

# **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Лошманова Валерия, 4 курс ГБПОУ "Лукояновский педагогический колледж им. А.М. Горького"

Руководитель: Пашанин Алексей Сергеевич, преподаватель спортивных дисциплин

Домашнее задание – это составная часть процесса обучения, деятельность при выполнении школьниками заданий учителя после уроков. Эта работа тесно связана с классными занятиями, дополняет их, способствует более прочному и сознательному усвоению знаний, умений, навыков. В процессе выполнения домашних заданий учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, физическая культура постепенно входит у школьников в привычку. Кроме того, стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучают себя активно и добросовестно работать, совершенствовать двигательные навыки и умения, развивать необходимые физические качества. Все это постепенно приводит к формированию личности ученика в процессе обучения.

## **1. Понятие физической подготовленности.**

В процессе общефизического развития происходит формирование так называемой физической подготовленности. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности [5].

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека, и его готовность преодолевать физические нагрузки.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого.

Чтобы иметь хороший уровень физической подготовленности, недостаточно заниматься физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Необходимо ещё не меньше двух раз в неделю в свободное от учёбы время заниматься физическими упражнениями вне школы: бегать, плавать, кататься на лыжах, коньках, роликах, играть в подвижные и спортивные игры. Хороший уровень физической подготовленности позволяет ученику легче переносить физические и умственные нагрузки, противостоять различным заболеваниям и травмам, быстрее приспосабливаться к неблагоприятным условиям окружающей среды.

## **2. Средства повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста.**

Физическая подготовленность является составной частью физического состояния школьников. Средствами повышения физической подготовленности младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

В качестве основных средств физической подготовленности являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением гигиенических норм, правил безопасности, с использованием различного инвентаря. Использовать природные условия

входит в образовательную программу, следует проводить уроки, соревнования и прогулки на открытом воздухе в соответствующую для этого погоду.

Физические упражнения - это основное и специфическое средство физической подготовки, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического воспитания.

Они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки для дальнейшей жизни школьника и развивать его физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. С помощью них осуществляются задания, направленные на формирование правильных навыков таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другое, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек.

На уроках физической культуры и на занятиях общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой физические упражнения из следующих разделов: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры, плавание.

Упражнения с наибольшей степенью обеспечивающие физическую подготовленность детей происходят из раздела гимнастики, формируя у детей способность к управлению своими движениями свободно и красиво. Также успешно реализуют образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха).

Разнообразие основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;

- челночный бег;

- высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:

- на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;

- в длину и высоту;

- спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Средства легкой атлетики являются всесторонне развивающим фактором, именно с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно – сосудистая и дыхательная системы повышения жизненного объема легких. Кроме того, упражнения из раздела легкой атлетики легко поддаются точной дозировке нагрузки. Упражнения из вышеперечисленных разделов необходимо подбирать дозировано с учетом возраста учеников, без вреда для их организма [5].

Ходьба на лыжах является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма - функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и

интенсивности. Именно поэтому лыжная подготовка включена в программу школьного образования.

Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм школьника благодаря воде, является плавание. Во время плавания ученик находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно с чередующимися движениями действуют почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях жизнедеятельности практически бездействуют. Подобная всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов в организме ребёнка. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания. Во время равномерного плавания происходит снижение физического и нервного напряжения и способствует восстановлению сил, придавая заряд бодрости и энергии. Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Именно она оказывает закаляющее воздействие на организм.

Большое значение в физической подготовке имеют спортивные игры:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Важным средством физической подготовке являются различного рода подвижные игры. Характерной чертой подвижных игр является роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в подвижных играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на уроках физической культуры при изучении различных разделов программы. Значимость подвижных игр в педагогике заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Недостаток подвижных игр как средства физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Подвижные игры должны подбираться с учетом физической подготовленности, возрастных рамок и двигательного опыта учащихся.

Следует отметить, что для оптимизации воздействия физических упражнений на организм младших школьников как средство физической подготовки являются естественные силы природы, такие как воздух, солнце, вода. Они используются в единстве с физическими упражнениями.

Физический труд так же является важным средством физического воспитания школьников. С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения. Уроки ручного труда, общественно полезный труд детей и труд в быту следует организовывать, придерживаясь необходимых гигиенических требований и правильно дозируя физические нагрузки.

Гигиенические факторы – это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены.

Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации

гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени. Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены – это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

Таким образом, физическую подготовленность необходимо повышать с младшего школьного возраста, так как младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Физическую подготовленность повышают при помощи различных средств. Наиболее распространенные – это физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

### **3. Характеристика домашних заданий.**

Физическое воспитание учащихся нельзя полностью осуществлять только на учебных занятиях.

Чтобы достичь больших успехов в обучении и в овладении учащимися учебным материалом, необходима также и самостоятельная работа учащихся. Одним из видов самостоятельной работы учащихся является выполнение домашних заданий.

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 физкультурных минут 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 [2].

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:

- бег прыжками с двухметрового разбега.
- прыжки из приседа с продвижением вперед.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- подтягивание – мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.
- прыжки на месте (на количество раз).
- прыжки со скакалкой.
- приседания на одной ноге, держась за опору.
- поднимание туловища из положения лежа.
- бег на месте.
- лежа на спине поднимание и опускание прямых ног с касанием пола за головой.
- выпрыгивание из приседа.
- сидя наклоны вперед и назад до положения, лежа на спине [1].

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.

Для домашнего задания характерно отсутствие непосредственной помощи и руководства учителя. Выполнение домашних заданий решает задачу укрепления здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности.

Внедрять домашние задания лучше всего с самого начала обучения учащихся в школе. Основным доводом в пользу этого является то, что дети этого возраста наиболее восприимчивы к воздействию физических упражнений, у них легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям.

Домашние задания должны являться логическим продолжением учебной работы. Содержание их состоит из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств и в отдельных случаях повторение простейших элементов техники движения. Запрещается давать задания по теоретическим сведениям, а также по выполнению сложных упражнений, требующих специальных условий и страховки.

При заданиях на дом учителю необходимо тщательно ориентировать учеников на обязательное соблюдение санитарно-гигиенических условий для их выполнения, обращать особое внимание на обеспечение ими безопасности во время упражнений, имея в виду подготовленность места - отсутствие лишних предметов, выступов и т. д.

Важно также, чтобы учитель наглядно показывал задаваемые упражнения, уточнял строгую нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся.

Количество упражнений, задаваемых на дом, должно быть таким, чтобы их выполнение не превышало 15-20 мин. Чтобы польза от домашних заданий была более результативной, учителю необходимо добиваться не только их систематичности, но и постоянного контроля.

Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках. Он может состоять в проверке правильности выполнения упражнений, сдвигов количественных показателей, а также в выполнении степени повышения уровня физической подготовленности данного ученика (показатели контроля).

Определенный вклад во внедрение домашних заданий и в контроль за их выполнением могут внести и родители. Для этого учителю следует постоянно использовать контакты с родителями, нацеливать их на настоящую необходимость наблюдения, стимулирования и поощрения за выполнением детьми заданных упражнений.

Формами домашнего задания могут быть:

1. Физкультминутка дома.

Физкультминутка форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашних заданий. «Сигналом» к ней служит ослабление внимания у ребенка. Обычно это происходит через 30-35 мин умственной работы.

Физкультминутка способствует лучшему кровообращению, особенно в мышечных тканях, активизирует работу сердца и легких, что в свою очередь помогает насыщению крови кислородом, так необходимым головному мозгу, ускоряет и повышает выделение продуктов обмена из организма [2].

Если ребенок долго писал, то ему необходимо провести упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разведения пальцев рук, потряхивание кистями. При долгом сидении нарушается кровообращение, происходит застой крови в нижних конечностях, поэтому необходимо включить упражнения для ног: приседание, махи ногами, подскоки.

Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, ослабить пояс, расстегнуть воротник. Во время физкультминутки ребенок, стоя у стола и в середине комнаты, выполняет 3-4 упражнения, повторяя их по 4-8 раз.

## 2. Индивидуальные задания по физкультуре.

Утренняя гимнастика, физкультминутка дома и тем более домашние задания по физической культуре выполняются далеко не всеми учениками младших классов. Большинство учителей дают ученикам начальных классов индивидуальные задания по физической культуре, но родители не всегда контролируют выполнение, и ученики, начав заниматься, часто перестают делать заданные на дом упражнения. В то же время они крайне желательны для всех учащихся, но особенно необходимо для детей с отклонениями в здоровье систематическое проведение дома специальных физических упражнений.

Домашние задания должны быть строго индивидуальны, с дифференцированным подходом к детям. Для здоровых детей в домашние задания следует включать прыжки через скакалку, упражнения с мячами, метание.

Дома выполняются упражнения, требующие длительного, многократного повторения. Может входить в домашнее задание ежедневное выполнение под наблюдением родителей тех комплексов упражнений, которые разучивались в школе.

Выполнение домашних заданий способствует решению следующих задач:

1. Повысить двигательную активность;
2. Укрепить основные мышечные группы;
3. Сформировать правильную осанку;
4. Содействовать освоению правильных движений в беге, прыжках, метаниях, и комплексному развитию двигательных качеств.

Главная задача домашних заданий – на основе формирования школьников учения самостоятельно заниматься – укрепление здоровья, повышения уровня физического развития и двигательной подготовленности.

Широкое применение домашних заданий содействует выполнению задач, предусмотренных программой по физическому воспитанию. Кроме того, при правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрения физической культуры в быт учащихся.

## 4. Методика организации домашнего задания по физической культуре у детей младшего школьного возраста.

При организации домашних заданий по физической культуре, учитель должен учитывать возраст учащихся. При этом следует ориентироваться на следующее деление по возрастным группам: ученики 1-4, 5-6, 7-9 классов. В отдельных случаях в состав той или иной группы могут входить дети более младшего или старшего возраста. Но тогда и содержание заданий учащимся, и нагрузка должны быть различными, соответствующими возрасту.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность упражнений. Чтобы знать отклонения в состоянии здоровья отдельных учеников, воспитателю необходимо консультироваться с медицинским персоналом школы, а при выборе соответствующих упражнений и нагрузок - с учителем

физической культуры.

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Давая задания на дом, учитель говорит школьникам, какие упражнения нужно делать, сколько раз их повторять, с какой интенсивностью, последовательностью, на какой период (неделю, месяц или больше) рассчитано задание. Кроме этого, учитель рассказывает учащимся, в каких условиях следует выполнять заданные упражнения и как эти условия создать. Через обусловленное время учитель проверяет качество освоения упражнений и с учетом этого дает другие задания [3].

В ходе урока учитель должен проверить качество выполнения домашних заданий, исправить ошибки в выполнении заданных на дом упражнений, обучить школьников новому учебному материалу, дать новые домашние задания с разъяснением дозировки и интенсивности выполнения упражнений, содействовать возникновению интереса и потребности к систематическим регулярным занятиям физической культурой.

Ученик должен отвечать 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?»

При подборе упражнений для домашних заданий нужно ориентироваться на:

- содержание и задачи изучаемой темы;
- индивидуальное развитие физических возможностей учащихся, их возрастные и половые особенности.

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.
4. 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.

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.

Ребятам необходимо объяснить всю важность систематических занятий для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела и так далее. К тому же регулярное выполнение заданий учителя связаны с определенными трудностями, преодоление которых способствует воспитанию волевых качеств [3].

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

- побуждение к осмыслению упражнения или игры с помощью поставленного вопроса;

- привлечение школьников к участию в объяснении учебных материалов;

- применение сравнений, сопоставлений;

- выявление главного, существенного в выполняемых движениях;

- стимуляция учащихся к составлению новых упражнений, игр;

- 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.

Таким образом применять домашнее задание, а значит, увеличивать двигательную активность школьника, жизненно необходимо – это ни у кого не вызывает сомнения. Если организовать эту работу правильно начиная с первого класса, то физическая подготовленность будет постепенно увеличиваться.

## **5. Педагогический контроль над выполнением домашнего задания.**

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок [4].

На основе результатов контроля можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп, проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением (тренировкой) школьников и юных спортсменов, выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и обучения, форм организации занятий; наконец, обосновывать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности подростков.

Кроме этого задачи педагогического контроля сводятся к следующему:

- научить стремиться самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния;
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, за запланированное повышение личных результатов.

Педагогический контроль обусловлен содержанием учебно-воспитательного процесса, правильная организация которого предполагает постоянный обмен информацией между учителем и учеником о реальных результатах их совместного труда. Сущность такого контроля своевременное получение объективной и достаточно полной информации о степени овладения техникой изучаемого двигательного действия и об уровне развития

двигательных качеств на каждом этапе обучения.

В практике физического воспитания используются следующие виды педагогического контроля:

*1. Предварительный контроль.*

Проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

*2. Оперативный контроль.*

Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*3. Текущий контроль.*

Проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

*4. Итоговый контроль.*

Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса [4].

Контроль за выполнением домашних заданий – абсолютно необходимое условие, влияющее на эффективность этой формы занятий.

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.

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

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.

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:

7. Фронтальная проверка: так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы.

8. 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.

9. Проверка в парах, при которой каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища.

10. Коллективная проверка - выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником оценивает весь класс.

11. Проверка домашних заданий ответственным за это учащимся.

12. Соревнования по общей физической подготовке.

13. Контроль со стороны старшеклассников-инструкторов во внеучебное время.

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.

Для повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста в нынешних условиях школы важным средством являются домашние задания, так как младший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных для развития физических качеств, формирования умений и навыков здорового образа жизни. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы школьников, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны учителя. Именно с 1 класса нужно приучать детей к самостоятельности.

Таким образом, задания на дом по физической культуре, способствуют повышению физической подготовленности, повышают интерес к предмету «Физическая культура», помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, укрепляют здоровье.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Бурцев, В.И. Сквозные домашние задания/ В.И. Бурцев // ФК в школе. – 2000.
2. Валиулин, А.С. Задания на дом/ А.С. Валиулин // ФК в школе. - 1979. - №3
3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

4. Мызан, Г.И. Педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников: Учебное пособие по спецкурсу для студентов фак. Физ. Культуры. - Хабаровск: ХГПУ, 1998.

5. Развитие физической подготовленности – URL:  
[https://studbooks.net/682151/turizm/razvitie\\_fizicheskoy\\_podgotovlennosti\\_shkolnikov](https://studbooks.net/682151/turizm/razvitie_fizicheskoy_podgotovlennosti_shkolnikov)  
(09.11.2024).