

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Кислицина Марина Владимировна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие двигательных способностей посредством домашнего задания на уроках физической культуры у подростков 12 – 13 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)  
Руководитель ст. препод., Романенко Н.С.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)  
Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Кислицина М.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)  
Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2018

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	5
1.1. Домашнее задание как средство развития двигательных способностей на уроках физической культуры .....	5
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков 12 – 13 лет .....	13
1.3. Содержание и контроль домашних заданий на уроках физической культуры .....	18
1.4 Требования, предъявляемые к подбору упражнений для выполнения домашнего задания по физической культуре .....	27
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	32
2.1 Методы исследования .....	32
2.2 Организация исследования .....	34
3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ .....	36
3.1. Разработка и обоснование разработанного комплекса упражнений домашнего задания по физической культуре .....	36
3.2. Проверка эффективности комплекса упражнений домашних заданий в ходе педагогического эксперимента .....	44
Выводы .....	48
Практические рекомендации .....	49
Список литературы .....	50
Приложение 1 .....	53
Приложение 2 .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Организация ежедневных занятий физической культурой на уроках и во внеурочное время является основным направлением реформ школьного образования.

Умение учащихся использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержании высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий, является основой домашних заданий. Недостаточная двигательная активность детей влечет за собой снижение у них умственной и физической работоспособности, а это серьёзная угроза не только здоровью, но и формированию растущего организма. Правильно подобранное содержание домашних заданий и соответствие возрастным возможностям нагрузки при выполнении упражнений, является важным компонентом в режиме дня учащихся.

Создание условий для выполнения домашних заданий учащимися средних классов, будет способствовать у них не только развитию физических качеств, но и воспитанию бережного отношения к собственному здоровью, что предполагает формированию у них здоровьесберегающей среды эмоциональной деятельности.

Домашние задания не только способствуют решению задач физического воспитания школьников, но и преследуют цель внедрения в быт учащихся систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями, воспитания привычки и потребности в систематических занятиях, что имеет большое значение в наше время, когда автоматизация производственных операций, улучшение бытовых условий привели к резкому сокращению физических нагрузок и двигательной активности в процессе профессиональной и бытовой деятельности людей.

Таким образом, актуальность нашей темы исходит из значимости домашнего задания как уникального средства для развития двигательных способностей.

В связи с этим, целью исследования является экспериментальное обоснование применения домашнего задания по физической культуре для развития двигательных способностей у подростков 12 – 13 лет и проверка его эффективности.

Объектом исследования выступает учебно-воспитательный процесс с подростками 12-13 лет.

Предметом исследования является домашнее задание по физической культуре, как одно из средств развития двигательных способностей у подростков 12 – 13 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по применению домашних заданий по физической культуре для развития двигательных способностей.

2. Разработать комплекс упражнений домашнего задания по физической культуре для развития двигательных способностей у подростков 12 – 13 лет и внедрить их в педагогический эксперимент.

3. Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений для домашнего задания в педагогическом эксперименте.

Гипотеза: предположили, что комплекс упражнений для домашнего задания по физической культуре у подростков 12-13 лет будет способствовать повышению уровня развития двигательных способностей, если будут соблюдены следующие условия:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- выбор для домашнего задания только уже изученных двигательных действий;
- учет характера и интервалов отдыха.

# 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1.1. Домашнее задание как средство развития двигательных способностей на уроках физической культуры

В работе учителя физической культуры важное значение имеют данные о возрастных изменениях у детей, состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и двигательной систем, а также деятельности их организма в целом. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети находятся в состоянии непрерывного роста и развития.

Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности детей, в периоды развития которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а также периоды повышения чувствительности и пониженной сопротивляемости организма.

Знание физиологии ребёнка необходимо при физическом воспитании для определения эффективных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, для разработки методик организации домашних заданий, развития двигательных качеств. Учителю физической культуры в своей работе со школьниками необходимо знать и учитывать возрастные закономерности развития двигательных качеств.

Одна из основных задач физического воспитания в школе – формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитание у школьников устойчивого интереса к физической культуре формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействие внедрению занятий физической культурой в режиме дня.

Первой ступенью на этом пути является заинтересованность ребят. Причем в практической работе учителю важно, иметь дело с разными по возрасту учащихся, различает непосредственный интерес (интерес к самому процессу деятельности) и опосредованный (интерес к результатам деятельности). Учитель должен постепенно прививать ребятам навыки и умения, которое впоследствии будут осознано применяться для достижения более отдаленных целей.

Для привлечения школьников к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями новой учебной программой предусмотрены обязательные домашние задания по физкультуре. Чтобы успешно внедрить их в быт школьников, нужно регулярно сообщать им соответствующие теоретические сведения, давать практические советы.

Одна из форм развития самостоятельности – домашнее задание. На сегодняшний день оно просто необходимо, так как является логическим продолжением урока. В связи с этим усложняется работа учителя на уроках, одна из целей которой – организовать занятия так, чтобы учащиеся самостоятельно научились выполнять физические упражнения, умели применять полученные знания в самостоятельной практической деятельности, воспитывать у школьников потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Характерной особенностью выполнения домашнего задания является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны учителя. Практика подтвердила главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья учеников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного материала на уроках. Домашние задания помогают учащимся овладевать программным материалом. На уроках, при большой наполняемости классов, учителю порой трудно осуществлять индивидуальный, дифференцированный подход. Система домашних занятий открывает перед педагогом большие возможности для плодотворной работы в этом направлении.

Система домашних заданий должна способствовать решению следующих задач:

- 1) повысить двигательную активность;
- 2) укрепить основные мышечные группы;
- 3) формировать правильную осанку;
- 4) содействовать комплексному развитию двигательных качеств, освоение правильных движений в беге, прыжках, метаниях.

Учителю физической культуры, внедряющему домашние задания в своей школе, надо учитывать, что без помощи домашних заданий не может быть решена проблема воспитания у школьников привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Заданные на дом упражнения активизируют двигательный режим школьников, повышают умственную работоспособность, помогают заполнять свободное время активными занятиями.

Есть особый педагогический смысл добиваться, чтобы домашнее задания по физкультуре выполнялось учащимися не по принуждению, а пожеланию, с интересом. Они должны стать отправным пунктом воспитания у школьников умения заботиться о своем здоровье. В этом отношении полезно перенимать опыт учителей-навигаторов, у которых домашнее задания, не будучи обязательными для всех учеников, всё же выполнялись всеми.

Выполнение домашних заданий по физкультуре, как и по любому другому предмету, органическая часть учебного процесса. Психологи на примере рассматривают задания на дом как обязательный компонент подхода к разучиванию нового материала.

Для разработки домашних заданий, прежде всего надо иметь четкое представление о задачах, содержании, методике выполнения заданий и контроля за результатами.

Воспитательный эффект достигает лишь в том случае, если учитель выработал стройную систему педагогического воздействия, применительно к учащимся каждого класса, т.е. нужна содержательная программа, которая включает такие компоненты, как:

1. Перечень знаний учащихся и тематику бесед на учебный год;
2. Перечень знаний и навыков, необходимых для самостоятельных занятий, с указанием примерных сроков формирования их;
3. Содержание домашних заданий;
4. Формы и методы воспитательного воздействия на учащихся;
5. Тематику просветительной работы с родителями;
6. Формы и методы контроля выполнения задания;
7. Приемы привлечения к работе всего педагогического коллектива.

Внедрять домашние задания лучше всего с 1 класса, с самого начала обучения учащихся в школе. Основным доводом в их пользу должна стать повышенная восприимчивость детей этого возраста к воздействию физических упражнений. У детей легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям.

Перед школьниками (12-13 лет) нужно ставить такие цели, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, достижение их должно приносить ощутимые, конкретные результаты. При изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько более простых, т.е. близких и конкретных целей.

Тогда деятельность учащихся, подкрепляемая видимыми сдвигами, будет более результативной. С увеличением роста ребят, цели могут становиться на более отдаленное время, иметь общую значимость. Однако толь значение цели не обеспечивает её реализации.



Для этого нужно определить необходимые средства и способы её достижения: в данном случае – физические упражнения, климатические факторы, соблюдения гигиенических условий занятий, правила пользования перечисленных средств. Большое значение для успеха деятельности имеет планирование достижения цели по этапам. Необходимо предусмотреть определенную очередность, последовательность применения средств. Чем отдалённая цель, тем она сложнее; чем многообразнее средства, тем важнее иметь подробный и обстоятельный план.

Сознавая значение самостоятельных занятий физическими упражнениями, необходимо провести разъяснительную работу среди родителей. Необходимо провести беседы с родителями по следующим вопросам:

1. задачи семьи по физическому воспитанию и укреплению здоровья;
2. детей школьного возраста;
3. влияние учебной работы в школе на организм ребёнка, признаки утомления, активный отдых, правильные рабочие позы значение их для здоровья детей, чистота рук, тела и одежды;
4. роль подвижных игр на свежем воздухе, лыжных прогулок, катания на коньках, санках в укреплении здоровья детей младшего школьного возраста;
5. естественный режим жизни и основы правильного режима, режим дня для школьника;
6. гигиена питания;
7. значение гигиенических условий сна;
8. двигательный режим школьника: содержание утренней гимнастики, закаливание организма, физические упражнения в режиме учебного дня, организация активного отдыха в процессе дня, недели, четверти и года.

Особое внимание надо обращать на дозировку упражнений.

Методика сообщений домашних заданий должна быть направлена на то, чтобы учащиеся имели чёткое представление о содержании задаваемых на дом упражнениях, дозировке, условиях обеспечивающих безопасность их выполнения, знали, как контролировать и оценивать предлагаемые упражнения с точки зрения правильной техники, в какой последовательности повторять их, могли рационально организовать место занятий.

Для достижения этой цели учитель должен придерживаться рекомендаций:

1. если домашнее задание сравнительно несложное, можно ограничиться объяснением и показом;
2. для более сложных нужно заранее подготовить карточки с описанием упражнений;
3. проделать упражнение в классе и указать на типичные ошибки.

Такой системы домашних заданий придерживаются следующие учителя: Н.Л.Валуев (Оренбургская обл.), И.И. Козетов (шк.№179, Киев), Э.С. Куликова (шк.№32, г. Ашхабад), В.И.Чернов (шк.№158, г. Москва) и другие.(16) Учитель школы №252 (г. Петербург) Н. П. Силкина предлагает систему организации домашних заданий 2-х видов - сквозные и тематические. Сквозные задания на протяжении всего учебного года для каждого класса одни и те же, они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения. Тематические домашние задания решают задачу более целенаправленной подготовки учащихся к освоению отдельных разделов учебной программы и способствует развитию двигательных качеств. Для школьников долго болевших, а также значительно отстающих в уровне развития двигательной подготовки, Н.П. Силкина разрабатывает индивидуальные задания.

Особое значение придаётся домашним заданиям на каникулы. (23)

Проверка домашних заданий - существенный и действенный канал, связывающий домашнюю работу и работу на уроке, помогающий объединить их в единый учебно-воспитательный процесс. В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий:

1. фронтальная, так можно проверять несложные упражнения;
2. утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы;
3. выборочная проверка, когда проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися, её можно проводить по ходу урока, не останавливая учебного процесса или специально обратит внимание всех ребят на ошибки и положительные стороны при выполнении упражнений отдельными учениками;
4. проверка в парах, при этом каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища;
5. коллективная проверка;
6. проверка домашнего задания ответственными за это учениками, например физоргом.

Учёт внедрения домашних заданий в значительной степени зависит от контроля и самоконтроля. Запись заданий и результатов ведётся учащимися в специальных тетрадях или карточках, которые проверяют и корректируют учитель физкультуры и физорг. Дневник (тетрадь) по физкультуре состоит из следующих разделов:

1. медицинская карта учащегося, заполняется при медицинском осмотре в начале и в конце учебного года (в ней фиксируется рост, вес, группа здоровья, заболевания);
2. контрольные испытания (тесты), проводятся в сентябре и мае;
3. учебные нормативы, соответствующие программе данного класса;
4. комплекс физкультминуток;
5. домашняя работа;
6. участие в соревнованиях.

На основании анализа литературных источников по проблеме организации и особенностях домашних заданий по физической культуре для учащихся можно сделать следующие выводы:

1. Достаточное количество литературных источников позволяет в полной мере осветить вопрос организации домашних заданий по физкультуре;
2. Основная цель, преследуемая домашними заданиями – способствовать успешному выполнению требований учебной программы, а это значит - содействовать развитию двигательных качеств, освоению техники движений, формированию осанки и исполнительской культуры движений. Содействовать морально-волевому и физическому совершенствованию учащихся, воспитывая органическую потребность у детей к регулярным занятиям физическими упражнениями;
3. На сегодняшний день задания на дом не получили ещё широкого признания и внедрения, носят формальный характер, что сказалось на отсутствии единой организационной системы домашних заданий по физической культуре;
4. Большое значение для процессов роста и развития организма у детей имеют процессы питания, в особенности обеспечение положительного азотистого баланса. Для них необходим и высокий уровень снабжения организма витаминами, без чего невозможно полноценное физическое развитие.

## 1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков 12 – 13 лет

Возраст детей в период обучения в школе часто называют школьным возрастом. В нём различают младший (7-11 лет), средний (12-15 лет) и старший (16-19 лет) школьные возрастные периоды. Возрастная периодизация всегда условна - она позволяет усваивать лишь ориентировочные границы между фазами роста, развития и увядания организма людей.

Физические упражнения с успехом могут быть использованы для стимуляции процессов роста и развития организма, а также для сдерживания его увядания. В каждом из возрастных периодов роль физических упражнений различна. Она зависит в первую очередь от изменений морфологического строения и функций организма.

Рост и развитие организма детей происходят неравномерно. Значительные изменения претерпевают вегетативные функции: дыхание, кровообращение, терморегуляция, обмен веществ и энергии и др. Дыхание у детей менее экономно как в покое, так и при двигательной деятельности, наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Это выражается, в частности, в том, что произвольная задержка дыхания у них прерывается значительно раньше, чем у взрослых. В ответ на физические нагрузки у детей имеет место значительное учащение пульса и менее выраженное задачами, можно разделить на задания для подготовки к освоению новых двигательных действий, для повторения и совершенствования изученного на уроках, для повышения двигательной подготовленности учащихся. Перечисленные задания традиционно относятся к основным, хотя их число можно увеличить. Дыхательный аппарат детей легко приспособливается к разнообразным положениям и движениям тела в силу высокой эластичности сочленений грудной клетки.

В тесной связи с увеличением роста, веса тела и совершенствованием функций дыхания развивается и кровообращение. Частота сердечных сокращений у 12-13-летних детей - 84-86 ударов в минуту; систолический объём крови - 29,2-31,6 мл; минутный объём крови - 2510-2650 мл. Увеличение минутного объёма крови зависит, прежде всего, от повышения систолического объёма, что связано с увеличением массы сердечной мышцы и совершенствованием сократительной способности сердца. В покое у детей отличается более низкое артериальное давление - 105/70. Двигательная деятельность детей может вызвать значительное повышение артериального давления. Необходимо подчеркнуть, что значительная доля энергетических процессов у детей относится к пластическим процессам, т.е. служит для обеспечения роста тканей и органов. Чрезмерная нагрузка, однако, может вызвать угнетение пластических процессов и задержку роста и развития организма

Формирование скелета, связок, сухожилий, суставных сумок у детей, увеличение мышечной массы с возрастом определяют и закономерное совершенствование функций двигательного аппарата. Систематические занятия физическими упражнениями, в свою очередь, влияют на физические развития детей.

Мышечный аппарат детей обладает высокой эластичностью, что создаёт условия для выполнения движений с большими амплитудами, благодаря большой «гибкости» суставов. В процессе роста и развитии организма детей и под влиянием физического воспитания совершенствуются физические качества: быстрота, сила и выносливость. Развитие силы мышц туловища имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в младшем школьном возрасте ещё не устойчива. Исследование функциональных свойств мышц туловища показали, что улучшение их сократительной способности приводит к образованию «мышечного корсета», обеспечивающего хорошую осанку детей.

Для полноценного физического развития детей, важное значение имеет симметричное развитие мышц правой и левой сторон. Упражнения должны оказывать самое разностороннее воздействие на все мышечные группы. Ввиду того что костно-связочный аппарат детей случайно податлив, необходимо избегать одностороннего воздействия упражнений, а также упражнений статического характера, с натуживанием и т.п.

Для развития специальных качеств, особенно скорости, данный возраст является наиболее благоприятным. Нагрузки должны быть кратковременными и чередоваться с таким же кратковременным отдыхом. Упражнения для специальной подготовки следует ограничивать и тщательно подбирать. Главное внимание обращать на точность выполнения упражнений. В этом возрасте совершенно недопустимы упражнения со сложными формами перестроений, требующие одновременного или последовательного решения нескольких задач. Из-за большой возбудимости нервной системы дети 10-11 лет не могут долго концентрировать своё внимание, поэтому такие упражнения им непосильны. Обучение не должно вызывать чрезмерного напряжения, нельзя ускорять процесс его, трудность должна нарастать строго постепенно. Основной метод обучения - метод показа. Внимание детей преимущественно не произвольное, поэтому нельзя прибегать частым и длительным объяснениям. Показ должен быть таким, чтобы хорошо запоминались главные части движений. Наибольший интерес главным образом, с помощью специальных подвижных игр, сочетаемых с изучаемыми элементами движений.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств. Различные движения избирательно воздействуют на двигательный аппарат человека и поэтому в неравной мере развивают отдельные мышцы и мышечные группы.

Совершенствование выносливости определяется в значительной мере слаженной деятельностью кровеносной, дыхательной и сердечнососудистой систем, а развитие силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной тканей, с формированием способности управлять работой мышц. Каждому возрасту свойствен определенный уровень развития двигательных качеств.

Возраст влияет на характер восстановительных процессов после физической нагрузки. После непродолжительных, преимущественно анаэробных упражнений восстановление работоспособности, вегетативных функций, ликвидации кислородной задолженности у детей происходит в более короткий, чем у взрослых, срок.

Восстановительные процессы после интенсивных упражнений носят неравномерный характер. Сначала они протекают быстро, а затем медленно. В быструю фазу восстановления ликвидируется большая, чем у взрослых, часть кислородного долга. С возрастом наряду с повышением выносливости и возможности производить большую работу увеличивается время восстановления.

Психолого-педагогические особенности детей среднего возраста

В процессе преподавания учителю необходимо отчетливо представлять себе всю совокупность как общих, так и частных учебных действий, при выполнении которых дети полноценно усваивают те или иные способы решения задач, те или иные разделы учебного предмета.

У школьников 7 классов нужно специально и настойчиво формировать систему требуемых учебных действий. Полноценная работа в учебных ситуациях требует выполнения еще одного типа действия - действия контроля. Благодаря контролю школьник может сознательно установить зависимость между слабым или совсем плохим воспроизведением образца и недостатками собственных учебных действий.

Первоначально основная роль в организации контроля принадлежит результаты своих действий с образцом, находить причины возможных расхождений и устранять их. Контроль тесно связан с оценкой.



Она фиксирует соответствие или несоответствие результатов усвоения отметкой, с психологической точки зрения это неправомерно. Оценка фиксирует не просто факт усвоения или не усвоения, но и показывает причины последнего, точно направляя школьника к устранению недостатков и побуждая его к работе до тех пор, пока результат не станет положительным. Оценка имеет лишь два значения – положительное и отрицательное. Отметка же имеет несколько ранговых значений (от 1 до 5), её ставят как за промежуточную работу в учебной ситуации, так и за окончание всей работы в ней.

Таким образом, начало школьной жизни – это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости.

### 1.3. Содержание и контроль домашних заданий на уроках физической культуры.

Домашняя учебная работа – это форма организации самостоятельного, индивидуального изучения школьниками учебного материала во внеурочное время. Выполнение домашних заданий помогает глубже понять учебный материал, способствует закреплению знаний, воспроизводит изучение на уроке материал. Выполнение домашних заданий способствует воспитанию самостоятельности, ответственности и добросовестности ученика в процессе обучения, но всякая домашняя работа должна быть проверена учителем. Систематический контроль помогает выявить преимущество и недостаток в усвоении учебного материала.

При разучивании акробатических элементов (группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты и т.д.), рекомендуем учителям применять комплексы подводящих общеразвивающих упражнений, которые выполняться учениками не только на уроке, но и дома:

Карточка № 1 – группировка:

- 1 - и.п. – сед, руки вверх, группировка, держать, в и.п.;
- 2 – и.п. – лёжа на спине вверх группировка, держать, в и.п.;
- 3 – и.п. – лёжа на боку, руки вверх группировка, в и.п.;
- 4 – и.п. – лёжа на спине ноги вперед, руки вверх, группировка, держать, в и.п.

Карточка № 2 – перекат:

- 1 – и.п. – группировка сидя, перекат назад, перекат вперед в и.п.;
- 2 – и.п. – лежа на спине, руки вверх, два переката с поворотом налево на 360\*, два переката с поворотом направо на 360\* в и.п.;
- 3 – сед ноги врозь, перекат назад до касания носками пола перекат вперед, наклон вперед;
- 4 – и.п. – лежа на животе, захватив руками голеностоп, перекат перед, перекат назад;

Карточка № 3 – стойка на лопатках:

1 – и.п. – стойка на лопатках, согнуть ноги, выпрямить;

2 – и.п. – стойка на лопатках, с крестные движения ногами лицевой плоскости;

3 – и.п. – стойка на лопатках, согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и.п.;

4 – и.п. – стойка на лопатках, носками обеих ног коснуться пола слева, в и.п.; то же, но справа, в и.п. и т.д.

В зависимости от возраста школьников упражнения комплексов повторяют 4 -8 р. Увеличивая время с одной позы в другую на каждый счет, школьники развивают силовые и скоростные качества крупных групп мышц. Если уровень двигательной готовности не позволяет тому или иному учащемуся выполнить очередное упражнение, но повторяет предыдущее или другое, по выбору, упражнение и таким образом получает достаточно высокую физическую нагрузку, содействующую формированию двигательных навыков и повышению функциональных возможностей организма.

Часто заболевания внутренних органов возникают из-за нарушения осанки. Одним из профилактических способов укрепления здоровья детей являются упражнения, формирующие правильную осанку. Особенно важно проводить работу в данном направлении со школьниками младшего возраста. Не всегда мышцы детей этого возраста справляются с задачами поддержания правильной позы. Это происходит из-за их быстрого утомления и необходимости частого отдыха.

Чтобы предотвращать нарушение осанки, нужно, прежде всего, укреплять мышцы, а также воздействовать на позвоночный столб для устранения его возможных искривлений. Это может быть, в частности, достигнуто при помощи упражнений системы хатха-йоги. При регулярном выполнении несложного комплекса дефекты осанки уменьшаются.

Выполнять комплекс упражнений для осанки рекомендуется на уроках физкультуры, группах продленного дня и дома, в хорошо проветренном помещении. Перед выполнением комплекса, в течение 2-3 минут, выполняется упражнение на расслабление мышц. После выполнения каждого упражнения следует пауза отдыха и расслабление, для чего учащиеся принимают положение, лежа на спине с закрытыми глазами. Длительность отдыха между упражнениями около 30 секунд. Затем принимают и.п. для выполнения нового упражнения. Для коррекции осанки предлагается 7 упражнений, которые успешно осваиваются школьниками 10-11 лет:

1. и.п. – о.с., выпрямить спину, развернуть грудь, приподнять голову, прямые руки поднять над головой, ладони соединить, руки прижать к ушам, дыхание свободное, равномерное;

2.и.п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища, руки поднять через стороны до уровня плеч, наклониться вправо, левой рукой коснуться ступни правой ноги, правую руку вертикально вверх, смотреть на поднятую руку, и. п., затем в другую сторону;

3.и.п. – широкая стойка, руки опущены, поднять руки над головой, соединить ладони, повернуть туловище и ступни вправо, при этом нога согнута в колене под углом примерно 90°, а левая вытянута, отвести голову назад, смотреть на ладони, возвратиться в и.п. и повторить упражнение в другую сторону;

4.и.п. – о.с., сгибая руку в локтевом суставе, завести её за спину снизу и приподнять вверх, левую руку поднять вверх и также сгибая в локтевом суставе, завести за спину над левым плечом, затем сцепить пальцы обеих рук за спиной в замок, после выполнения позы повторить упражнение, заводя левую руку за спину, а правую сверху, над правым плечом;

5.и.п. – лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища; поднять прямые руки вверх и поднять их за голову на пол ладонями кверху; затем, поднимая туловище, сесть и наклониться вперед с максимальной амплитудой, желательнo коснуться лбом коленей, руки вытянуть вперед и захватить ими стопы; ноги в коленях не сгибать, после выполнения позы возвратиться в и.п.

6.и.п. – упор лёжа с прогибом, опираясь на ладони и пальцы ног, поднять туловище, отжаться от пола, выпрямляя руки (туловище при этом не сгибать); прогнуться в пояснице с максимальной амплитудой, голову откинуть назад, возвратиться в и.п.

7. и.п. – лежа на животе, ладони на полу пальцами вперед на уровне плеч; опираясь на руки, плавно поднять голову, плечи, грудь и максимально прогнуться в пояснице, при этом живот, ноги тыльные стороны стоп касаются пола и от него не отрываются; руки до конца не разгибать; все движения осуществлять плавно, без рывков, т.к. иначе можно повредить позвоночные диски; выполнив упражнение, вернуться в и.п.

Все указанные упражнения выполнять медленно, ни в коем случае нельзя торопить детей занимать исходные позиции, тотчас переходить к выполнению упражнений. Чтобы создать спокойную атмосферу, полезно использовать приглушенную медленную музыку. Речь учителя должна быть негромкой, что стимулирует повышение внимание детей к объяснениям и выполнению упражнений. Надо предложить каждому ученику самостоятельно выбрать такую амплитуду, которая в настоящее время доступна ему при которой, не должно возникать никаких болевых ощущений. Овладевать упражнениями учащиеся должны постепенно, поэтому ознакомленный цикл рассчитан на 4 недели, по завершению этого периода школьники должны уверенно выполнять все упражнения. После ознакомленного цикла учащиеся продолжают выполнять такой комплекс в течение всего учебного года.

При этом нужно придерживаться следующих рекомендаций: каждую неделю время выполнения упражнений увеличивается согласно таблице, приведенной ниже; увеличение этого происходит до тех пор, пока, данный показатель не достигнет, предельных величин для школьников младшего возраста. Предельные величины для упражнений 1 – 7 составляют: 30,20,30,15,30,30,20 и 30 секунд.

Увеличивать время выполнения упражнения не рекомендуется. Эффект от выполнения упражнений можно ожидать только при систематическом и продолжительном их использовании. Необходимо обратить внимание родителей на важность применения данного комплекса в целях укрепления здоровья детей. Мотивация к выполнению домашних заданий увеличивается, если родители будут выполнять предложенный комплекс упражнений вместе с детьми.

Одним из вариантов домашнего задания является сочинение на тему о физической культуре. Тематика их может быть различной, например: «Если бы я был учителем физкультуры», «Что мне нравится и не нравится на уроке физической культуры», «Каким я вижу свой домашний стадион», и т.д. При написании сочинения учащиеся развивают свое воображение, творческое мышление, приучаются анализировать процесс физического воспитания, соответственно воспринимать его, а учителя, в свою очередь, выясняют отношения учащихся к физической культуре, их настроение и способности.

Так же при написании сочинения осуществляется межпредметная связь. Сочинения, проводимые 2-3 раза в год, позволяют отыскать адекватные формы, средства, методы, приемы организации и проведения физического воспитания, способствуют гуманизму и демократизации учебного процесса. (Дмитриева А.А.).

Стоит отметить, что выполнять задания творческого характера детям приходится по душе.

Еще один вид домашнего задания – это составление карточек упражнений для мышц той или иной группы. Так как дети этого возраста считаются очень эмоциональными, то уроки, на которых мы проверяли карточки и объявляли лучшую – двигательная активность детей была очень высока, потому что каждый хотел стать лучшим. Также хочется отметить, что это задание давалось детям, как необязательное, а как способ разнообразить задания, даваемые на дом. В итоге оказалось, что задание выполняет большая половина класса. Таким способом мы не только активизируем деятельность учащихся, но и прививаем любовь к физической культуре, т.к. ребенок, побывавший несколько минут в роли учителя, стремится еще раз попасть в роль ведущего, понимая, что для этого необходимо приложить старания.

Чтобы активность детей не падала, задания на дом нужно разнообразить чередовать развитие физических качеств с заданиями творческого характера. Также необходимо учитывать, что ребенок будет выполнять то упражнение, которое он умеет делать. Не стоит заикливать внимание на одном и том же упражнении, если оно не получается у ребенка, а стоит его заменить таким, которое будет легче для запоминания и выполнения. И еще: все физические качества развиваются комплексно, при развитии одного развивается другое.

Одним из условий, способствующих популяризации домашних заданий по физической культуре, является методика их проведения и оценки. Учащиеся будут выполнять домашние задания по физической культуре только в том случае, если будут уверены, что учитель обязательно оценит их работу. Если же этого не будет, то у детей постепенно пропадет интерес к выполнению упражнений дома.

С другой стороны, проверка домашних заданий отнимает много времени на уроке, в силу чего учитель не успевает или проверять заданное, или выполнять план урока, осваивая с классом намеченные двигательные действия.

Видимо, поэтому учитель не всегда последователен в своих действиях: дает задания на дом, но проверять их порой не имеет возможности. И, как следствие этого, дети перестают воспринимать их всерьез и выполнять дома.

В публикациях не очень четко показана методика их проверки, не отражены приемы и возможности организации проверки и оценки выполнения. Многое здесь зависит от условий в школе, возможностей учащихся и учителя физической культуры, его способности к организации проверки. Некоторые специалисты предлагают проверять задания во внеурочное время. Но на занятия, проводимые после уроков, не всегда можно пригласить тех учащихся, которые нужны учителю. И все же, не отрицая такой возможности (при правильной организации), нам представляется, что лучше всего проверять задания на уроке.

Наиболее рациональным, по нашему мнению, будет работа учащихся дома над комплексом упражнений (заданий) в течение максимум двух недель. Через две недели те задания, которые учащиеся получили от учителя, должны быть проверены – желательно у всех, кому они задавались. Детям следует заранее объявить о дне проверки, с тем, чтобы они были к этому готовы, и не переносить его.

Например, на уроках с использованием материала из раздела «Легкая атлетика» проверить домашнее задание можно во время вводной части урока или в начале основной. Если задание было дано не всему классу, а индивидуально – отстающим и менее подготовленным учащимся, – то, проверяя беговые и прыжковые упражнения в конце вводной части урока или вначале основной, учитель оценивает усвоение учащимися заданий, которые они готовили дома (к примеру, бег на месте с высоким подниманием бедра). Это упражнение вырабатывает быстроту движений, способствует полному выпрямлению толчковой ноги и тренирует мышцы передней поверхности бедра и брюшного пресса. Именно эти мышцы играют важную роль в беге на скорость.



Такая проверка может быть организована фронтально (упражнение выполняет весь класс, а учитель оценивает только тех учащихся, кому он дал задание) или по группам. В этом случае учитель не специально тратит время на проверку, а проводит учебную работу на уроке, обучая и развивая определенные двигательные качества у всего класса, и в то же время следит за теми, кому было дано задание освоить это упражнение. Точно так же можно организовать проверку домашних заданий и в основной части урока, выполняя любые двигательные действия.

На уроках гимнастики для проверки домашних заданий целесообразно использовать круговую тренировку.

Например, учителю необходимо проверить задание по подтягиванию у мальчиков и сгибанию и разгибанию рук в упоре на гимнастической скамейке у девочек. В основной части урока одной из «станций» круговой тренировки будут перекладина и гимнастическая скамейка, на которых учащиеся выполняют упражнения. Учитель проверяет задания на этой «станции», выставляя оценки за выполнение, и в течение урока перед ним проходит весь класс. Следовательно, все учащиеся (и мальчики, и девочки) выполняют упражнения, заданные на дом.

Если учитель дает задание индивидуально, исходя из подготовленности каждого учащегося, то он должен оценивать задание по приросту показателей в том или ином упражнении. Можно оценить выполнение упражнений и заданий таким образом: прирост в 30–40% соответствует оценке «5», в 15–20% – «4» и в 8–12% – «3».

В том случае, когда учитель физической культуры предлагает домашнее задание всему классу, оценка выполнения индивидуальна. Это значит, что для каждого конкретного ученика, в зависимости от его подготовленности на данный период, дается определенный норматив прироста в процентах за отведенное на домашнее задание время. Например, для сильных учащихся процент прироста результата на оценку «5» составит 5–10%, для средних – 10–15% и для слабых учащихся – 15–20%.

Такой порядок подсчета требует составления специальной таблицы, отражающей процент прироста включаемых в комплекс упражнений и заданий. Поэтому при определении уровня двигательной подготовленности учащихся в начале учебного года следует записать результаты тестирования в специальные карточки или тетради, в которых школьники будут отмечать рост своих результатов.

Однако опыт проведения и оценки домашних заданий говорит о том, что наиболее эффективной может быть только одна оценка – «5». Ведь если ученик занимался и имеет некоторый сдвиг в показателях, а ему учитель за выполнение ставит оценку «3» или «4», то это, как правило, вызывает отрицательную реакцию со стороны ребенка, который в следующий раз не будет стараться при подготовке домашних заданий по физической культуре. Учителю необходимо приветствовать и положительно оценивать малейший успех своих учеников, способствовать тому, чтобы они стремились к систематическим занятиям физическими упражнениями в свободное время и с удовольствием выполняли домашние задания.

#### 1.4 Требования, предъявляемые к подбору упражнений для выполнения домашнего задания по физической культуре.

Учитель физической культуры должен систематически давать ученикам домашнее задания по выполнению физических упражнений. Такое существенное дополнение, обязывает учителя обратить самое пристальное внимание на это звено учебно-воспитательного процесса. Звено, особенно важное на современном этапе, когда в школе широко реализуется идея самостоятельного приобретения учениками знаний и умений, а также навыков самостоятельного повышения умственного, морально-волевого и физического совершенствования. Между тем, к сожалению, пока еще далеко не каждый учитель осознал, что регулярные занятия физическими упражнениями это естественная потребность и необходимость для учеников. Другая причина этого явления недостаточно методических рекомендаций (Зинченко).

Какой же должна быть система домашних заданий, на какой основе создавать ее?

Для разработки системы домашних заданий, прежде всего надо иметь четкое представление о задачах, содержании, методики выполнения заданий и контроля достигнутых результатов. Выполнение домашних заданий по физической культуре, как и по любому другому предмету, органическая часть учебного процесса, психологи например. Рассматривают задания на дом, как обязательный компонент подхода к разучиванию компонента подхода к разучиванию нового материала, в часто и как основу для создания проблемной ситуации. (В.М. Минаев, Шиян.). В нашем предмете это положение также непременно остается в силе. Разница заключается лишь в том, что ученики пополняют самостоятельно свои знания не в теории, а практически выполняя определенные физические упражнения. Например, на очередной серии уроков учитель намечает разучивание, предположим. Низкого старта (по программе VI класса).

Чтобы успешно начать его изучение, ученики должны обладать определенным уровнем силы мышц рук и ног, для эффективного отталкивания. Поэтому, предварительно повторяются специальные упражнения, укрепление мышцы рук, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседание на одной ноге, левой и правой; многоскоки через невысокие 30 см. препятствия).

Таким образом, основная цель, преследуемая заданиями на дом, способствовать успешному выполнению требований учебной программы. А это, значит, содействовать развитию физических качеств освоению техники движений, формированию осанки и исполнительской культуры движений (Иванов С.А.).

Однако выполнение требований учебной программы не является самоцелью. Задача перед нами стоит, более кардинальная – это мораль – волевое и физическое совершенствование молодых людей. Поэтому вполне закономерно считать, что конечная цель домашних заданий по физической культуре это содействие морально-волевому и физическому совершенствованию учащихся, воспитывая при этом не только временный интерес, но и органическую потребность у детей к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Совершенно очевидно, что такую цель, достижению которой должно способствовать регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре, для успешной работы необходимо конкретизировать, то есть четко определить конкретные задачи по возрастам (по классам).

Полное представление о них дают учебные программы для 5-7 классов: по освоению техники двигательных действий, формированию осанки и исполнительской культуры движений, комплексному развитию физических качеств.

Задачи по освоению техники в каждом классе целесообразно обоснованно ограничить исходя из следующих соображений: известно, что объем образовательных задач достаточно велик, а учебное время и внеурочное время имеет границы. Поэтому важно вычленить самые значительные задачи. Одной из них является освоение наиболее сложных по координации двигательных действий, которое в то же время оказывают наибольшее воздействие на физическое совершенствование школьников в целом. К таким двигательным действиям относятся прыжки, метания, бег, лыжные ходы. При этом важно подобрать такие упражнения, выполнение которых способствовало бы и развитию определенных физических качеств (наиболее активно проявляемых в данном двигательном действии). (Мейксон, Шаулин).

Задачи по развитию физических качеств, предусмотренные школьной программой:

1 – 3 классы: содействовать естественному укреплению основных мышечных групп, развитию быстроты движений, ловкости, подвижности в суставах, выносливости;

4 – 7 классы: развивать силу, гибкость, устойчивость органов равновесия, силовую и статическую выносливость основных мышечных групп, быстроту движений, выносливость к умеренным нагрузкам в циклических видах двигательных действий;

8 – 11 классы: те же задачи, что и в 4 – 4 классах, плюс новое, более сложные, развитие скоростной и силовой выносливости (в беге и передвижении на лыжах).

Как же справиться со всеми этими задачами, особенно объемными по развитию двигательных качеств? Перечисленные задачи можно решать бесконечное множество средств. Прежде всего, надо знать, что нет необходимости развивать все названные качества поочередно.

Ее исключает установленная исследованиями закономерность: наиболее эффективно комплексное развитие физических качеств, при соблюдении определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности.

Определенную последовательность помогут соблюдать знание и учет возрастных закономерностей развития двигательных качеств у школьников. Известны так называемые критические периоды, когда специальное воздействие дает более высокий эффект в развитии определенных качеств.

Так, в 7-10 лет наиболее эффективно развиваются быстрота, координация движений, гибкость; в 10-14 лет скоростно-силовые качества; в 15-17 лет сила выносливость, скоростная выносливость. При комплексном развитии качеств особое внимание надо уделить вышеперечисленному.

С учетом указанных закономерностей при разработке содержания домашних заданий предусматривают упражнения, несложные по координации, освоенные учениками, не требующие громоздкого оборудования или инвентаря. Они должны оказывать максимальное воздействие при минимальном повторении их и влиять на двигательную функцию комплексно, многозначно. Особенно целесообразно подбирать такие упражнения, которые бы и развивали качества и содействовали освоению правильных движений. Например, выкруты гимнастической палки способствуют увеличению подвижности в плечевых суставах и в то же время правильной технике метания (отведению руки с мячом, движению руки через плечо при броске); многоскоки развивают силу одновременно формируют правильные движения в беге и прыжке в длину (высокий вынос бедра, сильное и быстрое отталкивание).

В то же время важно учитывать, что выполнение одного и того же упражнения развивает разные качества – в зависимости от подготовленности детей.

Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа у слабо подготовленного школьника развивает в основном силу, (он выполняет это упражнение 1-2 раза), а у сильного в большой степени силовую выносливость (он способен выполнять упражнение 30-40 раз).

Или бег на 100м.- у хорошо подготовленного школьника развивает скорость, а у слабо подготовленного – скоростную выносливость. Броски набивного мяча одинакового веса на одно и то же расстояние развивает в зависимости от подготовленности школьников в большей степени или силу, или силовую выносливость.

Задания должны соответствовать силам и возможностям учеников данного возрастного периода (согласно требованиям учебной программы). И наконец, предусмотренные упражнения должны отличаться доступностью контроля над достижением результатов в их выполнении, имеет существенное значение для успешного внедрения домашних заданий.

Знание и соблюдение отмеченных принципов и закономерностей даст возможность учителю не только использовать примерное содержание, но и создать на правильной основе свою систему домашних заданий с учетом конкретных условий (Николаев).

## 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

#### 1. Методы получения ретроспективной информации:

а) анализ литературы. Для изучения темы мы проанализировали литературу, которая рассматривала тему домашнего задания по физической культуре. Стоит отметить, что литературы по этой теме оказалось очень мало и на основании этого можно сделать вывод, что мало изучена.

б) анализ документальных материалов. На основании документов, где планирование процесса физического воспитания в школе и личных документах учителя на начальном этапе исследования мы сделали вывод о физическом развитии учащихся и по окончании исследования сравнили показатели. А также постоянно изучался классный журнал, о состоянии успеваемости класса в целом по физической культуре.

в) анкетирование. На начало исследования мы проверили анкетирование. Для того чтобы выяснить, какое место в жизни школьников занимает физическая культура, как к занятиям физической культурой относятся родители учащихся, какой спорт инвентарь имеется дома, какой процент учащихся посещает секционные занятия, и на основании этого составить и внедрить методику домашнего задания.

г) опрос, беседа. Прежде, чем ввести систему домашнего задания, необходимо было объяснить учащимся и родителям о пользе занятий физическими упражнениями. Для этого была проведена беседа с родителями на родительском собрании.

#### 2. Методы сбора текущей информации.

##### а) педагогический анализ урока.(3)

Чтобы проанализировать, сколько времени на уроке занимает проверка домашнего задания и какие, положительные и отрицательные моменты дает домашнее задание на уроке, мы проводили анализы уроков.

##### б) хронометрирование урока.



в) тестирование. Для выявления уровня физической подготовленности школьников один раз в месяц мы проводили тестирование.

г) анализ текущей учебной документации. На основании собранной информации мы делаем вывод о пользе домашнего задания.

3. Метод математической статистики.

1) Вычисление средней арифметической величины ( $M$ )

2) Вычисление среднего квадратического отклонения ( $Q$ )

$Q = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}$ , где,  $V_{\max}$  – наибольшее число вариантов;  $V_{\min}$  – наименьшее число вариантов;  $K$  - табличный коэффициент.

3) Вычисление средней ошибки среднего арифметического ( $m$ ).

$m = \frac{Q}{n}$ , где  $n$  - число испытуемых.

4) Вычисление средней ошибки разности ( $t$ )  $M_1 - M_2$   $t = m_2 - m_1$ .

Далее достоверность различия определяют по таблице вероятностью по распределению Стьюдента. Определяется число ( $P$ ), которое показывает вероятность разницы между  $M_1$  и  $M_2$ . Чем больше  $P$ , тем меньше существенная разница, тем больше достоверность различий.

## 2.2 Организация исследования

### 1 этап: отбор классов

Наше исследование мы проверили с 2017 года по 2018 год в средней общеобразовательной школе № 17 г. Назарово в средних классах: 7«А» экспериментальный, 7«Б» класс контрольный.

Было проведено тестирование показателей развития физических качеств в сентябре в экспериментальной и контрольной группах, результаты которых занесены в таблицу, мы вводим дополнительные средства для выполнения домашнего задания, и в течение года класс выполняет упражнения дома систематически.

### 2 этап: внедрение

Для введения домашнего задания мы привлекли учителя, по физической культуре данной школы, классного руководителя и родителей данного класса. Учащиеся экспериментального класса завели дневники контроля над домашним заданием по физкультуре, которая состоит из следующих разделов:

- 1 медицинская карта учащегося, заполняется при медицинском осмотре в начале и в конце учебного года (в ней фиксируется рост, вес, группа здоровья, заболевания);
- 2 контрольные испытания (тесты), проводятся в сентябре и мае;
- 3 учебные нормативы, соответствующие программе данного класса;
- 4 комплекс физкультминуток;
- 5 домашняя работа;
- 6 участие в соревнованиях.

3. Разработка и проверка эффективности домашних заданий для подростков 12 – 13 лет.

3.1 Разработка комплексов упражнений домашнего задания для подростков 12 – 13 лет.

Как уже было сказано, систему домашнего задания мы ввели в сентябре 2017 года. В начале учебного года мы провели контрольное тестирование, для того чтобы определить уровень развития физических качеств на начало исследования. С его помощью мы выяснили, что этот момент уровень физической подготовленности в контрольном и экспериментальном классах был, примерно одинаков.

Задания, задаваемые на дом, соответствует изучаемому материалу на уроках и направлены на развитие отстающих качеств и качеств, наиболее успешно развивающихся в данный синсетивный период.

Например, в начале учебного года по программе изучается легкая атлетика, поэтому комплексы домашних заданий состоит из упражнений для развития мышц верхних и нижних конечностей, а также с направлением развитием на выносливость, скоростно-силовые и силовые качества.

Таким образом, новые комплексы домашнего задания водились на протяжении всего учебного года. Кроме того, ребята, отстающие по программе, всегда получали определенную помощь, с ними велась дополнительная работа.

### 3.ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1. Разработка и обоснование разработанного комплекса упражнений домашнего задания по физической культуре.

Следует, однако, отметить ряд положений, предусматривающих получение максимальной пользы от введения домашнего задания по физической культуре:

1. Рекомендации для класса должны быть как общими, так и индивидуальными;

2. Учащихся необходимо заинтересовать и убедить в пользе выполнения заданий;

3. Сообщать учащимся сроки обязательной проверки домашних заданий с выставлением оценок;

4. Поощрять лучших учащихся за выполнение заданий на разных уровнях (в классах, школе, педсоветах, родительских собраниях);

5. Задания должны быть доступными, разнообразными, интересными.

При соблюдении этих несложных правил успех от внедрения домашнего задания обеспечен.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля над их выполнением. Поэтому важно, чтобы выполнение упражнений, заданных на дом, легко подвергалось проверке, естественно, с учетом конкретных условий школы и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Один из вариантов проверки – это ведение тетради многолетней проверки домашних заданий, в которой на каждого ученика отведены 2 страницы. В левой колонке дается перечень упражнений, а правой фиксируются результаты проверок.

Во-первых, тетради домашних заданий хранятся у учителя длительное время.

В начале каждого нового учебного года за исходный берут последний результат прошлого года, тогда как школьник видит динамику роста на протяжении нескольких лет.

Во-вторых, в тетради отсутствуют фиктивные результаты, ведь выполнение заданий учитель контролирует лично.

При такой системе контроля за домашними заданиями по физической культуре оно становится не менее обязательным, чем по остальным предметам. Учащиеся на каждом уроке сдают задания и сами видят свои успехи и успехи товарищей. Очень скоро в их сознании закрепиться навык, о том, что домашнее задания по физической культуре – необходимая часть учебного процесса. (Иванов С.А.)

Комплекс упражнений домашнего задания.

Приседание (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).

а) и.п.- о.о. 1 – присесть, руки вперед;

2 – и.п. учитывается количеством приседаний. Первоначальный результат необходимо увеличит на 10 раз.

б) и.п. – ноги шире плеч, руки вниз. Поочередные приседания на правой и левой ноге. 1-присесть на правой, левая прямая впереди, руки вперед; 2-и.п.; 3-4 – то же на левой.

1. Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести, общей силовой выносливости). Вращение скакалки выполняется вперед, ноги вместе. Учитывается кол-во прыжков за 1 минуту. Результат улучшить на 20 раз.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости). Учитывается количество подниманий. Улучшить на 5 раз.

3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (для развития мышц брюшного пресса, гибкости, общей и силовой выносливости). И.п. – руки произвольно. Поднимание ног до прямого угла.

Учитывается кол-во подниманий; улучшить на 5 раз, затем усложнить – определить кол-во подниманий за 1 минуту. Следить за правильностью выполнения; улучшить на 3 раза.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного прессе, спины ног, развитие силовой и общей выносливости). Руки – на возвышенной опоре (высота 40-50 см.); учитывается кол-во повторений. Улучшить на 5 раз.

5. Подтягивание: мальчики – из виса, девочки, из виса лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, мышц груди и спины). Учитывается кол-во подтягиваний (подбородок выше перекладины, отсутствие рывков). Улучшить результат на 1 раз.

6. Переход из упора присев в упор лежа 9 для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается кол-во повторений; улучшить на 10 раз.

7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей с использованием внешнего отягощения (набивным мячом).

8. Лежа на спине руки прямые перед собой с мячом (1-1,5 кг.), выбрасывание мяча в вверх и ловля его согнутыми в локтевом суставе руками. Лежа руки перед собой прямые с двумя гантелями (бутылка с водой, песком (1 -1,5 кг.), жим от груди 8-10 раз по три подхода.

Работа с партнером: броски набивного мяча друг другу на расстоянии 3-5 метров из-за головы.

Лазание по канату (с помощью ног).

Проверка домашнего задания существенный и действенный метод, связывающий домашнюю работу и работу на уроке, помогающий объединить их в единый учебно-воспитательный процесс. В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий. Так, используя фронтальную проверку, можно проверить несложные упражнения утренней гимнастики, акробатические элементы. При выборочной проверке проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися.

Такой контроль можно осуществлять по ходу урока, не останавливая учебного процесса. Полезно обратить внимание всех ребят на ошибки и продолжительной стороны при выполнении упражнений домашних заданий отдельными учащимися. Многие учителя применяют проверку в парах, где каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания своим товарищем. Хорошо зарекомендовала себе коллективная проверка, а также проверка домашних заданий отвечающими за это дело школьником, например физоргом или старшим в отделении.

В некоторых школах одной из форм проверки выполнения учащимися домашних заданий являются соревнования по общей физической подготовке. В 7 классах для контроля над выполнением домашних заданий необходимо привлекать родителей. На родительском собрании отцов и матерей знакомят с требованиями, предъявленными к самостоятельной работе их детей. Нужно рассказать, чем родители могут помочь своим детям, какие санитарно-гигиенические условия и условия безопасности необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий. Родителей учащихся следует проинформировать о том, что, домашнее задания следует лучше всего делать в перерывах между приготовлениями уроков по другим предметам.

В начале учебного года все учащиеся выполняют упражнения домашних заданий максимальное количество раз. Весь класс разделен на группы по 4-5 человек в каждой. Комплексы домашних заданий опережают программный материал на 3-4 урока и меняются в зависимости от его прохождения.

По истечении месяца занятий учитель приступает к регулярной проверке домашних заданий. На первом уроке два первых задания (прыжки со скалкой за 30 секунд и подтягивание на перекладине в висе) сдает 1-я группа учащихся, на втором 2-я, на третьем 3-я группа. На четвертом уроке первая группа дает два следующих упражнения (сгибание – разгибание рук в упор лежа и поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой), на пятом 2-я, на шестом 3-я и т.д.

Таким образом, первые два упражнения учащиеся вновь будут сдавать лишь спустя 8 уроков, т.е. через месяц. Этого времени вполне достаточно, чтобы при регулярных занятиях увеличить свой результат. В целом же получается, что каждый ребенок сдает какое-либо упражнение домашнего задания через неделю, а раз в четверть, как практикуют многие учителя.

Если через месяц учащийся выполняет упражнения меньшее количество раз, то нужно выставлять отрицательную оценку. Значит, ученик не занимался дома или занимался недостаточно. По нашему мнению, в этом случае отрицательная оценка не повредит общей успеваемости. Ведь, как правило, в ближайшее время ученик исправит эту отметку и еще раз убедится, что домашнее задание по физической культуре так же важны, как задания по всем другим предметам. Проверка домашнего задания осуществляется, при организации занятий по станциям.

Судя по опыту передовых учителей, широко использующих в своей практике домашние задания, значительно облегчает работу ведение учащимися тетрадей (дневников самоконтроля). В них ребята записывают содержание домашних заданий, отмечая количество и качество выполненных упражнений, а родители и учитель физкультуры систематически контролируют их, оценивая на определенных этапах освоение упражнений и нагрузок, ставя при этом свою подпись. Это помогает педагогу при отставании учащегося, проанализировав запись, понять причины неуспеваемости и определить их путь устранения. (Мейксон, Шаулин).

Практика подсказала еще один способ проверки домашних заданий не на уроке, а вечером, во время работы секций. Явным преимуществом этого способа служит то, что высвобождает время на уроке и ученики приходят на проверку в удобное для них время. В начале, учащийся разминается в спортивном зале, и после сдачи домашних заданий он обычно не уходит домой, а продолжает заниматься самостоятельно со скакалками, обручами, мячами.



Таким образом, учащиеся, которые не посещали секции, все-таки получают физическую нагрузку, а нередко в дальнейшем становятся активными членами той или иной секции. (Иванов А.П.)

Существует еще один способ контроля над домашним заданием: контрольные уроки по проверке домашних заданий. Эти уроки проводятся в октябре, декабре, марте и мае, т.е. один раз в четверть. В ноябре, феврале и апреле домашние задания проверяют родители учащихся. Они записывают показанные результаты в «Листок контроля над выполнением домашнего задания». За результат, поставленный родителями, оценку в журнал можно не выставлять, так как они выполняют промежуточную проверку домашних заданий между контрольными уроками.

«Листок контроля» представляет собой двойной лист из общей тетради, вклеенный на последнюю страницу дневника. Такие «Листики контроля» учащиеся 1-3 классов делают вместе с учителем к одному из первых уроков физической культуры. Ученики 7 классов изготавливают их самостоятельно. Оценку и результат, показанный на контрольном уроке, вписывают в «Листок контроля» сами ученики под контролем физорга класса. Параллельно учитель выставляет оценки в классном журнале, а результаты фиксируют в своем журнале учета.

Очень важной нам кажется оценка первого контрольного выполнения упражнений (в октябре). Мы учитываем, что упражнения были даны ученикам как задание на летние каникулы. Естественно эти упражнения несколько усложняются в следующем классе. Поэтому в сентябре часто включаем упражнения домашнего задания во вводную часть урока, следим за правильностью их выполнения. Постоянно необходимо напоминать о самостоятельной работе дома. Первая оценка выставляется, исходя из среднего результата в классе, или диктуется требованиями учебных норм. Последующие оценки ставятся в соответствии с вышеизложенными требованиями.

На одном контрольном уроке мы проверяем два упражнения, чаще всего, используя метод взаимопроверки, разделив учащихся на две группы (первая делает, вторая – контролирует и считает; затем они меняются местами).

Количественные результаты школьников, как правило, растут от проверки к проверке. Практика нашей работы показывает, что запланированный на год прирост результата вполне реален. Часть учащихся, особенно 1-3 классов, в ряде упражнений значительно превышают установленные показатели. (Масленников А.Р.)

### 3 этап: контроль

Учитель планировал время на контрольном уроке так, чтобы осталось 5-10 минут на проверку домашнего задания. Ученики разбивались по парам и осуществляли взаимоконтроль друг друга. Учащиеся впоследствии поняли, что если они обманут, то их обман раскроется на ближайшем тестировании, поэтому результаты всегда верны, ели даже и отрицательные.

Оценка выставляется каждому индивидуально, в зависимости от выше показанного ранее то оценка ставится положительная, если результат ниже, то оценка ставится отрицательная. По результатам контроля сделать вывод, какой ребенок занимался дома, а какой нет или недостаточно для своего уровня. Отрицательная оценка действует на ученика воспитывающим образом, чаще всего дети не расстраивались из-за отрицательной оценки, так как знали, что, позанимавшись дома, они ее исправят.

Для контроля над выполнением домашнего задания по физической культуре, как и по любому предмету, осуществляют родители, а некоторые совместно выполняют утреннюю гимнастику и задаваемые на дом наши комплексы. Комплексы могут быть очень разнообразные, так как мы выяснили, посредством анкетирования, что семьи имеют неплохую спортивную базу у себя дома, а также дети способны изготовить некоторое оборудование, такое как мешочки с песком, гимнастические палочки, вместо гантелей – пластиковые бутылки с водой.

Не стоит забывать, что даваемые на дом комплексы должны быть взаимосвязаны с программным материалом, изучаем на уроках. Комплексы способствуют развитию тех физических качеств, от развития которых зависит обучение тому или иному двигательному действию.

Для того чтобы активизировать деятельность учащихся мы максимально разнообразили домашнее задание. Мы предложили учащимся самостоятельно записать комплекс упражнений и оформить их. Тот, чья будет признана лучшей, сможет проводить на уроках разминку по своему комплексу (под контролем учителя). Так каждый, стремясь побыть в роли учителя, стараться сделать свой комплекс лучшим. Теперь подготовительная часть стала более эмоциональной, более организованной и интересной, значительно повысилась моторная плотность урока.

Как оказалось на практике, не все педагоги согласны с выполнением домашнего задания по физической культуре на дому, т.к. физические упражнения выполняются без контроля учителя и могут нанести вред здоровью учащихся. Однако, при введении методики домашнего задания, мы обучили детей методам самоконтроля, таким как простой замер пульса, определение частоты дыхания. Кроме того задания, задаваемые на дом, дозируются индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

### 3.2. Проверка эффективности комплекса упражнений домашних заданий в ходе педагогического эксперимента.

По окончании учебного года мы провели итоговый эксперимент, который выражался в тестировании физических качеств результаты, которых были занесены в таблицу (см. приложение № 1, 2) выяснили, что уровень развития физических качеств значительно вырос, а также нам удалось привлечь к регулярным самостоятельным занятиям весь класс, привив им физическую потребность в двигательной активности.

В результате проведенного нами исследования можно сделать выводы, что: 1 - прирост показателей на дистанции 1000 м в экспериментальной группе составил 0.17, тогда как в контрольной группе только 0.09.

2 - прирост показателей в челночном беге 10/5 м в экспериментальной группе составил 0.07, так как в контрольной группе 0.09

3 - прирост показателей на потягивание 2, тогда как в контрольной группе только 1.17

4 - прирост показателей при поднимании туловища за 30 с в экспериментальной группе составил 1.83, тогда как в контрольной группе только 1.16

5 - прирост показателей при наклоне вперед из положения, сидя в экспериментальной группе, составило 6.17, тогда как в контрольной группе только 0.03

6 - прирост показателей при прыжках в длину с места в экспериментальной группе составило 1.75, тогда как в контрольной группе только 1.00

По результатам нашего исследования мы выяснили, что уровень развития физического качества силы в контрольном и экспериментальном классах по окончании эксперимента различен.

Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, уровень развития физических качеств в экспериментальном классе значительно вырос, что очень ярко видно из диаграммы (см. диаграмма показатели прироста физических качеств).

Таблица №1

Итоговая таблица расчетов 7 «А»

Экспериментальная группа

Двиг. Способ	Спец. вынослив	Скоростные Бег	Динамическая Сила	Силовая выносливость	Гибкость	Скоростная Силовая
М 1	5,19	17,42	13,91	19,66	4,16	168,75
М2	5,02	17,16	15,41	20,66	6,5	175,16
Q	9,4	53,5	6,5	7,4	3,2	13,6
Q	7,5	53,5	6,8	10,7	7,5	14,3
<b>m1</b>	2,1	11,9	1,4	1,6	0,7	3,03
<b>m2</b>	1,7	11,9	1,5	2,4	1,6	3,2
<b>T</b>	4,3	3,3	3,8	2,94	2,6	1,23
	$t_{аб} > t_{рас}$	$t_{аб} < t_{рас}$	$t_{аб} < t_{рас}$	$t_{аб} < t_{рас}$	$t_{аб} < t_{рас}$	$t_{аб} < t_{рас}$

Вывод: нами выбран уровень значимости (P) 0,05, t – табличное с числом степеней свободы 12 равен 2.20. Как показало наше исследование в экспериментальном классе, произошел значительный прирост развития физических качеств. В общем, уровень развития физических качеств в экспериментальном классе значительно вырос относительно начала исследования, что доказывает положительное влияние комплексного подхода к системе домашних заданий.

## Итоговая таблица расчетов 7 «Б»

## Контрольная группа

Физич. качества	Спец. вынослив	скоростные	Динамич. сила	Сил. выносл	гибкость	Скор. Сил.
M 1	4.42	16.47	9.83	19.75	2.83	173.33
M2	4.30	16.35	10.41	20.91	4	176.33
Q	4.9	56.1	4.2	8.4	7.8	16.2
Q	4.2	58.8	5.8	9.4	9.1	15.2
m1	1.1	12.5	0.9	1.8	1.7	3.6
m2	0.9	13.1	1.3	2.1	2.02	3.4
t	0.5	0.8	1.2	0.33	1.8	0.1
	траб>трас	траб>трас	траб>трас	траб>трас	траб>трас	траб>трас

Вывод: нами выбран уровень значимости (P) 0,05, t – табличное с числом степеней свободы 12 равен 2.20. После проведения расчетов мы выяснили, что в контрольном классе произошли незначительные изменения. Контрольный класс занимался физической культурой только на уроках задания на дом но не получал физических качеств возрос незначительно. Это еще раз доказывает, поэтому уровень развития, что введение комплексов домашнего задания повышает результативность.

## Показателей прироста физических качеств 7 «А» класса

## Экспериментальная группа

№ п/п	Вид теста	Начало исслед.	Конец прироста	Прирост (%)
1	Бег 1000м	5,19	5,02	0,17
2	Челночный бег	17,34	17,27	0,07
3	Подтягивание	14,25	16,25	2
4	Подъем туловища за 30сек.	19	20,83	1,83
5	Прыжок в длину с места	168,75	174,92	6,17
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	4,83	6,58	1,75

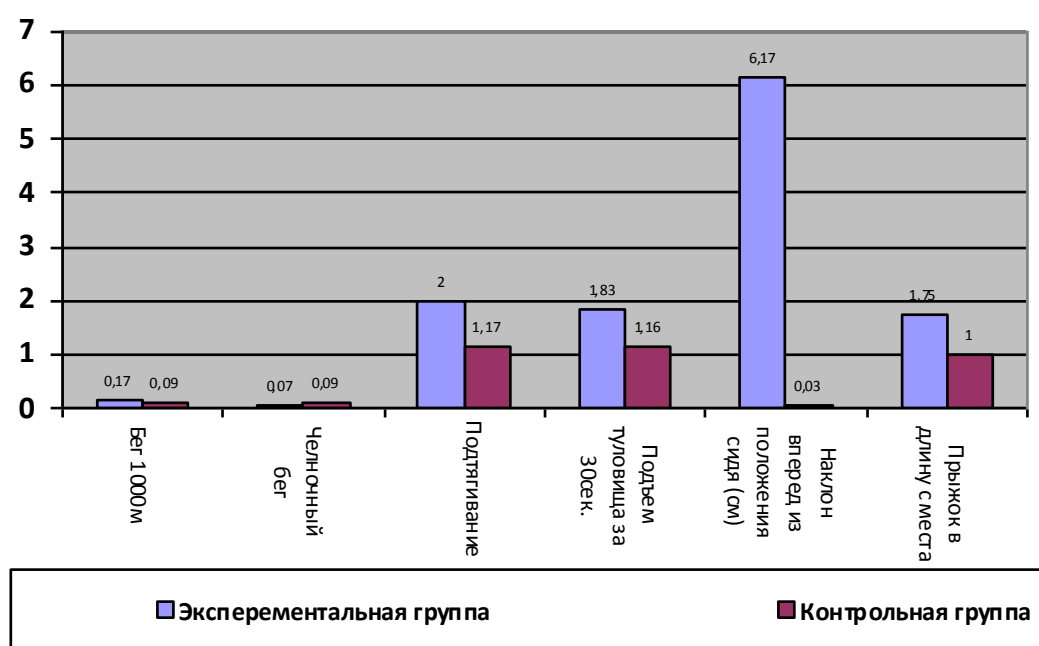
## Показателей прироста физических качеств 7 «б» класса

## Контрольная группа

№ п/п	Вид теста	Начало исслед.	Конец исслед.	Прирост (%)
1	Бег 1000м	4,43	4,34	0,09
2	Челночный бег	16,53	16,44	0,09
3	Подтягивание	19,74	20,91	1,17
4	Подъем туловища за 30сек.	20,91	19,75	1,16
5	Прыжок в длину с места	173,33	176,33	0,03
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	2,91	3,91	1,00

Диаграмма 1

## Показатели прироста двигательных способностей, в %



Анализируя диаграмму можно сказать, что средний показатель экспериментальной группы в беге на 1000 м больше, чем средний показатель контрольной группы на 0,08%; в челночном беге показатель экспериментальной группы меньше контрольной на 0,02%; в подтягивании – больше на 0,83%; в упражнении подъем туловища за 30 сек. – больше на 0,67%; В наклонах вперед из положения сидя (см) – больше на 6,14%; В прыжках в длину места – больше на 0,75%.

## Выводы

1. Проанализировав научно-методическую литературу мы смогли дать характеристику анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей данного возраста, ознакомились с опытом работы по домашним заданиям с учителями – новаторами Российских школ и требованиями, к выполнению и контролю над домашними заданиями.

2. Разработав систему домашних заданий, провели педагогический эксперимент.

3. В результате математической обработки данных прирост показателей на дистанции 1000 м в экспериментальной группе составил 0.17, тогда как в контрольной группе только 0.09; прирост показателей в челночном виде 10.5 м в экспериментальной группе составил 0.07 так как в контрольной группе 0.094; прирост показателей в потягивании в экспериментальной группе составил 2, тогда как в контрольной группе только 1.17; прирост показателей при поднимании туловища за 30 с в экспериментальной группе составил 1.83 тогда как в контрольной группе только 1.16; прирост показателей при наклоне вперёд из положения сидя в экспериментальной группе составило 6.17 тогда как в контрольной группе только 0.03; прирост показателей при прыжках в длину с места в экспериментальной группе составило 1.75 тогда как в контрольной группе только 1.00



## Практические рекомендации

Результаты проведенного нами эксперимента могут быть рекомендованы учителям школ города и сельской местности.

Для этого нужно помнить, что при использовании домашних заданий придерживаться наших рекомендаций:

1. В начале года необходимо провести родительское собрание и познакомить родителей с требованиями учебной программы по предмету физическая культура
2. Применять различные виды домашних заданий.
3. Упражнения должны быть хорошо освоены учениками.
4. Учитель должен учитывать возраст, группу здоровья, физкультурную группу и гигиенические требования к занятиям физической культуры учащихся.
5. О сроках проверки домашнего задания учащиеся должны быть информированы заранее.

Гипотеза, выдвинутая нами, полностью подтвердилась, уровень развития физических качеств значительно вырос и помимо этого мы выявили ряд положительных моментов домашнего задания. Домашнее задание по физической культуре это хорошее, эффективное решение многих проблем возникающих в современном процессе физического воспитания.

## Список литературы

1. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология М. 2000г.
2. Атаев А.К. «Для самостоятельных заданий физическими упражнениями» (Физкультура в школе, 1993, № 12).
3. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований физического воспитания» (из-во Педагогика, 1998г.)
4. Ашмарин Б.А. Теория методики физического воспитания М.1999г.
5. Байков В.П. «Путь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями» (Физкультура в школе, 2002, № 8 стр. 23-26).
6. Бохович Л.И., Славина Л.С. Психологическое развитие школьника и его воспитание. М. 2004 г.
7. Брюнему Э., Харисес Э. Бегай, прыгай, метай. М. 2002 г.
8. Былеева Л., Корытов И. Подвижные игры. М. 2004 г.
9. Валиулин С. «Задания на дом» (физкультура в школе 1999г. № 3)
10. Воеводин А.М. «Система заданий» (ФКвШ, 2007, № 1).
11. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М. 2000 г.
12. Долотина О.П. «Домашнее задание должно быть интересным».
13. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. М. 2005г.
14. Зинченко В.А. «Выполняя домашнее задание» (ФКвШ, 2002, № 1, стр.29).
15. Иванов А.Н. «О проверке домашнего задания» (ФКвШ, 2001, № 11, стр.32.)
16. Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология М. 1999г.
17. Кожанов В.В. «Дневник по физической культуре» (ФКвШ, 2000, № 3 стр. 59).
18. Козетов И.И. «Оценочные нормативы по домашним заданиям»
19. Колодия О.В. Легкая атлетика М. 2005г.
20. Копылов Ю.А. «Обучая акробатике» (ФКвШ № 2, стр.12).

- 21.Кривоносова Т. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. 2006г.
- 22.Макушева Т.М. «Развивая самостоятельность» (ФКвШ, 2001, № 6, стр.19).
- 23.Масленников С.М. «Домашнее задания в 4-10классах».
- 24.Матвеев А.П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории» из-во Просвещение, 2001, стр.23-39, 52-56,65-68).
- 25.Мейксон Г.Б., Корчагина Л.Б. Протченко Т.А., Кислова А.А. «Домашнее задания по физической культуре (из-во Просвещение, 2008).
- 26.Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н. «Домашнее задания: задачи, требования, контроль» (ФКвШ, 2006, № 12, стр.20-23).
- 27.Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре» (из-во .Просвещение, 2006г.)
- 28.Мельникова В.М. Психология М. 2005г.
- 29.Минаев Б.Н., Шиян Б.М. «Основы методики физического воспитания школьников» (из-во .Просвещение 2007, стр. 31-35, 103-109).
- 30.Обреимова Н.И. , Петрухин А.С. Основы анатомии физиологии и гигиены детей и подростков. М. 2000г.
- 31.Озолин Н.Г. Легкая атлетика М. 2000г.
- 32.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. 2002г.
- 33.Пастушенко Г.А. «Домашнее задания по физическому воспитанию»
- 34.Петренко И.И. «Последовательно приучаем» (ФКвШ, № 2, стр. 30-31).
- 35.Поляков М.И. «Домашние задания – слагаемые недельного двигательного режима школьников» (ФКвШ, 2008, № 8 стр.27-28).
- 36.Портных М.Н. «Спортивные и подвижные игры» М. 2007г.
- 37.Пратучевич Ю.М. «Анатомия, физиология и гигиена детей младшего возраста» (изд. Просвещение, 2000)
- 38.Рандрюйт А.Л. «Домашнее задания по физической культуре» (ФКвШ, 2004, №м 8, стр. 29-31).

- 39.Смирнов В.Н. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. М.2000г.
- 40.Смирнов В.Н., Дубровский В.Н. Физиология физического воспитания и спорта. М.2001г.
- 41.Степаненко Э.Я. Теория и методика физического воспитания ребенка. 2001г.
- 42.Фелин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта человека. 2003г.
- 43.Фонин Н.А. Физиология человека. М.2002г.
- 44.Холодов Ж.К. Легкая атлетика в школе. М. 2003г.
- 45.Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М. 2008г.
- 46.Худолеева О.В. «Домашнее задания» (ФКвШ, 2006, № 4 стр. 20-25).
- 47.Чижов П.И. Немного о домашних заданиях»

Приложение 1

Результаты констатирующего и итогового эксперимента

Таблица показателей развития физических качеств 7 «а» класса

Экспериментальная группа

п/п	Фамилия, Имя Ученика	Бег 1000м		Челночный бег 10/5 м		Подтягивание		Подъем туловища за 30 сек.		Прыжок в длину с места		Наклон из положения сидя	
		начало исслед	конец исслед	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.
1	Босниш Андрей	4,01	3,54	15,8	15,4	8	9	21	23	176	181	-1	+3
2.	Аксюнеко Настя	5,20	5,12	17,01	17,54	19	21	16	17	160	168	+5	+7
3	Глушакова Оля	5,02	18,4	18,3	19,0	19	17	18	17	156	162	+9	+10
4	Лосьнина Катя	5,41	5,35	19,4	19,0	16	17	18	20	162	170	+6	+8
5	Сопошинская Катя	4,55	4,50	16,8	16,0	18	18	17	18	166	172	+9	+11
6	Дотенко Никита	4,47	4,32	16,0	16,0	7	8	22	25	180	182	+1	+3
7	Загорелая Настя	4,40	4,20	16,4	16,4	20	25	19	24	178	190	+5	+6
8	Сергеенко Варя	5,32	18,4	18,1	18,1	18	18	19	20	160	169	+2	+5
9	Захарченко Аня	5,55	5,41	20,2	20,2	16	17	16	18	160	164	+6	+8
10	Иванов Вова	4,03	15,6	15,0	15,0	10	22	25	27	192	196	+6	+12
11	Комарова Наташа	5,01	4,53	18,4	18,4	16	18	17	19	160	164	+8	+3
12	Шпец Максим	4,30	4,12	16,7	16,7	4	5	20	22	175	181	+2	+3
	М(сред. показ)	5,19	5,02	17,34	17,27	14,25	16,25	19	20,83	168,75	174,92	4,83	6,58
	Показатель прироста	> 0,17		> 0,07		> 2		>1,83		>6,17		>1,75	

Таблица показателей развития физических качеств 7 «б» класса

Контрольная группа

№ п/п	Фамилия, имя Ученика	Бег 1000м		Челночный бег 10/5 м		Подтягивание		Подъем туловища за 30 сек.		Прыжок в длину с места		Наклон из положения сидя	
		начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.	начало исслед.	конец исслед.
1	Богатова Алена	5,05	4,55	18,4	18,4	16	16	17	17	162	164	+4	+5
2.	Бренер Костя	4,18	4,13	15,6	15,5	8	8	22	23	191	192	+2	+3
3	Глазырин Артем	4,27	4,30	16,3	16,2	6	6	21	22	160	162	+4	+5
4	Попов Слава	4,50	4,40	16,5	16,7	7	7	21	21	175	180	+6	+7
5	Соловьев Денис	4,45	4,41	16,0	16,0	7	7	21	22	170	175	0	0
6	Логинов Илья	4,12	4,16	16,7	16,9	10	22	22	22	185	187	+5	+2
7	Гигани Нелли	5,01	5,01	18,0	18,0	16	16	17	16	157	159	0	0
8	Царегор Денис	4,41	4,32	16,3	16,1	3	4	16	18	175	182	+5	+7
9	Фролов Петя	4,12	4,08	15,5	15,4	13	14	22	23	179	182	+1	+3
10	Сметанина Алена	4,50	4,30	16,6	16,1	20	23	19	22	178	175	+5	+5
11	Федчик Саша	4,45	4,40	16,6	16,0	5	6	20	21	170	173	0	+5
12	Дергач Денис	4,10	4,05	15,9	16,0	7	8	20	21	178	182	+3	+5
	(М)	4.43	4.34.	16,53	16,44	19,74	20,91	20,91	19,75	173,33	176,33	2,91	3,91
	Прирост показателей	> 0,09		0.09		1.17		1.16		0.03		1,00	