительной деятельности детей в процессе придумывания вместе со взрослыми новых игр, а затем и участия в этих играх. Это оказывается особенно трудно детям с ЗПР, но в то же время необходимо для развития их мыслительной деятельности, прежде всего для формирования операций программирования, аналитико-синтетической деятельности, развития связной речи и т. д. В занятия детей активно вводятся элементы спортивных игр (в городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса). У детей расширяются и обогащаются представления о спортивных играх, об их многообразии.

Таким образом, в ходе физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на формирование у них представлений о здоровом образе жизни, на приобщение их к физической культуре.

Задачи физического воспитания дошкольников с ЗПР решаются:

- в ходе специально организованных занятий по физическому воспитанию, во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;
- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);
- на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в процессе имитационных игр, игр с реальными и воображаемыми объектами, ритмических движений под музыку и т. д.);
- в играх и упражнениях с использованием полифункционального оборудования, направленных на сенсомоторное развитие детей;
- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- в подвижных играх, в том числе с музыкальным сопровождением;
- на занятиях, требующих правильного восприятия и воспроизведения выразительных движений по подражанию действиям взрослого и по образцу для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;
- в процессе выполнения трудовых поручений с помощью взрослого и в различных видах предметно-практической деятельности;
- в индивидуальной коррекционной работе с детьми с задержкой психического развития.

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с задержкой психического развития исходя из их индивидуально-типологических особенностей широко используются упражнения с элементами логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку, общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, которые читает взрослый, простейшие упражнения пальцевой гимнастики.

Следует помнить, что в группах детей с ЗПР основной целью коррекционной работы является преодоление психомоторных нарушений. Поэтому в основе всех форм двигательной деятельности детей лежит игровой метод, который реализуется в использовании сюжетных подвижных игр, физкультминуток, спортивно-досуговой деятельности.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводимые с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Дата проведения	Тема	Основные задачи работы с детьми
сентябрь		«Осень»	1.Учить ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2.Учить подлезанию под шнур, не касаясь руками пола. 3.Учить прокатывание мяч друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 4. Учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; перепрыгивать канат правым и левым боком.
октябрь		«Золотая осень»	1. Учить ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. 3.Учить подбрасывать мяча вверх двумя руками. 4. Упражнять в ползание на четвереньках с переполнением через препятствия(скамейку)
ноябрь		«Моя страна - Россия»	1.Учить ходьбе по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку

			<p>другой, руки на поясе.</p> <p>2. Учить прыжкам на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>3. Учить прокатыванию мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> <p>4. Учить отбивать мяч об пол с хлопком.</p>
декабрь		«Спортивная Зима!»	<p>1. Учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>2. Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>3. Учить перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>4. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>
январь		«Зимние забавы»	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу).</p> <p>4. Учить катать мяч по наклонной доске.</p>
февраль		«Мы - будущие солдаты!»	<p>1. Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>
март		«Поздравляем наших мам!»	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>4. Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>
апрель		«22 апреля - День Космонавтики!»	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Упражнять в прыжках со скакалкой, в прыжках на возвышенность.</p>
май		«Первомай спортом встречай!»	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу –</p>

			двумя руками снизу. 4.Упражнять в кручении обруча на руке.
июнь		«Здоровье нам дарит физкультура!»	1. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» (досуг) 2.«Приключения Незнайки на дороге!» (спортивный праздник о ПДД) 3.«Морское путешествие на необитаемый остров» (развлечение) 4.Приключение зверей летом на полянке!» (развлечение)

2.2. Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)

Месяц	Темы	Формы работы	Отметка о выполнении
сентябрь	«Совместная работа семьи и ДОУ по воспитанию здорового ребенка»	Выступление на родительских собраниях	
октябрь	«Особенности физического развития детей»	Индивидуальные консультации	
декабрь	«Красивая осанка - залог здоровья!»	Стендовая консультация	
январь	«Любимые зимние развлечения»	Стендовая консультация	
февраль	«Мы будущие олимпийцы!»	Фоторепортаж	
март	«Физические упражнения - как средство предупреждения плоскостопия»	Консультация	
апрель	«Двигательное предпочтения девочек и мальчиков!» «Наши будни»	Презентация Фоторепортаж	
июнь	«День защиты детей» «Лето – прекрасная и опасная пора!»	Тематический праздник Стендовое консультирование	

3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности
октябрь	01.10	День музыки (ФК) - Спортивный досуг «Веселый марш»	Этико-эстетическое	Культура
	16.10	День отца (ФК) Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья
ноябрь	27.11	День Матери (ФК) Подвижные игры персонажем «мама»	Социальное	Семья
декабрь	08.12	Международный день художника (ФК) Выставка репродукций картин о спорте	Этико-эстетическое Трудовое	Культура Труд
февраль	23.02	День защитника Отечества (ФК) Праздник «Мой папа!» (ПКПВР)	Патриотическое	Родина Труд
май	01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Включение песен о весне и труде в структуру занятия Знакомство с пословицами и поговорками о труде (ПКПВР)	Трудовое	Труд
июнь	01.06	День защиты детей (ФК)	Социальное	Дружба

		Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» (ПКПВР). Фоторепортаж праздничных событий в районе		
--	--	--	--	--

4. Учебный план

№ п/п	Образовательная область	Модули образовательной деятельности	Количество занятий в неделю/в учебном году
1	Физическое развитие	Физическая культура Формирование основ здорового образа жизни Физкультурный досуг/праздник День здоровья	3 раза в неделю Ежедневно (в ходе режимных моментов) Один раз в месяц (в ходе режимных моментов) Один раз в квартал (в ходе режимных моментов)
	Всего:		108 в год

Список методической литературы

Программа: парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой. М.: Мозаика-Синтез, 2016.

1. Физическое воспитание в детском саду» / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ». – М.: издательский дом «Цветной мир», 2016.
3. «Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения» Е.А. Алябьева. М.: ТЦ Сфера, 2005г
4. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» /Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
5. «Физическая культура – дошкольникам» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
6. «Физическая культура в младшей группе детского сада» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
7. «Физкультурные праздники в детском саду» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
8. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. – М., 2005.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
12. Давидчук А.Н., Ивашко И.Н. Планирование образовательной работы в ДОУ: Младший дошкольный возраст. – М.: Мозаика – Синтез, 2003. -40с.
13. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников.
14. «Сборник подвижных игр» (для занятий с детьми 2-7 лет). Э.Я. Степаненкова. Москва, «Мозаика-Синтез», 2016г.
15. «Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет). Л.И. Пензулаева. Москва, «Мозаика-Синтез», 2015г.

Нормативное сопровождение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
4. Обновленный ФГОС ДО - Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264)
5. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
6. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 № 72149).

Приложение № 1

Диагностика по разделу «Физическое развитие» комплексного психолого-педагогического обследования ребенка с проблемами в развитии А. Зарин

Физическое развитие

Интерпретация результатов

Максимальная оценка каждого параметра составляет 4 балла.

Уровни развития:

I уровень (очень низкий) — 0 — 4 баллов;

II уровень (низкий) — 5 — 9 баллов;

III уровень (средний) — 10 — 13 баллов;

IV уровень (высокий) — 14 - 16 баллов.

Параметры

Понимание инструкций:

0 — инструкции не понимает, не пытается подражать движениям, выполняемым взрослым;

1 — инструкции не понимает, но делает попытки подражать отдельным движениям, выполняемым взрослым;

2 — понимает и выполняет инструкцию, если она предъявляется поэлементно и подкрепляется выполнением каждого движения;

3 — понимает и выполняет инструкцию, если она предъявляется поэлементно, а отдельные движения демонстрируются;

4 — понимает и выполняет полную инструкцию, если она состоит из двух-трех элементов и способ выполнения движений предварительно демонстрируется.

Координация движений при ходьбе:

0 — движения рук и ног не координированы, делает несколько шагов и падает;

1 — движения рук и ног координированы очень слабо, что делает ходьбу неуверенной и нередко приводит к падению;

2 — движения рук и ног координированы слабо, что делает ходьбу неуверенной и нередко приводит к падению, ходьба неритмичная, неуверенная;

3 — движения рук и ног относительно координированы, ходьба не всегда уверенная, но равновесие сохраняет;

4 - движения рук и ног координированы слабо, ходьба не всегда уверенная, но равновесие сохраняет.

Координация Движений при беге:

- 0 — движения рук и ног не координированы, делает несколько шагов и падает;
- 1 — движения рук и ног координированы очень слабо, что делает бег неуверенным и нередко приводит к падениям;
- 2 — движения рук и ног координированы слабо, что делает бег неуверенным и иногда приводит к падениям, бег неритмичный, неуверенный;
- 3 — движения рук и ног относительно координированы, бег, как правило, неритмичный и неуверенный, но равновесие сохраняет;
- 4 — движения рук и ног координированы, бег не всегда ритмичный и уверенный, но равновесие сохраняет.

Координация движений при прыжках:

- 0 — движения рук, ног и туловища не координированы, любая попытка прыгнуть заканчивается падением;
- 1 — движения рук, ног и туловища координированы очень слабо, что делает прыжки крайне неуверенными и очень часто приводит к падениям;
- 2 — движения рук, ног и туловища координированы слабо, что делает прыжки неуверенными и часто приводит к падениям;
- 3 — движения рук, ног и туловища относительно координированы, прыжки не всегда уверенные, равновесие сохраняет с трудом и иногда падает;
- 4 — движения рук, ног и туловища координированы, прыжки не всегда уверенные, но равновесие, как правило, сохраняет.