

*МОУ ИРМО «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»*

# Организация и контроль домашнего задания



Учитель физической культуры  
Червоний Татьяна Николаевна



*«Мы добиваемся того, чтобы ребенок, работая, думал и, думая, работал, только при этом условии человек может понять смысл физической культуры»*

*В.А. Сухомлинский*

## **Цель домашнего задания:**

**заключается в улучшении своих двигательных показателей, повышения функционального состояния организма.**

# Задачи домашнего задания:

- привитие привычки к самостоятельным занятиям;
- укрепления здоровья;
- улучшение физического развития;
- ведение здорового образа жизни;
- повысить престиж уроков физической культуры;
- активизировать самостоятельные занятия учащихся;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.

# Формы самостоятельных занятий

Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов утренней гимнастики, упражнений по развитию физических качеств и простейших двигательных навыков.

Домашние задания бывают постоянные и временные, приуроченные к прохождению тех или иных разделов программы.



# Зарядка

*Здоровье в порядке – спасибо зарядке!*

- Утренняя гимнастика, или, как её ещё называют, зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим, и начинающим спортсменам, и олимпийским чемпионам. Она организму помогает достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию. После зарядки вы уже не будете выглядеть заспанными, ваше лицо приобретёт свежесть, а организм бодрость.

## **Чем полезна утренняя зарядка?**

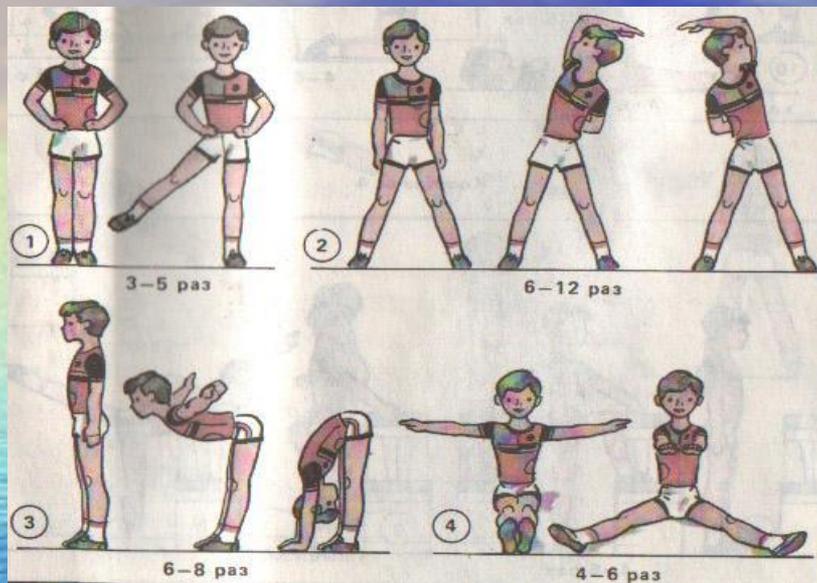
- Конечно, она укрепляет здоровье, а еще это маленькая тренировка. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость.
- Время выполнения утренней зарядки 10 – 15 минут. Затем душ или обливание. После этого вы не поплететесь в школу, а пойдете решительной походкой, ощущая легкость в теле, ясность в голове.

# Как самим составить комплекс утренней зарядки:

Необходимо, чтобы в комплексе были в следующем порядке:

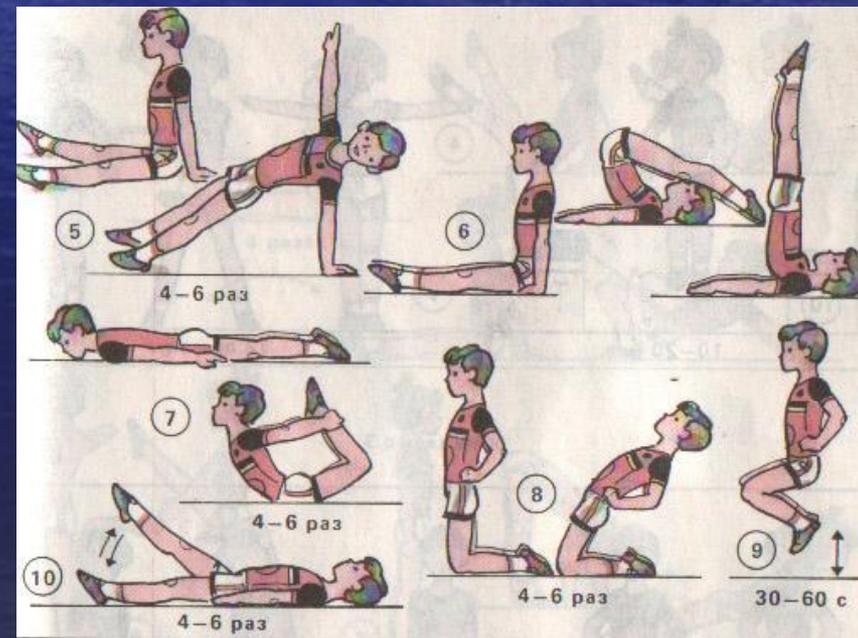
- Потягивание 8 – 12 раз
- Ходьба 1 минута
- Упражнения для рук и плечевого пояса 6 – 8 раз
- Упражнения для туловища 6 – 8 раз
- Упражнения для мышц живота 8 – 12 раз
- Приседания 30 секунд
- Упражнения для ног 8 – 12 раз
- Упражнения силового характера 4 – 6 раз
- Упражнения на расслабление 1 минута
- Лёгкий бег 3 – 5 минут
- После бега в течение 3 – 5 минут выполняются ходьба, упражнения на расслабление, углублённое дыхание.

# Примерный комплекс зарядки



Мы привыкли все к порядку,  
Дружно делаем зарядку,  
Потому что каждый знает:  
Нам зарядка помогает!

Мы с зарядкой дружим,  
Доктор нам не нужен.  
Умоем солнцем спины  
И сон водой сотрём!  
Кто делает зарядку –  
Растёт богатырём!



# Самоконтроль

Как же узнать, приносят пользу занятия физическими упражнениями или нет? Для этого заведите дневник самоконтроля. И каждый день заносите свои наблюдения в таблицу. Наблюдения желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом. Например, утром, сразу после сна, перед занятием физическими упражнениями и после него.

# Дневник самоконтроля

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

показатели	Месяц:			
Самочувствие				
Желание заниматься				
нагрузка и её переносимость				
Нарушение режима				
Болевые ощущения				
Пульс уд./ мин.				





# Оценочные нормативы

Оценочные нормативы разработаны последующим упражнениям:

- прыжки со скакалкой за 10, 20, 30, 40, 50,60 сек.,
- подтягивание на перекладине в висе лежа, висе.
- сгибание и разгибание рук в упоре, в положение лежа.
- поднимание туловища, лежа, ноги закреплены, за 30 сек.
- приседание на одной ноге (с опорой одной рукой и без опоры).
- прыжки в длину с места.
- наклон вперед сидя.



# Вывод:

Учащиеся систематически выполняющие такие домашние задания, значительно реже обращаются за медицинской помощью, меньше болеют простудными заболеваниями. Кроме того, регулярное выполнение этих заданий учениками влечет за собой и успешное освоение программного материала.



# Заключение

- В бесконечном потоке жизни, частицей которого я являюсь, всё прекрасно, ценно, совершенно.
- Мое тело - мой лучший друг.
- Я чутко прислушиваюсь к нему, потому что знаю: всё, о чём мне говорит божественный разум, имеет огромную важность.
- Я чувствую себя в полной безопасности.
- Я выбираю здоровье!
- В моём мире всё прекрасно!
- **Да будет так!**