МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ № 167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Эластика»

Возраст учащихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Сидоркина Н.В.

Астрахань,
2026г.

ОГЛАВНЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка
Учебный план
Учебно-тематический план
Содержание программы
Прогнозируемая результативность
II. Комплекс организационно-педагогических условий
Материально-технические условия реализации программы
Методическое обеспечение
Дидактическое обеспечение
Глоссарий
Список рекомендуемой литературы
III. Приложения
Диагностическая карта результативности освоения программы
Учебно-методический комплект

I.Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети, занимающиеся в любительских танцевальных коллективах, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения, и развития творческого начала ребенка. В связи с этим, педагоги-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий, в которых, развиваются физические данные ребенка, такие как: гибкость, выворотность, растяжка, подъём. Гимнастические упражнения, направленные на растяжку (стретчинг) отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эластика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена **её актуальность.** Направленность **– физкультурно-спортивная.** Предназначена для учащихся от 6 до 18 лет.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что стрейч-гимнастика располагает большим разнообразием упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать необходимыми двигательными навыками. Кроме того, обучающиеся на данном предмете могут познакомиться с анатомией тела человека, понять его структуру и механизм, исследовать свое тело и научиться «слышать» его. Стретчинг учит концентрации и расслаблению, освобождает от зажатости в мышцах, благоприятно влияет на психику обучающегося, т.к. большую часть упражнений необходимо выполнять в состоянии расслабления.

Цель программы - развитие физических данных обучающихся, таких как выворотность, гибкость, растяжка; укрепление костно-мышечного аппарата.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- формирование знания основ техники стретчинга;
- расширение знаний об анатомии человеческого тела;
- формирование навыков самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

Развивающие:

- развитие физических данных и функциональных возможностей организма;
- развитие гибкости и эластичности суставов, эластичности мышц;
- развитие мышечной памяти, мышления, концентрации, внимания;

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, целеустремленности, упорства, волевых качеств;
- воспитание чувства личной ответственности, способности к самоконтролю;
- воспитание потребности в физической культуре;
- формирование нравственных, моральных и эстетических качеств личности с установкой на здоровый образ жизни.

Срок обучения – 2 года. Занятия проводятся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Основная форма организации занятий - **групповая.** Уровень освоения программы **– базовый.** Форма обучения **– очная.** Образовательный процесс предполагает как теоретические, так и практические виды занятий.

Практическая значимость программы по предмету заключается в последовательном, поэтапном и непрерывном обучении и предусматривает соблюдение следующих основных условий:

- постепенность развития профессиональных данных обучающихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- строгая последовательность и тщательность в изучении основополагающих движений стрейч-гимнастики;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Подведение итогов выполнения программы складывается из двух составляющих: **внешней и внутренней деятельности коллектива**. **Конкурсы** профессионального мастерства, отчетные **концерты** (I, II полугодия учебного года), **контрольные открытые занятия** (I, II полугодия учебного года) являются **формой контроля и диагностики** способностей и развития личности учащегося. Все принимают участие в концертной деятельности, но на разных уровнях, поэтому каждый найдёт возможность проявить себя. В рамках внутренней деятельности коллектива проводится мониторинг достижений учащихся, включающий в себя комплекс процедур, способствующих выявлению уровня готовности к тому или иному виду образовательной деятельности, а также систему замеров достигнутого уровня учащихся, проводимых с целью корректирования разницы между реальным и запланированным уровнем. **Мониторинг проводится педагогом на основе педагогического наблюдения, текущего контроля (постановка музыкально-танцевальных представлений, индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу, проверочные задания)** 3 раза в год: **входящая диагностика** (сентябрь), **промежуточная** (декабрь), **итоговая** (май) и фиксируется в диагностической карте.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных занятий в неделю	Количество учебных занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
					Теория	Практика	Всего
1	36	4	36	2	16	128	144
2	36	2	36	2	16	200	216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1. Вводное занятие.		2	1	1	Наблюдение
2. Блок упражнений	2.1 Разминка	35	2	33	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
	2.2 Статические упражнения	46	6	40	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
	2.3 Динамические упражнения	29	3	26	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
	2.4 Комбинирование элементов	30	3	27	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
3. Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение, танцевальная импровизация на заданную тему, конкурс творческих заданий, открытое занятие
Итого:		144	16	128	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1. Вводное занятие.		2	1	1	Наблюдение
2. Блок упражнений	2.1 Разминка	2	2	43	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
	2.2 Статические упражнения	6	6	50	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
	2.3 Динамические упражнения	3	3	57	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
	2.4 Комбинирование элементов	3	3	48	Наблюдение, анализ исполнения, практический показ
3. Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение, танцевальная импровизация на заданную тему, конкурс творческих заданий, открытое занятие
Итого:		216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
I и II ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Цель и задачи курса.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Разучивание комплекса упражнений для разогрева ОДА.

РАЗДЕЛ 2. БЛОК УПРАЖНЕНИЙ
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Важность разминки. «Карта тела». Мышечный контроль. Тазобедренный сустав. Подготовка к физической нагрузке. Что необходимо знать о строении позвоночника. Важность изгибов позвоночного столба. Гибкость и сила. Работа с предметом. Выворотность в тазобедренном суставе. Связь стопы и колена. Шпагаты и самоконтроль.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Разучивание комплекса упражнений для разогрева ОДА. Партер. Динамические и статические упражнения для растяжки задней поверхности бедра. Упражнения на растяжку стоя. «Столик» у станка и на середине зала. Выпады. Статические и динамические упражнения для растяжки передней поверхности бедра. Скручивания. Комбинирование статических и динамических элементов для развития гибкости позвоночника. Разновидности «складок стоя». Статические упражнения. Динамические упражнения. Комбинирование элементов. Упражнения для растяжки плечевого пояса и приводящих мышц бедра. Разучивание упражнений для развития танцевального «шага». Разучивание комплекса упражнений для подготовки к сценическому выступлению. Статика и динамика. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Комбинирование статических и динамических упражнений. Закрепление комплекса упражнений со скакалкой. Упражнения с блоками для растяжки задней поверхности бедра. Комбинирование упражнений с предметами. Партер. Упражнения для увеличения активной выворотности и стабилизации тазобедренного сустава. Разучивание упражнений для развития гибкости голеностопного сустава. Разучивание упражнений для развития гибкости голеностопного сустава с предметом (блоки, эластичная лента). Разучивание упражнений для стабилизации коленного сустава. Упражнения для стабилизации поясничного отдела позвоночника. Упражнения для стабилизации грудного и шейного отделов позвоночника. Комплекс упражнений для растяжки всех групп мышц ОДА.

РАЗДЕЛ 3. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Выполнение комплекса упражнений.

ПРОГНАЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Stretch-класс» используются следующие **ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение посильных для него заданий. Например, у дошкольников весь костно-связочный аппарат еще слаб и находится в стадии развития, и, если нагрузки превысят допустимые нормы, то это может неблагоприятно повлиять на состояние здоровья учащегося. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Последовательность предполагает постановку перед ребенком и выполнение им все более трудных новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс освоения упражнений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача педагога состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки ребенка.

Одним из основных условий доступности является **ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ.** Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим следует отметить целесообразность использования подготовительных, подводящих упражнений для усвоения многих двигательных навыков.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ - один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Учащийся должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из-за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

ПРИНЦИП ПОВТОРЯЕМОСТИ МАТЕРИАЛА. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ в обучении понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность - это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;

- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образцам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Разучивание нового упражнения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения движения;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации.

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность ваших учащихся, но можно и убить их веру в себя. Для шести - семилетних ребят можно дать иногда только словесное задание, и они его воспримут, но слишком часто прибегать к такому методу нецелесообразно.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий.

ИГРОВОЙ МЕТОД. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение учащихся. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других - сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

II.Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-технические условий реализации программы

№п/п	Наименование объекта с перечнем оборудования
1.	Учебный кабинет
2.	Раздевалка для учащихся
3.	Спортивный инвентарь (спортивные маты, кубики, резинки, коврики, мячи, миофасциоальный ролл)
4.	Зеркальная стена
5.	Станок балетный
6.	Музыкальная, компьютерная аппаратура (музыкальный центр, диск-плеер, ноутбук, проектор)
7.	Рециркулятор

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей на занятиях в хореографическом зале.
2. Схема «Правильная постановка корпуса»
3. Схема «Опорно-двигательный аппарат человека»

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики бучения

III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План конспект итогового занятия.

V. Диагностический материал

VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующиедидактические материалы:

- учебные пособия для учеников;
- учебные пособия для педагога;
- фото

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Для педагога:

1. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем/ Н. А. Вихрева. Учебное пособие.: М. МГАХ, 2004.
2. Герке, Т. Спортивная анатомия / Торстен Герке; пер. с нем. С.Э. Борич. – 3-е изд. – Минск: Попурри, 2019. – 272 с.: ил.
3. Затямина, Т.А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие/ Т.А. Затямина, Л.В. Стрепетова – М.: Издательство «Глобус», 2009. – 112 с.
4. Ивлева, Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб. пособие/Л.Д. Ивлева; авт.предисл. В.Е. Триодин; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 81 с.
5. Каблуков, Д.А. Здоровье в балете/ Д. Каблуков. – Владивосток: изд-во «ЛИТ», 2019 – 152 с.: ил.
6. Кале-Жермен, Б. Исцеляющие движения для позвоночника/ Бландин Кале-Жермен, Андре Ламотт, пер. с фр. А.В. Апатовской. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 302, [2] с.: ил.
7. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с., ил. (Русская театральная школа)
8. Майерс, Т. Анатомические поезда/ Т. Майерс; пер. с англ. Н.В Скворцовой, А.А. Зимина. – Москва: Эксмо, 2018. – 320 с. ил.:

9. Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку/ А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. – Мн.: «Попурри», 2008. – 160 с.: ил.
10. Никитин, В.Ю., Кузнецов, Е.А. Партерный тренаж/ В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов. – М. Век информации, 2018. – 260 с.: ил.
11. Уокер, Б. Анатомия стретчинга/ Б. Уокер. – М. Эксмо, 2011. – 300 с.: ил.
12. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца/ Ж.Г. Хаас; пер. с англ. В.М. Боженов. – Минск: Попурри, 2019.
13. Хавилер, Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки/Дж. С. Хавилер; М. «Новое слово», 2004.

Для учащихся и родителей:

1. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем/ Н.А. Вихрева. Учебное пособие.: М. МГАХ, 2004.
2. Кале-Жермен, Б. Исцеляющие движения для позвоночника/ Бландин Кале-Жермен, Андре Ламотт, пер. с фр. А.В. Апатовской. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 302, [2] с.: ил.

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения образовательной программы _____

Наименование творческого объединения _____ за _____ учебный год

ФИО педагога _____ Подпись _____

Группа ____

№	ФИО обучающегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
		Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.