

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?

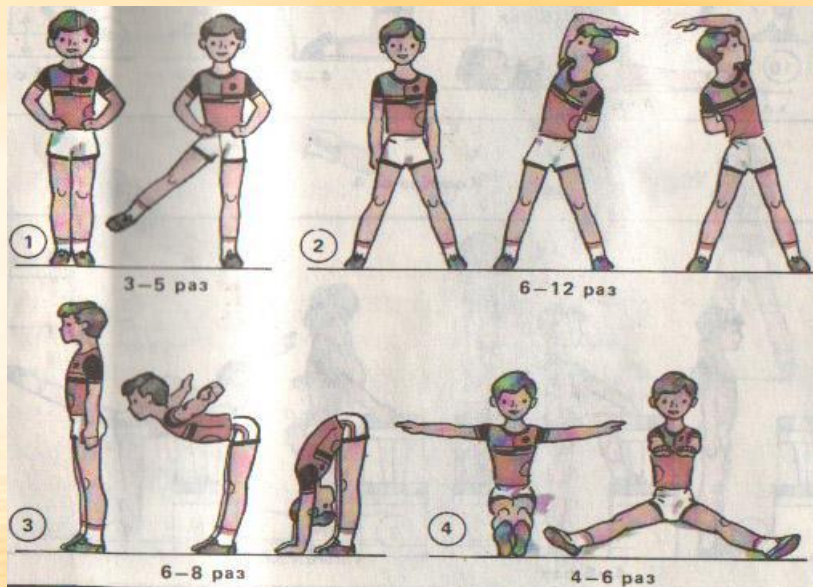
- Конечно, она укрепляет здоровье, а еще это маленькая тренировка. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость.
- Время выполнения утренней зарядки 10 – 15 минут. Затем душ или обливание. После этого вы не поплететесь в школу, а пойдете решительной походкой, ощущая легкость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

Как самим составить комплекс утренней зарядки:

Необходимо, чтобы в комплексе были в следующем порядке:

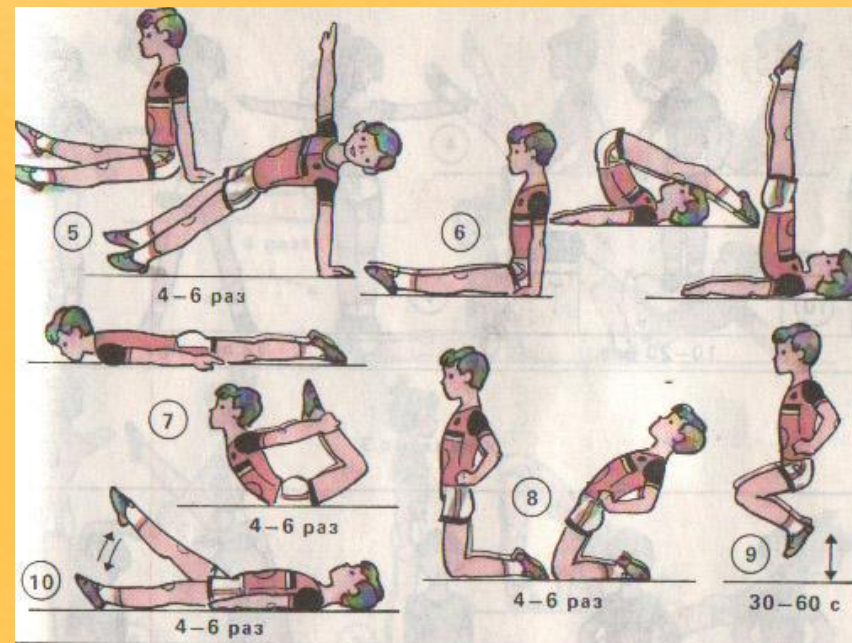
- Потягивание 8 – 12 раз**
- Ходьба 1 минута**
- Упражнения для рук и плечевого пояса 6 – 8 раз**
- Упражнения для туловища 6 – 8 раз**
- Упражнения для мышц живота 8 – 12 раз**
- Приседания 30 секунд**
- Упражнения для ног 8 – 12 раз**
- Упражнения силового характера 4 – 6 раз**
- Упражнения на расслабление 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 по следующим 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 положении лежа.
- поднятие 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!**