

Домашнее задание

И

система контрол

Домашнее задания является одной из наиболее применяемых и эффективных форм привлечения учащихся к ежедневным, систематическим занятиям физической культурой.

Цель домашнего задания:

- научить учащихся заниматься самостоятельно для укрепления своего здоровья;
- совершенствования своего тела;
- улучшения своих двигательных показателей;

Требования к домашним заданиям:

- Целенаправленность содержания (т. е, чтобы учащиеся знали требования и уровни развития основных двигательных качеств, которые они должны достичь в своём возрасте.)
- Простота и доступность упражнений:
- Обеспечение систематического контроля и самоконтроля с помощью разработанных нормативов.
- Для самоконтроля можно использовать дневниковые записи (листы контроля, экран текущих наблюдений.)

Домашние задание в своей работе я практикую с начальных классов, так как младшему школьнику необходимо ежедневно не менее 2 – 2,5 часов заниматься двигательной активностью.

Гимнастика до уроков обеспечивает 10% необходимого минимума двигательной активности;

физкультминутки во время уроков – 1 – 3%;

Подвижная перемена – 20 -25%.

Уроки по физической культуре – 15% - 20%;

Остальные 30% – 40% следует восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Поэтому в своей работе домашнее задания применяю в форме проведения:

• **Общеразвивающие упражнения** (основу комплексов постоянных домашних заданий для учащихся составляют упражнения, включающие наклоны туловища вперёд с касанием пола кистью руки, кулачком, ладонью руки. Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре, приседание на одной ноге, подтягивание в висе «м», подтягивание в висе лёжа «д»,

- **Утренняя гигиеническая гимнастика** (способствует приспособляемости организма к режиму дня, правильной осанке и оздоровлению, воспитывает дисциплинированность, организованность).
- **Физкультурная пауза** (необходимо переключить процесс возбуждения на другие центры коры, в результате снижается умственное и нервное напряжение. К. Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку подвигаться 2-3 мин. и он подарит вам 20 мин. дополнительного внимания).
- **Сквозные д/ задания** (Прыжки со скакалкой, мост, теория).



Эти упражнения не требуют много времени и места для их выполнении они просты и не требуют специального оборудования и инвентаря. Упражнения подобраны с учётом их разнообразного воздействия на организм детей в том числе с целью укрепления основных мышечных групп, сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Каждому ученику даётся задача улучшить к контрольному сроку (к концу четверти) личный показатель на какое –то количество повторений, подходов и.т.д.

Система контроля за выполнением упражнений:

- выборочный;



- групповой
(последовательный):



- фронтальный;



- по отделениям (групповой);



Проверку этих упражнений осуществляю в течении учебной четверти, а также выполнение заданий контролируют сами ученики (например, одна шеренга выполняет, другая проверяет). А в конце каждой четверти на последних 2-х уроках осуществляю контроль. Результат вношу в свою рабочую тетрадь контроля за уровнем физической подготовленности школьника и оцениваю.

Для привития интереса к домашним заданиям провожу конкурсы:

- «Сила каждому нужна»
- «Президентские состязания»
- Открытые уроки для родителей
- Спортивные мероприятия



Таким образом, внедряя в практику формы домашнего задания по физической культуре и осуществляя контроль за их выполнением как с моей стороны - учителя физической культуры, так и со стороны учеников и родителей, к концу учебного года уровень двигательной подготовленности учащихся значительно увеличивается. Дети становятся более организованными и самостоятельными.

За учебный год лучшим классом по подготовке домашнего задания стал 2«б» класс, который был награжден медалями за успехи в спорте.

