**Нужны ли домашние задания по физической культуре?**

*Баритко Александр Иванович, учитель физической культуры*

*МБОУ СОШ № 1, г. Тулун Иркутской области*

Физическая культура - это общеобразовательный предмет в школе, на котором происходит освоение образовательного стандарта. Учебная программа, например, по русскому языку реализуется не только на уроках, но и с помощью заданий на дом. Такой подход должен быть сохранён и для уроков физической культуры.

Выполнение домашних заданий способствует тренировке заложенных на уроке умений, улучшает физическую подготовку, укрепляет здоровье учащегося.

Цель домашних заданий – совершенствовать двигательные навыки и качества индивидуально.

Предполагаются следующие виды домашних заданий - сквозные и тематические.

Сквозные задания задаются на протяжении всего учебного года, четверти, одинаковые для всех, дифференцируется только нагрузка при их выполнении.

Тематические домашние задания задаются по определённым темам, видам деятельности, по отдельным разделам учебной программы.

Домашние задания направлены на развитие основных двигательных качеств или на повторение элементов техники движения.

Как правило, они несложные.

При этом соблюдаются следующие условия: учащиеся должны знать, что от них требуется (применительно к их возрасту), какую пользу принесут домашние задания. Задания должны быть интересными и обязательно проверяться на последующих уроках.

При заданиях на дом необходимо ориентировать учащихся на обязательное соблюдение санитарно-гигиенических условий, на обеспечение ими мер безопасности во время выполнения упражнений, подготовленность места выполнения задания, использовать возможности имеющегося вблизи дома стадиона, спортплощадки, бассейна.

По срокам домашние задания даю на две недели, или на определённую серию уроков, в течение которых проходит обучение тому или иному двигательному действию; и кратковременные – на неделю, или до следующего урока.

Кроме этого показываю наглядно, как выполнить упражнение, уточняю нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности каждого учащегося.

Количество упражнений, задаваемых на дом, должно быть таким, чтобы их выполнение не превышало 15–20 минут.

Домашние задания задаются в устной форме.

Затем проверяю на уроках правильность выполнения упражнений; отмечаю положительную динамику показателей (количественных и качественных), ставлю отметку.