Роль домашнего задания

 по учебному предемету “Физическая культура и здоровье”

в учебной деятельности учащихся

Известно, что уроки физической культуры в школе удовлетворяют лишь 11 % потребности учащихся в двигательной активности. Что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности. Чтобы повлиять на уровень двигательной активности школьников, улучшить функциональное стояние систем организма и сформировать положительное отношение к занятиям физической культуре, разработано мною комплекс домашних упражнений с разным уровнем сложности. В связи с этим домашнее задание по физической культуре из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющие реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

Школьная физическая культура, призванная стать одним из элементов общественного воспитания, направленного на формирование физических качеств и двигательных навыков обучающихся.

Домашнее задание по физической культуре, способствует закреплению знаний и умений, полученных на уроке, увеличению двигательной активности и повышению двигательной подготовленности школьников.

Этого можно добиться через увеличение доли самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учителю следует обращать внимание на содержание домашнего задания с учетом строения, функции организма ребенка и его возраста.

Учитель должен проверить качество выполнения домашних заданий, исправить ошибки, обучить новому материалу, дать новые домашние задания с разъяснением дозировки и интенсивности выполнения упражнений, содействовать возникновению интереса и потребности к систематическим регулярным занятиям физической культурой.

**Цель домашнего задания:** заключается в улучшении двигательных показателей, повышения функционального состояния организма.

**Задачи домашнего задания:**

– привитие привычки к самостоятельным занятиям;

 – укрепления здоровья;

– улучшение физического развития;

– ведение здорового образа жизни;

– повысить престиж уроков физической культуры;

– активизировать самостоятельные занятия учащихся;

– воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.

 Одной из форм самостоятельных занятий дома является утренняя зарядка, которая помогает быстрому переходу организма от состояния сна к активной жизнедеятельности, дает человеку бодрость, хорошее настроение.

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.

Подготовка к самостоятельным занятиям должна начинаться с инструктирования школьников о цели и задачах самостоятельных занятий, привития необходимости технических и организационных навыков. С первых же занятий требовать соблюдения дозировки времени и нагрузки.

Другим важным моментом является выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку и формирование навыков и умений самостоятельных занятий.

Чтобы самостоятельно выполнить упражнения, ученик должен уметь контролировать свои движения. Он должен руководствоваться своими ощущениями, главным образом мышечным чувством.

Вводить домашние задания в учебный процесс нужно постепенно. Вначале учащимся предлагают подготовить простейший комплекс утренней зарядки, физкультурной паузы, выучить упражнения со скакалкой или другим предметом, систематически проделывать ряд упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и т.п.

 Содержанием домашнего задания должны быть обще-развивающие упражнения типа зарядки:

*1. Упражнения для развития мышц ног и умения быстро бегать (р*азличного вида ходьба, беговые упражнения);

*2. Упражнения для развития мышц рук и ручной ловкости:* (упражнения с мячом: передачи мяча с партнёром или со стеной в различных направлениях и из различных положений, ведение мяча, метания малого мяча: подбрасывания, жонглирование);

*3. Упражнения со скакалкой:* (прыжки с промежуточными подскоками, прыжки без промежуточных подскоков, прыжки назад, прыжки с продвижением в стороны);

Роль самоконтроля при выполнении домашнего задания по физической культуре

**Самоконтроль** – это систематические самостоятельные наблюдения школьника, занимающегося физическими упражнениями и спортом, за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Цель самоконтроля*** - регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

***Задачи самоконтроля****:*

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4.Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спорта.

Учёт содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому школьнику убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

Таким образом, самоконтроль, регулярный и правильно организованный, может стать большим подспорьем учителю в воспитании здоровых и хорошо физически развитых школьников.

**Способы проверки домашних заданий**

*В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий:*

*Фронтальная проверка*, так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы и упражнения, направленные на повышения уровня физической подготовленности школьников, для развития основных мышечных групп;

*Коллективная проверка* - выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником, оценивает весь класс;

Давая домашние задания, учитель физической культуры должен указать сроки их проверки, разъясняя, что только при сознательном выполнении можно достичь ощутимых результатов.

При проверке выявляются не только результаты самостоятельной работы ученика при выполнении домашних заданий, но и плоды его труда на уроках. При проведении результатов самое главное, чтобы был заметен положительный сдвиг в развитии двигательных качеств.

Результаты проверок домашних заданий показывают, что к концу учебного года уровень двигательной подготовленности учащихся значительно увеличивается.

**Заключение**

*Таким образом, выполнение домашних заданий по физической культуре крайне важно для обеспечения здоровья и физического развития школьника.*

Ежедневные занятия физическими упражнениями в форме домашних заданий дополняют уроки, что особенно важно для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя их систематически, школьники приучаются к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся.

Домашние задания по физкультуре могут задаваться только при условии, если учитель систематически уделяет внимание их проверке, наглядно показывает задаваемые упражнения, рекомендует нагрузку. Домашние задания по физкультуре полезны всем школьникам, в том числе и тем, кто занимается в спортивных секциях, потому что они повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки.

В домашние задания можно включать: упражнения для совершенствования техники движений (закрепления и совершенствования отдельных двигательных навыков и умений), для улучшения осанки, развития необходимых физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.).