

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей № 21 «Искорка»

**Методика планирования и оценка эффективности непрерывной  
образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ**

Ваганова Евгения Владимировна  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
МАДОУ № 21 «Искорка»  
Новосибирская область, город Бердск

Воспитатель, понимающий природу памяти, будет беспрестанно прибегать к повторениям не для того, чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и вывести на нём новый этаж...  
Всякий шаг вперёд должен опираться на повторение прежнего.

Константин Дмитриевич Ушинский

Образовательная деятельность по физической культуре в дошкольном учреждении является основной формой организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Соответственно содержание образовательной деятельности по физической культуре составляют физические упражнения, обозначенные в программе по которой работает дошкольное учреждение.

Необходимым условием эффективного решения задачи формирования двигательных умений и навыков является планирование. Планирование – распределение физических упражнений и приёмов их проведения на определённый отрезок времени. Инструктор по физической культуре составляет *перспективный план на год* и *календарный план на одну или две недели*. Составление календарного плана без наличия перспективного способствует тому, что обучающие задачи решаются неравномерно, так как одни и те же движения встречаются часто, а другие отсутствуют долгое время и, соответственно не закрепляются. Кроме того, перспективное планирование помогает строить работу в определённой системе, соблюдать постепенное усложнение материала. Поэтому при составлении ***перспективного плана*** необходимо учитывать следующее:

1. Состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности воспитанников. Учёт позволяет видеть изменения различных показателей у детей, определять правильность планирования и своевременно вносить в него соответствующие коррективы.
2. План должен быть информативным, понятным, кратким, поэтому я считаю, что для удобства в работе при планировании лучше использовать табличную форму, структура которой дублирует структуру образовательной деятельности по физической культуре. В таблицу кратко вносятся названия основных видов движений, подвижных и малоподвижных игр. Я в перспективный план вношу также строевые

упражнения.

При планировании упражнений в основной части образовательной деятельности лучше использовать данную в программе последовательность основных видов движений.

Для удобства и достижения системности целесообразно составить схему планирования основных видов движений на каждую неделю. Начинать лучше с упражнений в равновесии, так как они требуют меньшей физической нагрузки.

Таблица 1

**Примерная схема планирования обучения ОВД в процессе НОД**

<i>Неделя</i>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>I</b>
<i>новое</i>	равновесие	прыжки	метание	лазание	равновесие
<i>повторение</i>	лазание	равновесие	прыжки	метание	лазание
<i>закрепление</i>	метание	лазание	равновесие	прыжки	метание

Для младшего дошкольного возраста планируется 2 вида основных движений в основной части, для старшего возраста – 3 вида.

3. Планирование должно строиться с учётом ведущих дидактических принципов:

- *Принцип доступности.* Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

Соответственно на каждую возрастную группу составляется отдельный перспективный план. (Таблица 2)

- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. (Таблица 2)

Подготовительная к школе группа

**Декабрь**

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Обучение</b> ходьбе по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине.</li> <li><b>Закрепление</b> навыков перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три поворотом в движении, из колонны по три в колонну по одному, бросания мяча вверх и ловли его с хлопком, прыжков с продвижением вперед.</li> <li><b>Совершенствование</b> навыков размыкаться от середины влево, вправо; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками, ползания по гимнастической скамье на животе, подгибаясь руками.</li> </ul>			
Тема недели:	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Здравствуй, зимушка – зима		Новый год	
Строение:	Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении --- размыкание от середины влево, вправо --- обратное перестроение из колонны по три в колонну по одному ---- перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении			
ОРУ [2]	Без предмета (комплекс №6)		С мячом (комплекс №7)	
ОВД	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Прыжки, продвигаясь вперед на 5 – 6м с закрытым между колен набивным мячом	Бросание мяча вверх -- два хлопка в ладоши --- ловля мяча двумя руками	Ползание по гимнастической скамье на животе, подгибаясь руками
	Пролезание в обруч d = 60см правым и левым боком	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Прыжки, продвигаясь вперед на 5 – 6м с закрытым между колен набивным мячом	Бросание мяча вверх -- два хлопка в ладоши --- ловля мяча двумя руками
	Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками с хлопком	Пролезание в обруч d = 60см правым и левым боком	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Прыжки, продвигаясь вперед на 5 – 6м с закрытым между колен набивным мячом
И/и [3]	«Снежная королева (король)»	«Мороз красный нос»	«Два мороза»	«Затейники»
М/и [4]	«Эстафета с мячами (снежками)»	«Не урони шарик (снежок)»	«Снеговик»	«Найди снежок»

- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного взросшим возможностям организма. (Таблица 3)
- *Принцип систематичности.* Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. (Таблица 3)

Таблица 3

Месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Упражнение			
Подводящие	<b>IV неделя</b> М/п игра «Канатоходцы» Ходьба по прямой с мешочком на голове руки на пояс	<b>III – IV недели</b> ОРУ на ограниченной опоре, в том числе: Присед на носки колени в стороны, руки на пояс.	
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамье руки на пояс	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове руки на пояс	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине, руки на пояс

Для **календарного планирования** также лучше использовать табличную форму.

В календарном плане следует указывать:

- месяц и неделю месяца,
- наиболее существенные задачи образовательной, оздоровительной, развивающей и воспитательной направленности,
- развивающая среда,
- Методы и приёмы
- основное содержание каждой части занятия, дозировку каждого упражнения.

**При планировании ОРУ** соблюдается следующая последовательность записи упражнений:

1. Для мышц плечевого пояса и рук;
2. Для мышц туловища;
3. Для мышц ног

Это способствует реализации *принципа рассеянной мышечной нагрузки*. Работа одной группы мышц сменяется другой, что предупреждает переутомление.

- Для 2-ой младшей группы планируется 4-5 упражнений общеразвивающего вида, количество повторов – 4-6
- Для средней группы – 5-6 упражнений, 4-6 повторов.
- Для старшей группы – 5-7 упражнений, 6-8 повторов.
- Для подготовительной группы – 6-8 упражнений, 8-10 повторов.

**Основные виды движений** записываются в той же последовательности как в перспективном плане.

**Подвижная и малоподвижная игры** планируются в соответствии с темой недели, и берутся из перспективного плана.

При составлении календарного плана очень важно учитывать *принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений. Например,

- В вводной части НОД для укрепления сердечно-сосудистой системы

используется непрерывный бег в медленном темпе. Длительность бега постепенно увеличивается в подготовительной группе от 1,5 мин до 3.

- Один комплекс ОРУ упражнений планируется на две недели. По мере освоения упражнений отдельным способом, группа переходит к выполнению ОРУ поточным способом, увеличивая при этом количество повторений.

Моторная плотность НОД зависит от того насколько грамотно продумана последовательность выполнения упражнений и переходы от одного вида движения к другому. Поэтому для быстрой организации выполнения общеразвивающих упражнений, а в дальнейшем и основных видов движений *строевые упражнения* целесообразно планировать в конце вводной части.

### **Оценка эффективности образовательной деятельности по физической культуре**

Учёт состояния здоровья и физического развития ведут медицинские работники, а учёт физической подготовленности инструктор по физической культуре.

При оценке эффективности учитываются два показателя: качественный и количественный. Они взаимосвязаны. Количественные показатели развития физических качеств напрямую зависят от качества выполнения упражнений.

*Качественные показатели* оцениваются путём наблюдения за выполнением детьми упражнения.

*Количественные показатели* выявляются путём тестирования развития физических качеств.

*Эффективность образовательной деятельности по ФК* определяется по формуле В.И. Усачёва для оценки темпов прироста показателей физических качеств.

**Формула оценки темпов прироста показателей развития физических качеств**

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

**Шкала оценки темпов прироста**

темпы прироста в %	оценка	за счёт чего достигнут прирост
До 8%	<b>неудовлетворительно</b>	За счёт естественного роста.
8 – 10%	<b>удовлетворительно</b>	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	<b>хорошо</b>	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	<b>отлично</b>	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и ФУ.

Все эти данные записываются в журнал учёта. Затем инструктор проводит анализ и, учитывая данные состояния здоровья и физического развития, делает соответствующие выводы.

Учёт и планирование взаимосвязаны. Только при тщательном своевременном учёте и правильном планировании работы возможно достижение высоких результатов в физическом совершенствовании.

**Источники**

1. Кенеман А.В., Лескова Г.П., Аракален О.Г. и др. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М: Просвещение, 1984 – 176с.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.

3. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981. – 160с.
4. Моргунова О.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж:ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с
6. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М: Просвещение, 1984 – 208с.