

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ. ИХ
ЦЕЛЕВАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ.
КОНТРОЛЬ И
САМОКОНТРОЛЬ ЗА
ВЫПОЛНЕНИЕМ
ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ
УЧАЩИМИСЯ

Домашние задания по физической культуре направлены на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья детей;
- Повышение двигательной активности детей и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Укрепление основных мышечных групп;
- Развитие физических качеств учеников;
- Формирование правильной осанки;

Домашние задания по физической культуре направлены на решение следующих задач:

- Подготовка и освоение учебного материала программы к выполнению учебных нормативов;
- Формирование здорового образа жизни у детей;
- Воспитание у учеников целеустремленности, силы воли, работоспособности преодолевать трудности;
- Выработка у учащихся простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку



Домашние задания по физической культуре учитель должен записывать в плане-конспекте. Указываются те задания, которые даются для всего класса или группы учащихся. Они записываются в заключительной части урока. Однако учитель может давать и проверять их в любой части урока.



Для определения дозировки упражнений домашних заданий учитель руководствуется нормативными требованиями, которые предъявляет к учащимся данного возраста учебная программа. При этом обязательно учитывается состояние здоровья, показатели физического развития и двигательной подготовленности каждого конкретного учащегося.

Для успешного выполнения и применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд условий:

1. Добиться, чтобы учащиеся знали требования учебной программы и уровни развития основных двигательных качеств, которых они должны достичь в своем возрасте

2. Убедить учащихся в практической пользе домашних заданий как необходимого дополнения к урокам физической культуры

3. Умело выделять главное, над чем и в какой период работать тому или иному ученику

4. Основательно изучить с учащимися на уроке материал домашних заданий

Для успешного выполнения и применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд условий:

5. Уметь определить степень воздействия применяемых упражнений на организм школьников, знать способы правильного регулирования этого воздействия

6. Обращать внимание учащихся на организацию и методику проведения заданных на дом упражнений

7. Обучать учащихся правильной терминологии, научить их пользоваться ею при записи домашних заданий

8. Обязательно сообщать учащимся сроки проверки домашних заданий

Для успешного выполнения и применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд условий:

9. Фиксировать домашние задания в годовых планах прохождения учебного материала

10. Не рекомендуется давать задания по выполнению сложных упражнений, требующих условий и страховки



Домашние задания призваны увеличить недельный двигательный режим школьника, поэтому **выполнять их рекомендуется не реже двух раз в неделю продолжительностью от 15 до 35 минут.**



Домашние задания лучше осуществлять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.



В целях рационального внедрения домашних заданий необходимо провести работу с родителями, ознакомить их с особенностями домашних заданий по физкультуре, привлечь к созданию условий регулярных заданий физической культурой для их детей.

Домашние задания

```
graph TD; A[Домашние задания] --> B[Сквозные]; A --> C[Тематические];
```

Сквозные

Задания, которые на протяжении всего учебного года для каждого класса одни и те же и для мальчиков, и для девочек. Они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения

Тематические

Задания для целенаправленной подготовки учащихся к освоению отдельных разделов учебной программы и способствуют развитию двигательных качеств осуществляется с опережением в изучении того или иного раздела программы

В качестве домашних заданий рекомендуется давать:

- Комплексы общеразвивающих упражнений, разученные на уроке;
- Комплексы утренней гимнастики, состоящие из 5-6 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей;
- Упражнения на растягивание;
- Упражнения на осанку;
- Упражнения в метании мяча;
- Упражнения в прыжках на месте и с места

Контроль за выполнением домашних заданий



Контроль осуществляется на уроках. Это проверка правильности выполнения упражнений, определение сдвигов количественных показателей, выявление степени повышения уровня физической подготовленности конкретного ребенка.

Контроль за выполнением домашних заданий

- 1. Фронтальная проверка:** так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы.
- 2. Выборочная проверка,** когда проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися. Ее можно проводить по ходу урока, не останавливая учебного процесса, или специально обратить внимание всех ребят на ошибки и положительные стороны при выполнении упражнений домашних заданий отдельными учащимися.
- 3. Проверка в парах,** при которой каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища.
- 4. Коллективная проверка** - выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником оценивает весь класс.
- 5. Проверка** домашних заданий **ответственным** за это учащимся.
- 6. Соревнования** по офп.
- 7. Контроль** со стороны **старшекласников-инструкторов** во внеучебное время.



Контроль должен быть обязательным, регулярным, справедливым



Необходимо (естественно, научив ребят выполнять домашние задания и правильно вести учет проделанной работы) **справедливо оценивать и такие качества как трудолюбие и лень учащихся**



Ошибок здесь быть не должно. Ошибки в контроле могут привести к самым нежелательным явлениям в воспитании личности



Контролируя выполнение домашних заданий, не надо забывать и об **оценке достижений** того или иного ученика

