

Домашнее задание по физической культуре и формы контроля.

Ребенок дошкольного возраста двигается почти непрерывно. С поступлением же в школу эта активность сокращается почти вдвое. Уроки, домашние задания, телевизор, компьютер забирают всё дневное время. Мой педагогический опыт показал, что младший возраст – самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре. Самое благоприятное время для развития моторики, двигательного аппарата ребенка происходит в возрасте 7 – 12 лет, иначе будет упущено самое продуктивное время для развития двигательных возможностей школьников.

Для повышения двигательной активности детей, задаю домашние задания по физкультуре которые, складываются, из выполнения комплекса утренней гимнастики, упражнений по развитию физических качеств, и простейших двигательных навыков.

Есть домашние задания постоянные и временные приуроченные ко времени изучения тех или иных разделов учебной программы. Наиболее охотно учащиеся выполняют упражнения, доступные им, позволяющие видеть рост результатов, который подлежит количественной и качественной оценке.

Выбирая упражнение, учитываю возможность их выполнения в домашних условиях, а так же осуществления оперативного контроля, за их выполнением во время урока. Учитывается и польза их для физического развития и повышения физической подготовленности учащихся. Основу комплексов, составили упражнения, включающие в себя различные наклоны туловища, поднимания ног из положения лежа и сидя, поднимания туловища из положения лежа, приседание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, прыжки через скакалку. Эти упражнения рассчитаны на развитие всех двигательных качеств и охватывают все основные группы мышц. Выполняя их, школьники развивают волю и трудолюбие, прокладывая тем самым себе путь к систематическим занятиям физической культурой.

В основе учета их выполнения остается принцип общего количества повторений или повторений за определенный отрезок времени.

Как учитель физической культуры прекрасно понимаю, что домашние задания немислимы без индивидуального подхода к каждому ученику, без реального учета его физического развития и подготовленности. Поэтому, предлагаю ученикам улучшить к конкретному сроку личный показатель на какое то количество раз. Такой метод ставит в равные условия сильного и слабого ученика, стимулирует заниматься обоим.