

**Галеева Ольга Николаевна**

учитель физической культуры

МБОУ «Гимназия»

г. Абакан, Республика Хакасия

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВЫХОД ЗА РАМКИ ШКОЛЫ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности домашних заданий по физической культуре. Представлены примеры упражнений для мышц ног. Раскрыты основные аспекты организации контроля за выполнением домашних заданий. Отмечена целесообразность введения домашнего задания с младших классов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, упражнения, домашнее задание.*

Мой двадцатипятилетний опыт учителя физической культуры позволяет утверждать, что с помощью специальных методов и приемов увеличения общей и моторной плотности уроков, четкой системы домашних заданий, определенной организации массовой, внеклассной работы, можно добиться высокого уровня общефизической подготовки гимназистов.

Хотелось бы остановиться именно на домашнем задании. Для многих учителей физической культуры стало очевидным, что домашнее задание по нашему предмету является наиболее приемлемой и эффективной формой привлечения всех гимназистов к ежедневным занятием ФК.

Какими же должны быть эти задания?

Они должны включать упражнения недельного двигательного режима, комплекса ГТО (соответствующие ступени). Упражнения, подобранные для домашних заданий, должны быть приемлемыми для выполнений именно в условиях дома. Строится на основе индивидуального подхода, по принципу – от каждого в зависимости от его способностей и возможностей, каждому – затраченные усилия, т.е. должен работать в меру своих сил и обязательно стараться выполнить заданную норму.

Например:

Упражнения для мышц ног:

1. И. п. – стоя боком к стулу, прямая левая на сиденье, руки на пояс. 1 – присесть на правой, выдох; 2 – и. п., вдох.

2. И. п. – стоя левым боком к стулу, носок прямой левой на сиденье. Движения левой вверх-вниз. То же, но стоя правым боком. Дыхание произвольное.

3. И. п. – между стульями упор присев на одной, другая впереди, руки опираются о сиденье. 1–4 – смена положения ног. Дыхание произвольное.

4. И. п. – стойка на коленях спиной к спинке стула, руки за голову. 1 – наклон назад, головой коснуться спинки стула, вдох; 2 – и. п., выдох.

5. Опираясь руками о спинку стула, прыжки на двух ногах.

Вот более сложным вопросом для нас является организация систематического контроля за выполнением домашних заданий. Введя домашнее задание в гимназии, мы пришли к выводу: для того, чтобы дети систематически выполняли задания, необходимо более действенная форма контроля – своеобразная коллективная защита достигнутых результатов. Например: первое домашнее задание мы даем в сентябре – это ежедневный бег (10–15 мин) на уроке мы рассказываем о влиянии беговых упражнений на организм человека, знакомим их с методикой тренировки, приемами самоконтроля, затем проводим урок по предложенной схеме. Затем прорабатываем режим с увеличенной нагрузкой. Таким образом, гимназисты выполняют свое задание не только дома, но и в гимназии.

В октябре, (согласно календарному плану работы) проводится осенний кросс на первенство гимназии. В соревнованиях классы участвуют обязательно полными составами, поскольку этого требует система определения конечного результата: общее время, показанное классом, делится на списочное число учащихся. Лучший спортивный класс награждается грамотой. Индивидуальные оценки за домашнее задание, после тщательного анализа выставляются на последующих уроках, причем оценку определяет не время преодоление кроссовой дистанции, а положительный сдвиг учащимися благодаря самостоятельным занятиям. Таким образом, домашнее задание увязано с учебной программой, урокам,

секционной работой (в это время проводятся занятия по легкой атлетике, комплексом ГТО). В этой системе работают все основные формы по привлечению гимназистов систематическим занятием. С введением комплекса ГТО в домашнее задание введены все виды испытаний (тестов) которые входят в комплекс ГТО. Так в октябре – это комплекс прыжковых упражнений, в декабре – комплекс силовых упражнений (отжимание, подтягивание), январь – февраль – лыжи, пулевая стрельба, март – комплекс упражнений на гибкость, а в мае учащиеся сдают зачеты, ГТО. Осуществляется мониторинг уровня физической подготовленности.

Работу по введению домашнего задания целесообразно начинать 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. Конечно, огромную помощь в организации домашнего задания оказывают родители, которые тоже заинтересованы в том, чтобы их ребенок успешно сдал нормативы ГТО. Мы стараемся тесно сотрудничать с ними. Так учащийся 9 класса защитил итоговый индивидуальный проект: «Первоклассник: учет спортивных достижений». Его проект направлен на воспитание у учащихся и их родителей устойчивого интереса физической подготовленности. Учащиеся первых классов не получают оценок если по другим предметам родители могут иметь представление об успеваемости, то по физической культуре нет. Поэтому он разработал карточку (исходя из тестов комплекса ГТО) которая позволит родителям оценить уровень физической подготовленности их детей в начале и в конце учебного года. Это в свою очередь позволит организовать совместную работу – нас, учащихся и их родителей.

Я считаю, что домашнему заданию – быть! Только результаты самостоятельных занятий дома и плоды труда на уроках физической культуры дадут положительный результат.

### ***Список литературы***

1. Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: Учебное пособие / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин. – Воронеж: Истоки, 2012. – 603 с.
2. Кузьмин В.Г. Введение в теорию физической культуры / В.Г. Кузьмин, Е.А. Калюжный. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005. – 416 с.
3. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания: Учебное пособие / Г.Г. Наталов. – Алма-Ата: Просвещение, 2012. – 318 с.