



*Исследовательская  
работа на тему :  
«Повышение физических  
показателей учеников  
начальной школы через  
домашнее задание».*

*Выполнила учитель  
физкультуры Манакова  
Надежда Георгиевна*

# АННОТАЦИЯ.

- ◎ *Тема исследовательской работы «Повышение физических показателей учеников начальной школы через домашнее задание» выбрана на основе возникшей проблемы в результате наблюдений за уровнем физического развития учащихся 1-ых классов. В процессе уроков по физической культуре была выделена группа учеников с низкими физическими показателями, частично отсутствием мотивации либо полным отсутствием, заниженной самооценкой.*

**ЦЕЛЬ МОЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ-РАЗРАБОТАТЬ И ВНЕДРИТЬ В ПРАКТИКУ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ.**

- ◎ **Объект исследования-образовательно-воспитательный процесс в начальной школе в КГУ ОСШ № 27.**
- ◎ **Предмет исследования-внедрение в практику уроков физической культуры для младших школьников комплексов упражнений для домашних заданий.**

# ГИПОТЕЗА.

- Если моя педагогическая деятельность будет организована с использованием индивидуального подхода к каждому ученику данной группы , то можно достичь положительной динамики в физическом развитии , повышения мотивации, самооценки и др. Для проверки выдвинутой гипотезы и достижения цели моего исследования поставлены следующие задачи :

- 1.Изучить психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
- 2.Изучить передовой опыт коллег по данному вопросу.
- 3. Разработать комплексы упражнений для домашних заданий.
- 4.Внедрить разработки в практику.
- 5.Организовать мониторинг.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ. НАУЧНОСТЬ.**

- **Оздоровление и формирование здорового образа жизни населения напрямую влияют на процессы социально-экономического развития общества. Сами по себе экономические показатели не имеют смысла, если в стране ухудшается здоровье населения, сокращается продолжительность жизни, а среди молодежи растут преступность и наркомания. Огромным социальным значением и потенциалом в этом плане обладает физическая культура и спорт.**
- **Моя исследовательская работа невозможна без знаний в области психологии и физиологии детей младшего школьного возраста.**
- **М.М. Безруких книга «Ступеньки к школе»**
- **Р. П. Ефимкина «ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**



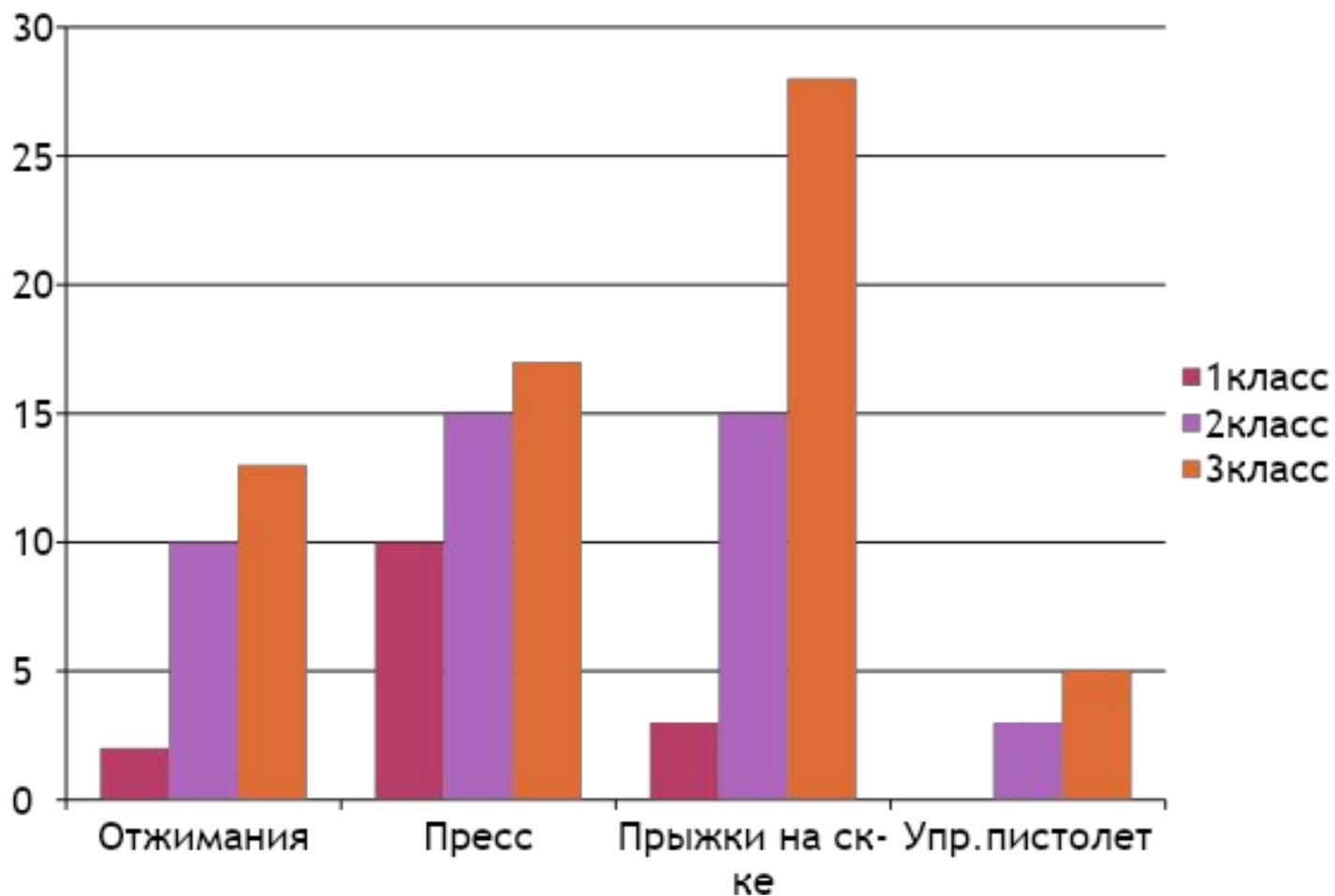
## **ОПТИМАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ**

- ◎ **Изучив опыт своих коллег, а также оценив физическо-психологическое развитие учащихся, участвовавших в исследовании, мною были составлены комплексы упражнений для домашнего задания по физической культуре, учитывая уровень развития каждого ученика.**
- ◎ **Занимаясь умственной деятельностью очень полезно делать перерывы т.е сменить умственную работу на физическую. После физических нагрузок мысли становятся более ясными, тем самым оказывает положительное воздействие на умственную работоспособность.**
- ◎ **Выполнение домашнего задания по физической культуре помогает не только физическому развитию учеников, но и усиливает их умственную активность.**

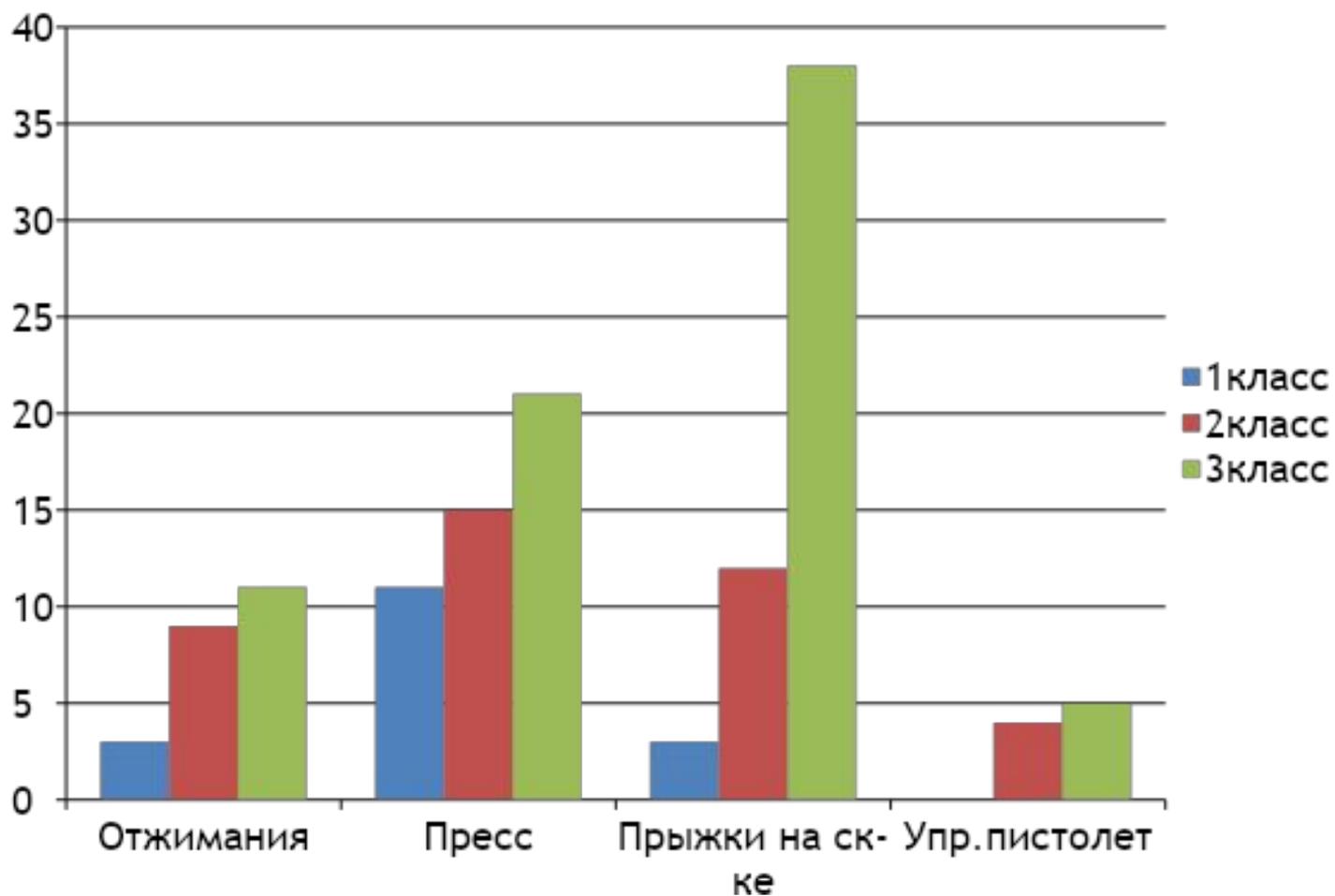
## СПИСОК ДЕТЕЙ УЧАСТВУЮЩИХ В ИССЛЕДОВАНИИ

№	Фамилия имя	Год рождения	Класс
1	Марков Максим	2005 г.р.	4 Б
2	Шарафутдинова Алина	2006 г.р.	4 Б
3	Вингард Рамиль	2006 г.р.	4 В
4	Елефтериади Владлена	2006 г.р.	4 В
5	Сакс Настя	2005 г.р.	4 В
6	Аманжолов Адиль	2005 г.р.	4 Г
7	Тугамбаев Диас	2005 г.р.	4 Г
8	Бунина Настя	2005 г.р.	4 Г

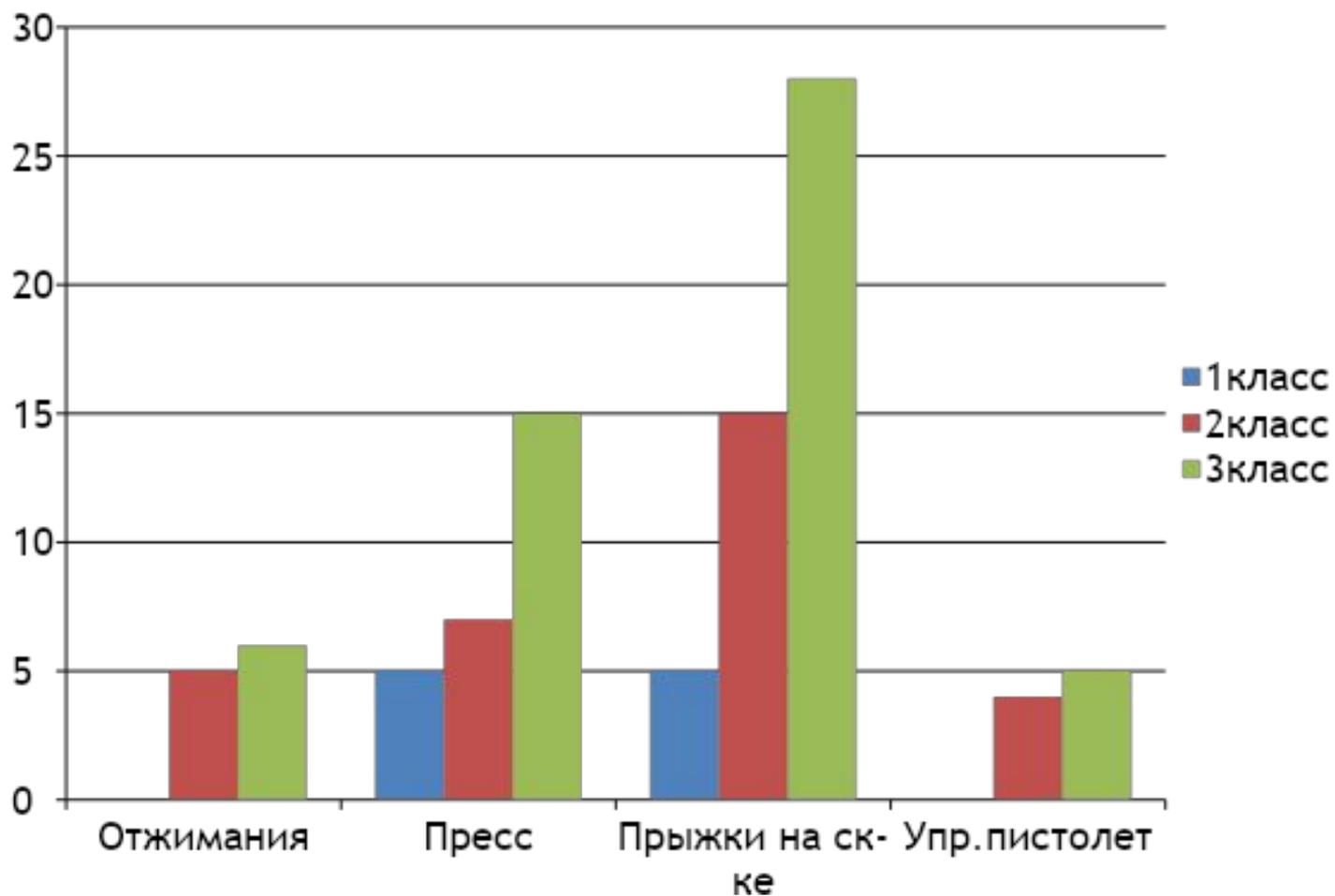
## РЕЗУЛЬТАТЫ МАРКОВА МАКСИМА.



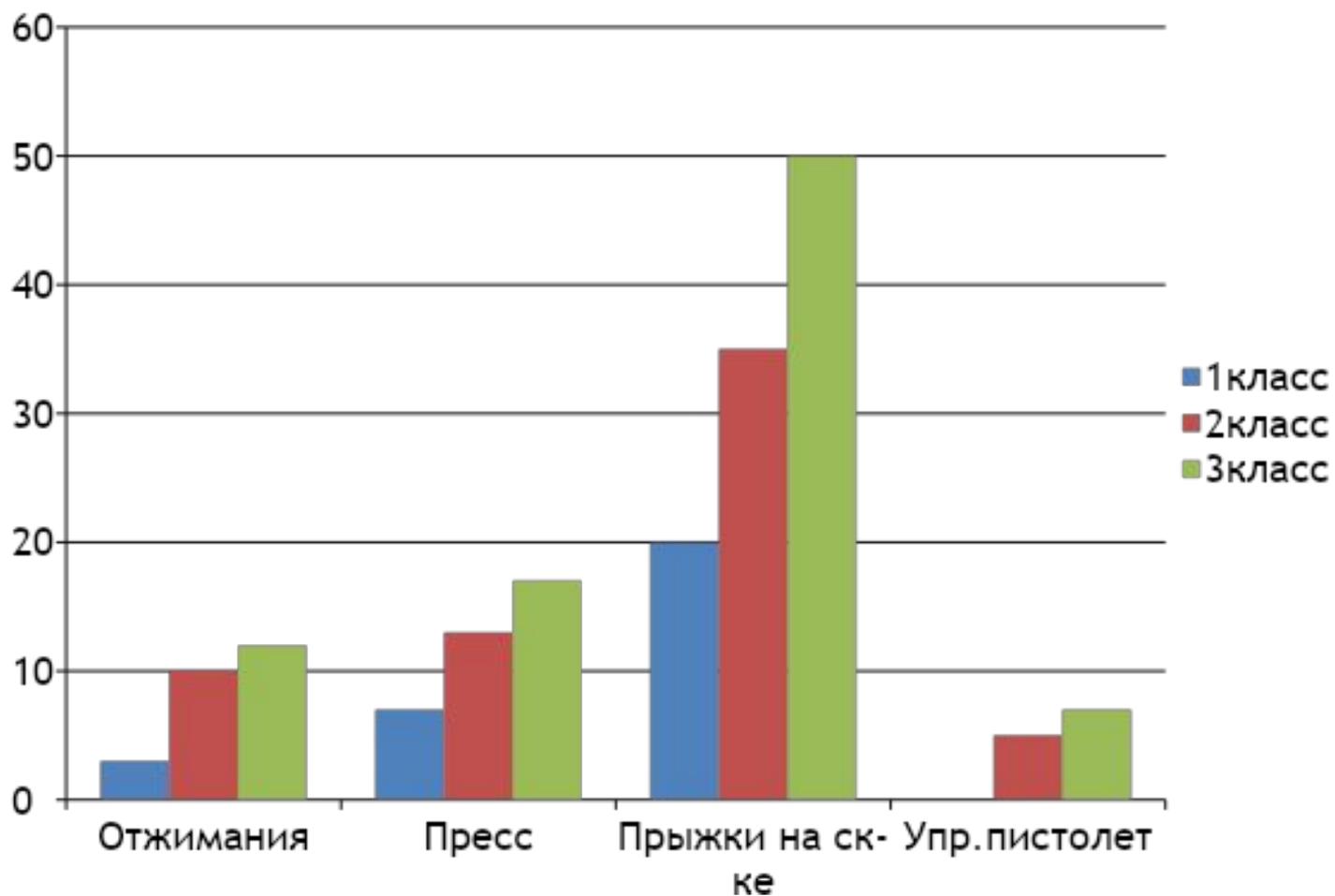
## РЕЗУЛЬТАТЫ ВИНГАРДА РАМИЛЯ.



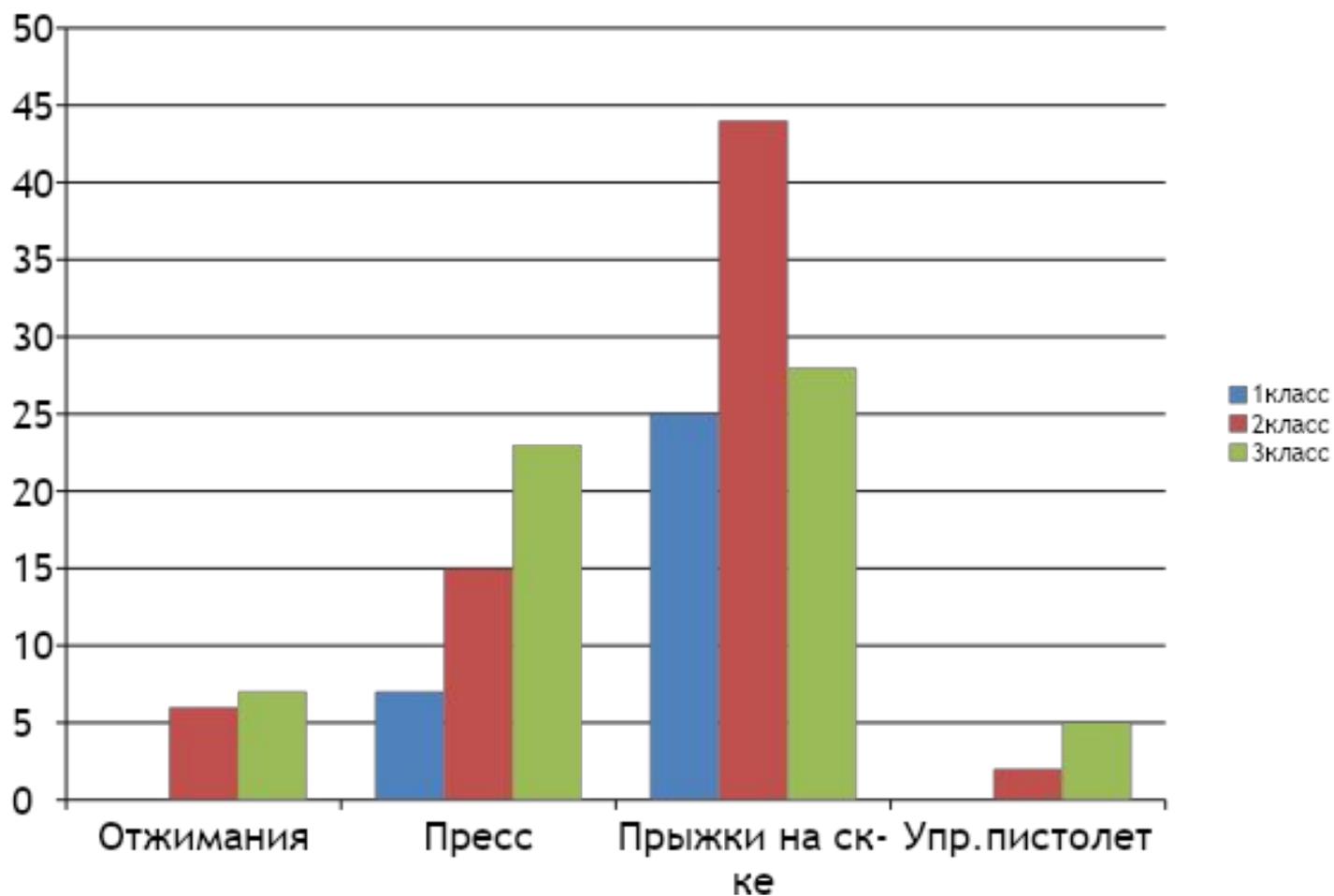
## РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЛЕФТЕРИАДИ ВЛАДЛЕНЫ.



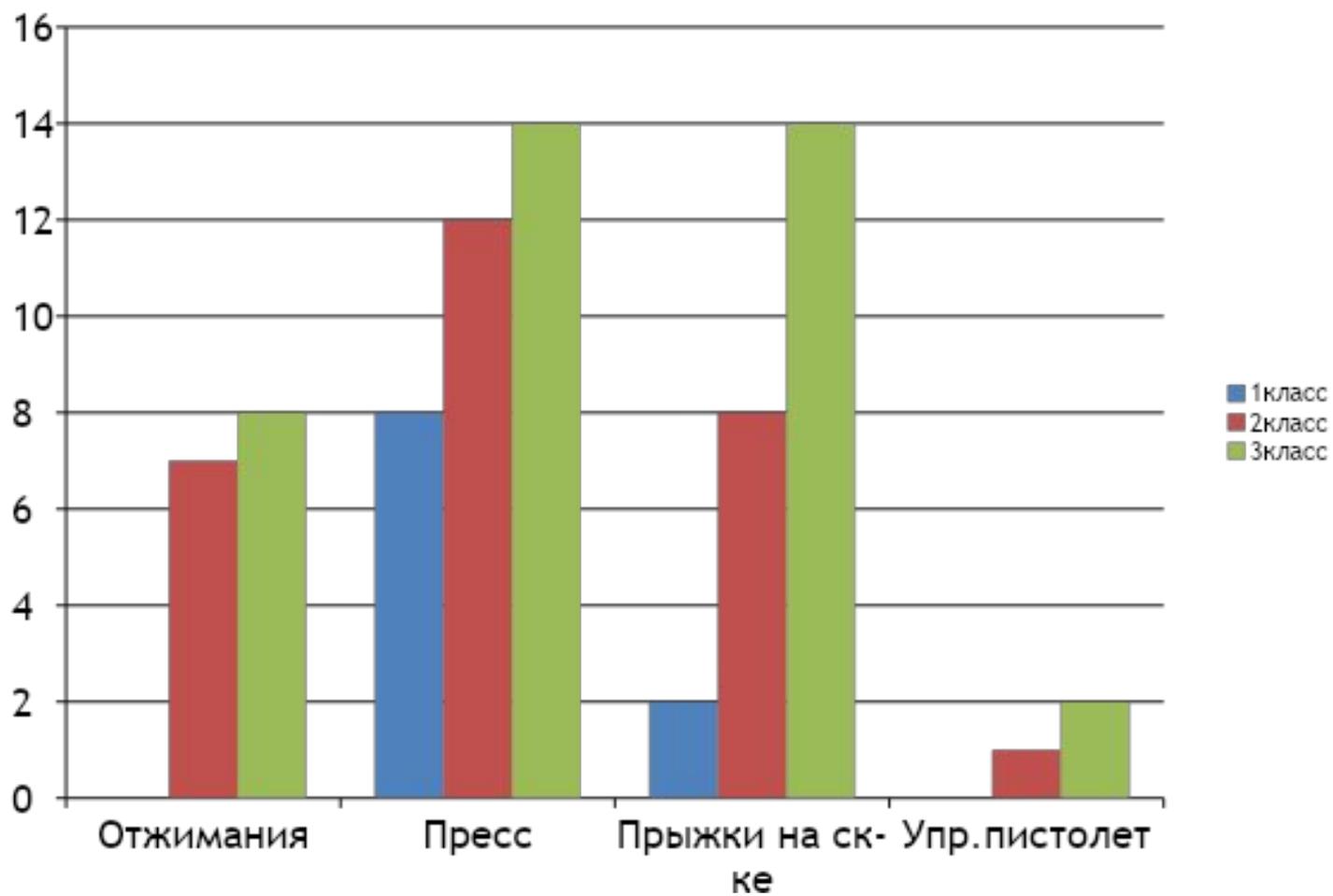
## РЕЗУЛЬТАТЫ ШАРАФУТДИНОВОЙ АЛИНЫ.



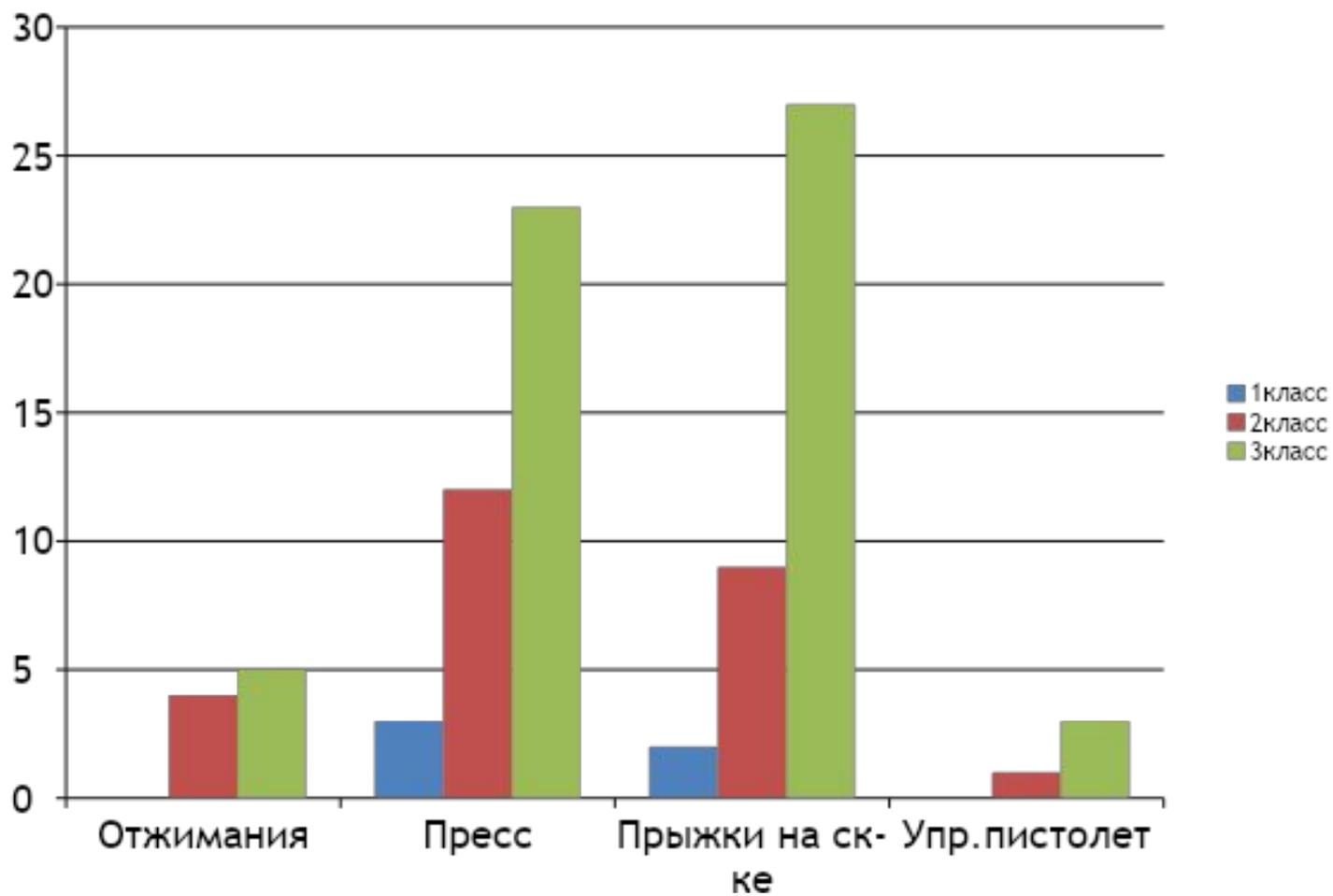
## РЕЗУЛЬТАТЫ САКС АНАСТАСИИ.



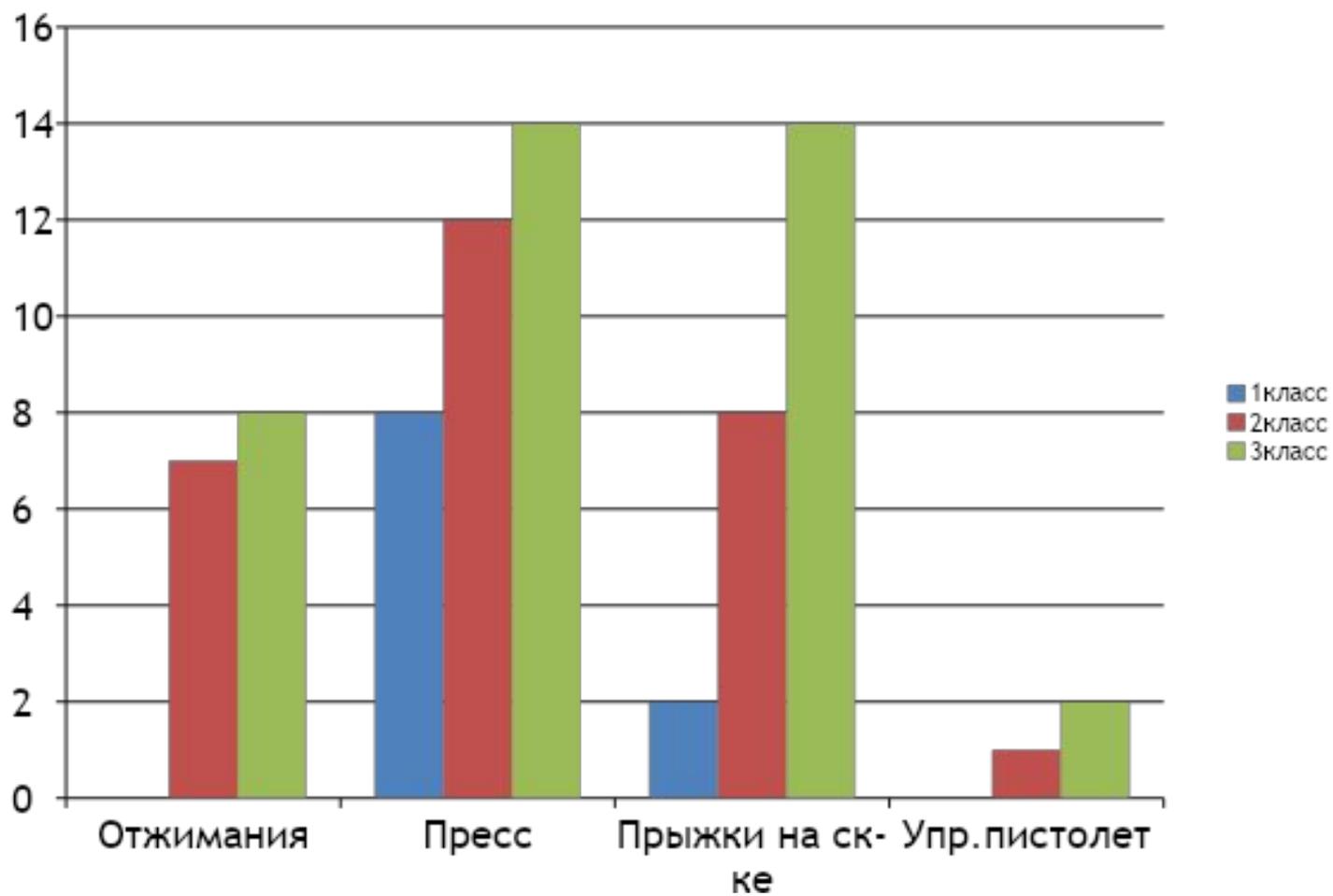
## РЕЗУЛЬТАТЫ АМАНЖОЛОВА АДИЛЯ.



## РЕЗУЛЬТАТЫ БУНИНОЙ АНАСТАСИИ.



## РЕЗУЛЬТАТЫ ТУГАМБАЕВА ДИАСА.



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- *Одной из действенных форм повышения уровня двигательной активности и продолжения учебно-воспитательной работы с учащимися и должны стать домашние задания по физической культуре.*
- *В процессе выполнения домашних заданий учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, физическая культура постепенно входит у школьников в привычку. Кроме того, стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучают себя активно и добросовестно работать, совершенствовать двигательные навыки и умения, развивать необходимые физические качества. Все это постепенно приводит к формированию личности ученика в процессе обучения.*

Что же касается учащихся участвующих в исследовании , у каждого ребенка наблюдается положительная динамика в физическом развитии. У всех повысилась мотивация к учебной деятельности, у Буниной Насти пропал страх перед выполнением того или др. упражнения, она стала посещать тренировки по волейболу, появилось чувство уверенности в себе , в успехе. Марков Максим без всякого стеснения и страха сдает учебные нормативы, часто на положительные оценки, с удовольствием участвует в эстафетах и играх, чего ранее не наблюдалось. Вингард Рамиль посещает тренировки по тэквандо , с удовольствием ходит на урок физкультуры, доволен своими достижениями. Елефтериади Владлена и Шарафутдинова Алина улучшили свои физические показатели , а также повысился интерес к предмету физическая культура. Алина стала посещать секцию волейбола, а Владлена секцию тяжелой атлетики. Тугамбаев Диас незначительно повысил физические показатели, но очень старается на уроках, с удовольствием выполняет задания. В 4-ом классе планирую продолжить индивидуальную работу с каждым учеником этой группы, к концу учебного года завершу свою исследовательскую работу.

*Спасибо за внимание*



Ваше внимание - это наша жизнь