**Домашнее задание по физической культуре для учащихся младшего школьного возраста.**

Можарцева Майя Александровна,

учитель физической культуры,

МОУ «СОШ № 3» г. Ухта.

г. Ухта, 2013 год.

Оглавление:

[1. Введение. 3](#_Toc371440053)

[2. Связь домашних заданий и самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5](#_Toc371440054)

[3. Организация и содержание домашних заданий для учащихся младших классов. 7](#_Toc371440055)

[4. Контроль за выполнением домашних заданий. 12](#_Toc371440056)

[5. Рекомендации по выполнению домашних заданий. 15](#_Toc371440057)

[6. Вывод. 16](#_Toc371440058)

[7. Литература: 17](#_Toc371440059)

# Введение.

Общий объем целесообразно организованной деятельности, необходимым для нормального физического развития в период формирования организма, должен соответствовать как минимум 10-15 часов в неделю.

Интенсификация учебного процесса в школе и дома производит к уменьшению объема двигательной деятельности на 50 %. Около 40% детей развиты негармонично, 20% имеют избыточную массу тела. В то же время известно, что функции центральной нервной системы учащихся после интенсивной умственной работы хорошо восстанавливаются в условиях физически активного отдыха.

Известно, что большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в здоровье (до 80%) . Основной процент отклонений приобретается в процессе нахождения детей в школе и что характерно, в выпускных классах первое место среди прочих заболеваний занимают заболевания опорно-двигательного аппарата, и второе – заболевания, связанные с нарушением зрения. Причин этому много. Основные из них это: недостаточная мотивация регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями и снижение двигательной активности школьников в результате, как нестранно, улучшения социально – бытовых условий. Особо надо отметить повсеместное внедрение в быт такого блага цивилизации, как телевизор и в последнее время – компьютер. Большинство школьников в свободное от уроков время ведут малоподвижный образ жизни, не принимают участие в спортивных состязаниях, у многих не сформированы умения и навыки здорового образа жизни и в повседневной жизни и не используют закаливающие процедуры.

В современной школе у школьников наблюдаются признаки малого по объёму двигательного режима. Причиной, которого является большая наполняемость классов, отсутствие мест занятий, оборудования, инвентаря, недостаточный интерес детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, малый объём знаний о здоровом образе жизни. В настоящее время сокращаются возможности детей для занятий физической культурой и спортом, т.к. спортивные секции в основном работают на коммерческой основе, уровень оплаты, в которых недоступен отдельным категориям семей, имеющих детей. Неудовлетворённая потребность в двигательной активности, отрицательно влияют на гармоническое физическое развитие, двигательную подготовленность младших школьников.

Нельзя преодолеть нависшую над подростком опасность гиподинамии. Поэтому одной из актуальных задач, стоящих перед учителем физической культуры, является обеспечение при поддержке всего педагогического коллектива и общественного актива ребят массовости занятий учащихся во внеурочное время. Нужны поиски в первую очередь различных эффективных и доступных путей, способствующих активизации работы по повышению физической подготовленности, двигательной активности и укреплению здоровья детей школьного возраста.

Среди других актуальных задач, требующих дальнейшего, в том числе и научно-методического, совершенствования, особую важность приобретает формирование у школьников навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Здоровье молодого поколения - богатство страны. В связи с этим физическая культура и спорт в ближайшие годы должны получить среди школьников поистине громадный размах, служить живительным источником бодрости и здоровья.

Домашнее задание - это составная часть процесса обучения, заключающаяся в выполнении учащимися по заданию учителя самостоятельной учебной и практической работы после классных заданий. Эта работа тесно связана с классными занятиями, дополняет их, способствует более прочному и сознательному усвоению знаний, умений, навыков.

Особое значение имеют в этом отношении задания творческого характера, требующие видоизменения материала и комбинировании его по-новому, а также задания по применению теоретических знаний на производстве, в мастерских и пришкольном участке. Наряду с общими, для всех учащихся, домашние задания практикуются индивидуальные, направленные на преодоление отставания в чем-либо, формирование каких-либо умений и навыков или развитие устойчивых склонностей отдельных учащихся.

Самостоятельная учебная работа учащихся - это деятельность учащихся в процессе обучения, выполняется по заданию учителя, под его руководством, но без его непосредственного участия. Большинство самостоятельных работ непосредственно

связано с требованиями учебной программы. Учитель является организатором и руководителем самостоятельной учебной работы. Он учит рациональным приемам самостоятельного учебного труда, разрабатывает продуманную систему заданий.

Работу по введению домашнего задания по физической культуре есть смысл начать уже с младших классов, так как в этот возрастной период, у детей ярко проявляется добросовестное отношение ко всем поручениям учителя. В дальнейшем это позволит сформировать положительное отношение к домашним заданиям. Очень важно, чтобы учитель умел, и смог достойно оценивать их показатели самостоятельной работы.

# Связь домашних заданий и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Необходимость развития самостоятельности учащихся неоднократно подчеркивал великий русский педагог К.Д.Ушинский. Самостоятельную домашнюю работу он считал обязательным продолжением учебного процесса, обращал внимание на руководящую роль учителя, подчеркивал, что именно школа должна побудить умственные способности к самостоятельности. В учебной деятельности педагог должен постоянно помнить о необходимости передачи не только знаний, умений и навыков, но и о формировании потребности к самостоятельному приобретению новых знаний.

К самостоятельной физической деятельности относится:

1. Самостоятельное проведение учащимися подвижных игр, эстафет;
2. Составление комплекса физкультминуток и двигательных пауз;
3. Выполнение гимнастики до занятий;
4. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в различных вариантах;
5. Домашние задания.
6. Участие в физкультурно – оздоровительных мероприятиях: лыжные прогулки, катания на санках или коньках, утренние и вечерние пробежки, походы с родителями по выходным дням, плавание в бассейне.

Правила организации самостоятельных занятий по физической культуре:

1. Упражнения должны быть несложными по координации и доступными для учеников.

2. Подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.

3. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.

4. Задания задаются индивидуально и по группам.

5. Задания со временем усложняются.

6. Задание соответствуют индивидуальным особенностям.

Формирование у школьников навыков и привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями стало неотъемлемой задачей действующей комплексной программы по физической культуре. В процессе развития самостоятельности успешно формируются необходимые школьнику качества: внимание, ответственность, организованность, аккуратность, дисциплинированность.

В учебном процессе, на уроках физической культуры можно применять ряд методических приемов, направленных на развитие самостоятельности и аккуратности у учащихся:

1. Побуждение к осмыслению упражнения или игры с помощью поставленного вопроса.
2. Использование логических загадок.
3. Привлечение школьников к участию в объяснении учебных материалов.
4. Взаимоанализ действий товарища.
5. Применение сравнений, сопоставлений.
6. Выявление главного, существенного в выполняемых движениях.
7. Стимуляция учащихся к составлению новых упражнений, игр.
8. Организация самостоятельной деятельности учащихся.

Ученик должен ответить на такие вопросы: «Какие будут замечания по выполненным упражнениям?», «Какие требования нарушены при исполнении?», «Перечислите допущенные ошибки», «Какие имеются дополнения?», «Кто не согласен с замечаниями?»

Многие школы на протяжении многих лет культивируют самостоятельную работу учащихся в домашних условиях в целях их физического совершенствования. Домашние задания являются составной частью процесса обучения, характерной чертой которого является их органическая часть с уроком физической культуры. Считается, что домашняя работа имеет большое значение для обучения навыкам самостоятельного учебного труда, чувства ответственности за порученное дело. Она имеет не только образовательное, но и воспитательное значение. Это особенно важно, когда в задачу школы входит воспитание потребности к постоянному самообразованию.

Умение у учителя вызвать интерес у учащихся к выполнению заданий наиболее ценно в педагогической практике. Целью домашних заданий является организация заданий так, чтобы учащиеся самостоятельно научились выполнять физические упражнения, умели применять полученные знания в самостоятельной практической деятельности.

Домашние задания по физической культуре способствуют укреплению здоровья, повышению двигательной активности, двигательной подготовленности. Система выполнения домашних заданий приучает учащихся к соблюдению определенного двигательного режима, и это уже шаг к воспитанию организованности, дисциплины учащихся. Выполнение домашних заданий помогает усвоению учебного материала. В этом заключаются особенности домашних заданий.

Домашние задания для учащихся младшего школьного возраста направлены на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Повышение двигательной активности детей и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Укрепление основных мышечных групп.
4. Развитие физических качеств учеников.
5. Формирование правильной осанки.
6. Подготовка и освоение учебного материала программы к выполнению учебных нормативов.
7. Формирование здорового образа жизни у детей.
8. Воспитание у учеников целеустремленности, силы воли, работоспособности преодолевать трудности.
9. Выработка у учащихся простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

# Организация и содержание домашних заданий для учащихся младших классов.

Хотя основная масса учащихся младших классов справляется с требованиями учебной программы, даже изучая учебный материал только на уроках физической культуры, рекомендуется с первого класса приучать детей к регулярным занятиям физическими упражнениями и начинать давать домашние задания. Они должны быть не сложными по координации и не требовать особого оборудования в домашних условиях.

Давая задание, учитель обязательно объясняет назначение всех упражнений. Это способствует повышению специальных знаний учащихся, а также формированию навыков самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения, физкультминутки, упражнения на осанку задаются на дом чаще всего сразу же после их выполнения во вводной части урока.

Упражнения в беге, метаниях и прыжках задаются на дом после их разучивания и закрепления в основной части урока. Иногда необходимо напомнить о заданиях и в заключительной части урока, обращая внимание на правильность выполнения упражнения. Это способствует сосредоточению внимания, постепенному снижению нагрузки и более прочному запоминанию заданий.

В зависимости от поставленных задач задания могут даваться на различный промежуток времени (на 30 дней, на 2 недели, на серию уроков), в течение которого происходит обучение каким-либо двигательным действиям. Рекомендуется использовать карточки домашних заданий с указанием дозировки упражнений. Первым упражнением в таких карточках указывается то, которое для данного учащегося является главным и на которое следует особо обратить внимание. Чтобы ученики могли свободно владеть карточками, необходимо их обучить основным терминам.

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.
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.
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. Особенно это важно при занятиях по лыжной подготовке (во 2-3 четвертях), когда уроки спариваются и фактически учащиеся занимаются два раза в неделю. Этого недостаточно для формирования навыков, так и для развития качеств. 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. На родительском собрании следует познакомить их с требованиями, предъявляемыми к самостоятельной работе их детей, рассказать, чем они могут им помочь, какие санитарно-гигиенические условия и условия безопасности необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий. Родителей учащихся следует проинформировать о том, что домашние задания лучше всего делать в перерывах между подготовкой уроков по другим предметам. Время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий, в сумме не должно превышать 20-30 минут.

Место, отведенное для занятий, должно быть такого размера, чтобы ребенок во время выполнения упражнений не задевал предметы домашнего обихода и мебель. Упражняться желательно на мягком коврике и лучше босиком. Учитывая, что домашние задания представляют собой комплексы простых упражнений, оборудование мест для занятий особой сложностью не отличается.

Если ребенок заинтересован в выполнении физических упражнений, регулярно занимается физкультурой и накопил опыт самостоятельных занятий, необходимо и дальше поощрять его в этом деле. Для этого необходимо оборудовать «домашний стадион» более сложными снарядами и тренажерами.

Оборудовать место для занятий школьника можно не только в квартире, но и, если позволяют условия, на открытом воздухе во дворе. Занятия на открытом воздухе очень полезны для детей всех возрастов, независимо от уровня их подготовленности. Активная двигательная деятельность на свежем воздухе способствует закаливанию организма ребенка, а также пополнению его «двигательного багажа»

При подборе упражнений для домашних заданий надо ориентироваться на:

1. Содержание и задачи изучаемой темы.
2. Индивидуальное развитие физических возможностей учащихся, их возрастные и половые особенности.

Чтобы учащиеся в домашних условиях самостоятельно выполнили упражнения рекомендуется им давать:

1. Общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения на осанку, разученные на уроке и предназначенные для ежедневного выполнения учащимися утром;
2. Упражнения с предметами – мячами, скакалками, гимнастической палкой, если учащиеся недостаточно точно и четко выполняли их на уроке;
3. Повторение поворотов на месте под свой счет или под счет товарища;
4. Разучивание текста физкультминуток.

Домашние задания могут быть индивидуальными, групповыми и для всего класса. Физические упражнения подбираются и меняются в зависимости от усвоения учащимися учебного материала. Срок выполнения общеразвивающих упражнений и комплекса физкультминуток устанавливается в среднем в один месяц. В конце срока проводится итоговая проверка всех учащихся и дается видоизмененный комплекс (заменяется 2-3 упражнения) на следующий промежуток времени.

Домашние задания могут быть сквозными и тематическими:

Сквозные задания 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.

Примеры сквозных заданий:

1. Бег прыжками с двухметрового разбега.
2. Прыжки из приседа с продвижением вперед.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Подтягивание – мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.
5. Прыжки на месте (на количество раз).
6. Прыжки со скакалкой.
7. Приседания на одной ноге, держась за опору.
8. Поднимание туловища из положения лежа.
9. Бег на месте.
10. Лежа на спине поднимание и опускание прямых ног с касанием пола за головой.
11. Выпрыгивание из приседа.
12. Сидя наклоны вперед и назад до положения лежа на спине.

Тематические домашние задания решают задачу более 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:

1. Комплексы общеразвивающих упражнений, разученные на уроке.
2. Комплексы утренней гимнастики, состоящие из 5-6 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей. Начинать и заканчивать гимнастику ходьбой на месте.
3. Упражнения на растягивание:

– в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

1. Упражнения на осанку.

- стоя у стены, принять правильную осанку;

- ходьба с предметами на голове;

- упражнения для укрепления стопы;

- упражнения в исходном положении лежа на животе: поднимание рук и плечевого

пояса, поднимание ног, «рыбка», «качели»;

- упражнения в исходном положении лежа на спине для укрепления мышц брюшного пресса.

5. Упражнения в метании мяча:

- броски и ловля;

- метание в цель;

- броски и ловля из-под ноги.

6. Упражнения в прыжках на месте и с места:

- многоскоки;

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными

движениями руками;

- прыжки с места на заданное расстояние;

- прыжки на максимальный результат.

Примерный комплекс упражнений:

1. Угол в висе.
2. Приседания на одной ноге.
3. Сидя, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны назад с последующим возвращением в исходное положение.
4. Поднимание груза (гантели, гири, мешочки с песком) на прямых руках.
5. Вращение обруча вокруг туловища.
6. Прыжки со скакалкой в максимальном (индивидуальном) темпе.
7. Лазание по гимнастической лестнице.
8. Прыжки с касанием рукой ориентира.
9. Броски мяча в стену в максимальном темпе.
10. Многоскоки.

Следует учитывать, что чем старше школьник, тем быстрее у него падает интерес к занятиям спортом, ученики пропускают уроки физкультуры. Поэтому, разрабатывая упражнения для домашних заданий, вначале можно учесть интерес учащихся. Так, например, в настоящее время большим авторитетом пользуются различные направления фитнесса. Для этого необходимо разучить с учащимися несколько комплексов, посоветовать, какую музыку подобрать.

Домашние задания по лыжной подготовке.

Выполнение домашних заданий по лыжной подготовке по сравнению с другими видами физических упражнений имеет свои особенности и определенные трудности. Для выполнения заданий по лыжной подготовке необходим лыжный инвентарь, близко расположенная лыжня и склон (2-3о). Это будет интересно для детей, и с помощью упражнений на склоне можно решить одну из главных задач – научить сохранять равновесие при скольжении на одной и двух лыжах.

Упражнения на склоне:

1. Прямой спуск в высокой стойке.
2. Прямой спуск с переносом веса тела с ноги на ногу.
3. Спуск прямо – руки в стороны.
4. Спуск с выдвижением правой (левой) лыжи вперед.
5. Спуск на правой - левой лыже.
6. Спуск наискось.
7. Спуск с преодолением ворот из лыжных палок.
8. Спуск с поворотом переступанием.

Прогулки, походы в выходные дни на лыжах с родителями являются хорошей формой организации домашних заданий детей. Для учащихся младшего школьного возраста зимой домашним заданием может быть и катание на санках, способствующее развитию координации движений. Задания по закреплению техники изученных способов передвижения на лыжах следует давать индивидуально.

# 4.Контроль за выполнением домашних заданий.

Польза от домашних заданий будет большей, если учитель добьётся не только их систематичности, но и постоянного в разных формах контроля.

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

Существуют различные способы проверки 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 старшеклассников-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.

Очень трудно через 2-3 дня, т.е. между уроками, определить выполнял ли ученик задание, так как в школьном возрасте даже без специально направленных упражнений наблюдается рост показателей двигательных качеств, связанный с бурным развитием основных систем организма детей. У младших школьников без специальных занятий объем двигательной активности достаточно высок. Поэтому проверять рекомендуется не раньше, чем через месяц после того, как задали задание. Результаты испытаний, отражающие сдвиги в двигательной подготовленности учащихся, желательно заносить в сводную таблицу, что будет активизировать работу по домашним заданиям.

Проверку домашних заданий, целью которых является подготовка к овладению навыками, целесообразно осуществлять, оценивая освоение этих навыков, так как именно степень их сформированности будет являться показателем добросовестности выполнения домашних заданий. Регулярно проверяя в процесс урока домашние задания с помощью специальных текстов и соответственно оценивая их, учителя тем самым будут стимулировать проникновение физической культуры в быт учащегося.

Обобщая опыт передовых учителей, широко использующих в своей практике домашние задания, можно сделать вывод, что ведение учащимися специальной тетради (дневника самоконтроля) значительно облегчает работу, как учителям, так и учащимся. В ней записывается содержание домашних заданий, отмечается количество и качество выполненных упражнений. Также в дневнике рекомендуется записывать: показатели самочувствия, веса, ЧСС, а также нормативные требования по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке, гимнастике, нормы спортивно-оздоровительных состязаний школьников России «Президентские состязания». Родители должны контролировать ведение дневника самоконтроля.

В некоторых школах одной из форм проверки выполнения учащимися домашних заданий являются соревнования по ОФП. Это можно сделать в два этапа:

Первый - составление контрольных нормативов в классах из ОФП, подготовка и проведение внутриклассных соревнований. Проводятся эти соревнования на уроках физической культуры.

Второй этап – лично-командное первенство школы. В начале этого этапа каждый ученик 2-4 классов получает контрольный норматив (домашнее задание) по многоборью (5 видов) ОФП. Этот норматив он должен выполнить в конце третьей четверти. В основу берется сумма баллов, которую ученик набрал в прошлом году за выполнение всех пяти нормативов. За сдачу этих нормативов ученик получает оценку, которая влияет на оценку за четверть.

Можно давать задания на дом и групповые, и индивидуальные, а во время урока регулярно проверять их, проводя своеобразные внутриклассные соревнования. На них каждый ученик стремится побить свои личные рекорды, демонстрирует достижения в своей физической подготовке. Урок строится подобно урокам по другим предметам: сначала спросить выполнение домашнего задания, исправить ошибки, затем – изучение нового материала для тех, кто успешно справился с предыдущим. При этом очевиден индивидуальный подход. При оценке учитывается качество выполнения упражнений, заданных на дом, и показатели сдвигов в физической подготовленности.

При текущей проверке чаще всего не выставляется оценка в баллах, это просто оценочное суждение, причем, как правило, похвальное, с целью активизации учащихся в выполнении заданий. Первым обычно оцениваются наиболее успевающие ученики, т.е. соблюдается индивидуальный подход. В конце установленного срока (примерно месяц) проверяются все ученики – оценка выставляется согласно установленным нормативам.

Контролируя выполнение домашних заданий, надо не забывать и об оценке достижений того или иного ученика. Так, учитель никогда не ставит отрицательных оценок за невыполнение упражнений учащимися младшего школьного возраста, а постепенно усложняет, подбирает подготовительные упражнения с тем, чтобы к концу года каждый ученик справился с нормативом. Таким образом, учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся, учитывает индивидуальные особенности учащихся.

Оценка за выполнение домашнего задания учитывается при выставлении итоговой оценке за четверть. Если учащийся выполнил упражнение-тест нужное количество раз и правильно, то «3», чтобы получить «4» и «5», необходимо в зависимости от пола и возраста соответственно превысить нормативы теста. Такая система оценивания способствует повышению интереса учащихся к выполнению домашних заданий.

Школьный возраст – это период, когда дети испытывают острую потребность в утверждении своей личности. Поэтому сравнивая свои успехи с достижениями товарищей, каждый стремится улучшить свой результат. Учитель должен постоянно использовать элементы соревнования для повышения престижа своего предмета. Но делать это следует ненавязчиво и тонко. Воспитательное значение контроля велико и потому, что контролируется не только количество и качество исполнения упражнений, но и знания по физической культуре. Также много внимания на уроках обращается на особенности самоконтроля, самооценки.

Таким образом, контроль включает в себя несколько разновидностей. Это ежеурочный контроль учителя путем наблюдения за качеством выполнения заданного упражнения. Итоговый контроль проводится один раз в три-четыре недели и позволяет путем измерения изменений, происходящих на уровне развития двигательных качеств, судить о систематичности выполнения заданных упражнений. Самоконтроль осуществляется с помощью тетрадей и дневников, он наиболее важен для внедрения физической культуры в быт учащихся. Трудность применения самоконтроля состоит в том, что отсутствует единая форма ведения тетрадей. Обучение учащихся умению методически правильно вести дневник самоконтроля способствует повышению уровня физкультурного образования учащихся, помогает им узнать особенности своего организма и научиться «поддерживать его в порядке». Этому способствует индивидуальные и групповые взаимопроверки домашних заданий.

# Рекомендации по выполнению домашних заданий.

1. Упражняться регулярно три-четыре раза в неделю.
2. Упражнения начинать с разминки – около 5 минут (бег и 3-5 общеразвивающих упражнений).
3. Занятия на свежем воздухе лучше проводить группами 3-5 человек, привлекая в качестве организатора наиболее подготовленных.
4. Длительность домашних заданий для учащихся начальной школы 15-20 минут.
5. При каждом последующем выполнении хорошо освоенных упражнений рекомендуется делать каждое упражнение на 1-2 раза больше, чем на предыдущем занятии.
6. Постоянно контролировать самочувствие.
7. Воспитывать волю, стремление преодолевать трудности, появляющуюся усталость.

# Вывод.

Физическое развитие-это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическая и психическая активность ребенка находятся в тесном взаимодействии: бодрый, здоровый ребенок активен психически, уставший, замученный уже ничем не интересуется. Необходимо с детства прививать у человека стремление к самостоятельной деятельности. Важным является обеспечение оптимального развития физических качеств. Нужно помочь ребенку осознать, что домашнее задание по физической культуре является неотъемлемой частью в улучшении его физического развития.

Ученика начальных классов мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для него главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеют эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение. Для начальной школы предусмотрены виды занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности. Например, домашнее задание: учитель даёт точную инструкцию по выполнению упражнения, а ученику остается следовать данным рекомендациям и выполнять дома задания (повторение упражнений и является элементом самостоятельности). Итак, чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. С первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдения дозировки времени и нагрузки.

Домашнее задание является средством физического развития младших школьников и что учитель способствует становлению и формированию у учащихся устойчивого интереса к физической культуре, как на уроке, так и во внеурочное время. Мы решили, что домашнему заданию нужно уделять больше внимания, так как оно оказывает большое влияние на развитие младших школьников. Что домашнее задание является повышением уровня работоспособности, повышением общей и собственно-силовой выносливости.

# Литература:

1. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Маслеников С.М. Физическая культура. Учебник, Ярославль, 1998 г., 209 с.
2. Виленская Т.Е. «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» «Феникс». Ростов-на-Дону, 2006 г.
3. Голощапов Б.Р. «История физической культуры и спорта» Учебное пособие. - М.,2000 г.
4. Долотина О. П. «Домашние задания должны быть интересными». Журнал «Физическая культура в школе», №6, 1989 год, стр. 23.
5. Журналы физкультура в школе. Издание 1998 г.
6. Жуков О. Ф. «Еще раз о пользе домашних заданий». Журнал «Физическая культура в школе» №4 – 2003 г. стр. 25.
7. Куцаев В. В. «Как мы организуем домашние задания». Журнал «Физическая культура в школе» №5 – 2003 г. стр. 15
8. Максименко А.М. «Основы теории и методики физической культуры» Москва, 1990 г.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991г.
10. Силкина Н. П. «Домашние задания» Журнал «Физическая культура в школе» №8 1995 г., стр. 25
11. Смирнов В.М. Физиология физвоспитания и спорта. Москва, «Владос пресс», 2002 г.
12. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва «Академия» 2006 г.
13. Фельденкрайз М. «Осознавание через движение», Москва – 2000 г.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, Академия 2000 г.