

Домашнее задание по физической культуре как фактор сохранения здоровья школьников.



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

В.А. Сухомлинский

Цель обучения ребёнка состоит в том, чтобы сделать его способным развиваться дальше без помощи учителя

Э.Хаббарт



Цель домашних заданий

- Повышение уровня физической подготовленности для успешного усвоения программного материала по предмету физическая культура.
- Привитие привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Полученные знания по предмету уметь самостоятельно реализовывать на практике.

Задач

- Формировать умение самостоятельной тренировки
- Формировать навыки исследовательской деятельности
- Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни



Актуальность – вовлечение детей в выполнение домашнего задания по физической культуре.



Упражнения домашнего

задания

Прыжки со скакалкой в течение одной минуты. Данное упражнение развивает прыгучесть, координацию, общую выносливость. Упражнение выполняется на двух ногах, один подскок на один оборот скакалки.



Прыжок в длину с места

Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, носки на одном уровне, приземление на обе ноги. Выполняется 3 попытки, лучшая заносится в протокол.

Упражнение развивает скоростно-силовые качества.



Подтягивание из виса на перекладине (мальчики),
подтягивание из виса лёжа на перекладине
(высота 90 см., девочки).

Развивает силу мышц верхних конечностей и
плечевого пояса.



Поднимание туловища за 1 мин

Поднимание туловища выполняется из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой. Фиксируется количество раз за 1 мин. Упражнение выполняется на мате. Развиваются силовые качества брюшного пресса, спины и общей выносливости.



а) Наклоны вперед из положения

Ученик выполняет **стоя** упражнения стоя на гимнастической скамейке. Ноги на ширине ступни, не сгибая колени выполняет три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон выполняется как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки.



б) Наклоны вперед из положения «сидя»

Ученик сидит на полу, ноги на ширину 30 см., колени прямые. Выполняются три предварительных наклона. Четвертый наклон засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Развитие гибкости и подвижности коленных и тазобедренных суставов, подвижность поясничного отдела позвоночника.



Сводный протокол контроля домашнего задания

Гибкость пр. с места пресс подтягивание скакалка

Аверьянов А.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7 «В»	-17	-14	-13	130	138	141	33	34	40	2	3	3	70	85	100
		+	+		+	+		+	+		+	-		+	+
8 «В»		-13	-10	160	183	186	51	42	47	4	4	5	90	96	104
		+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	+
9 «В»	-6	-1		187	190		49	52		5	7		111	115	
	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	

Гибкость пр. с места пресс подтягивание скакалка

<u>Винокурова Е.</u>	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7 «В»	15	16	17	165	168	170	42	43	43	2	4	7	110	115	121
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8 «В»	15	17	15	184	172	180	42	40	43	8	9	10	115	125	131
	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+
9 «В»	15	18		183	185		43	45		10	12		132	135	
	+	+		+	+		+	+		-	+		+	+	

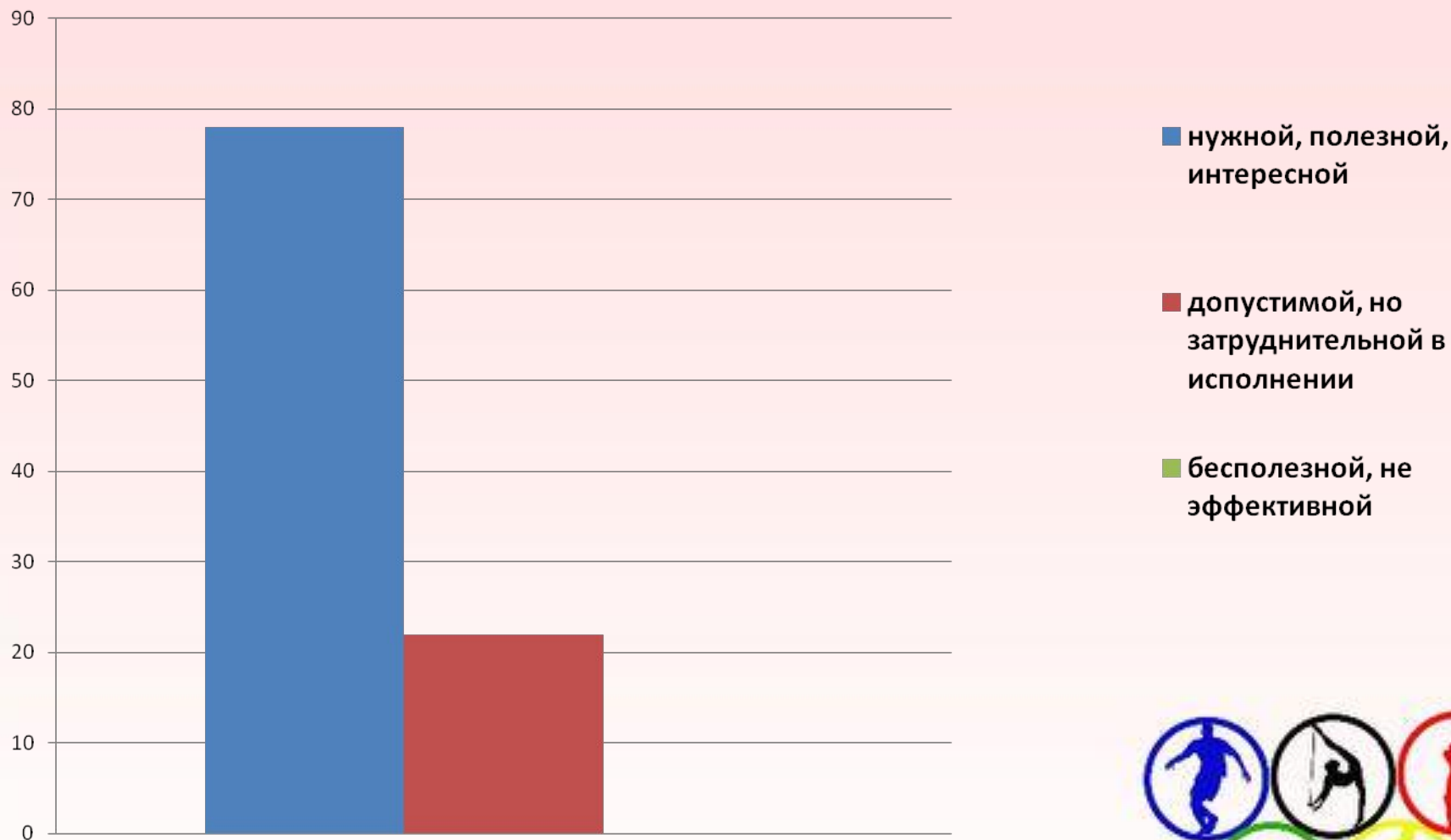


В современных условиях особенно актуальным становится формирование и поддержание у современных родителей интереса оздоровлению самих себя и детей



Домашние задания по физической культуре для школьников как способ взаимодействия с родителями в современных условиях

"Домашнее задание" по физической культуре считаю:



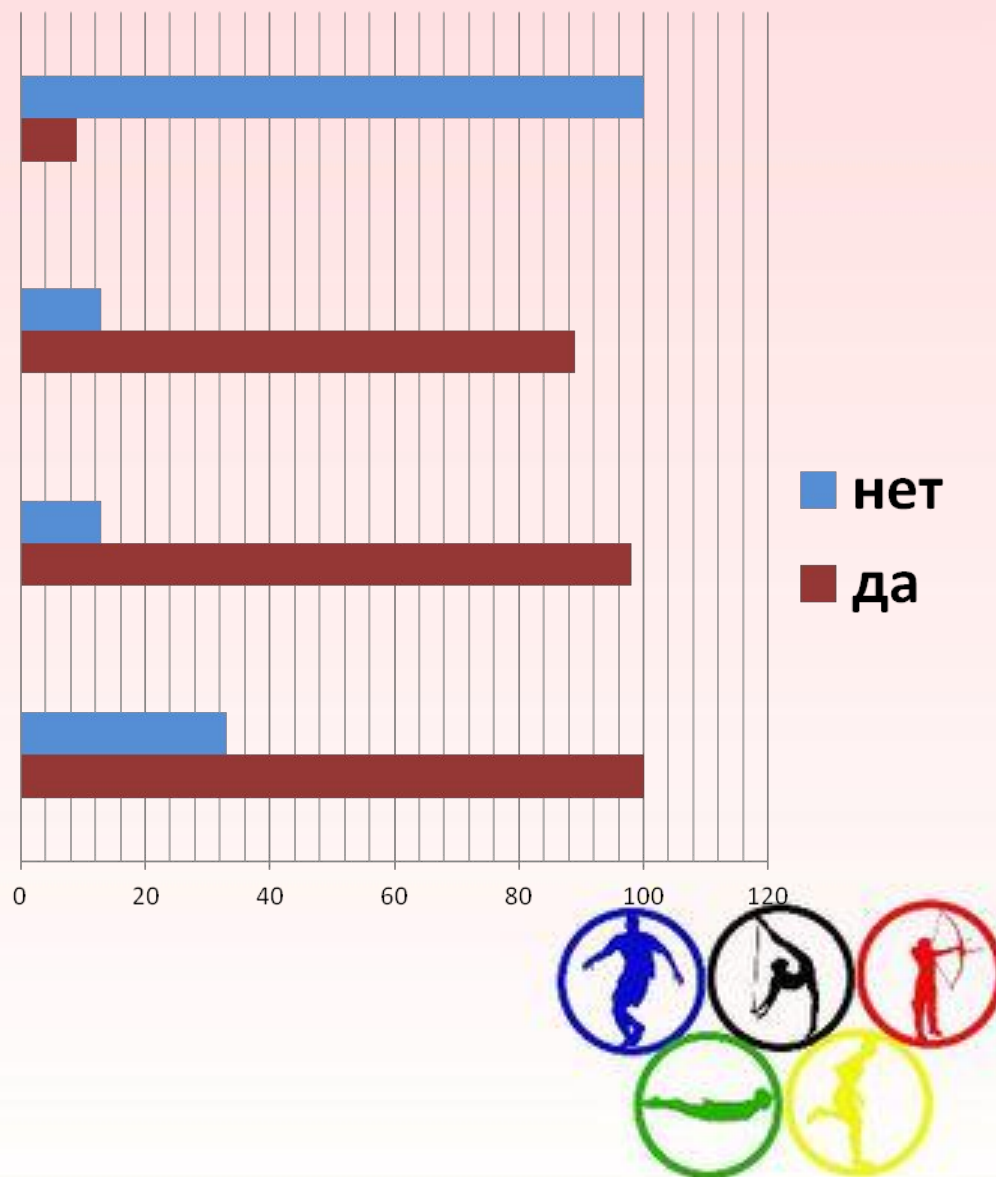
"Домашнее задание" по физической культуре

никак не влияет на
воспитательно-образовательный
процесс

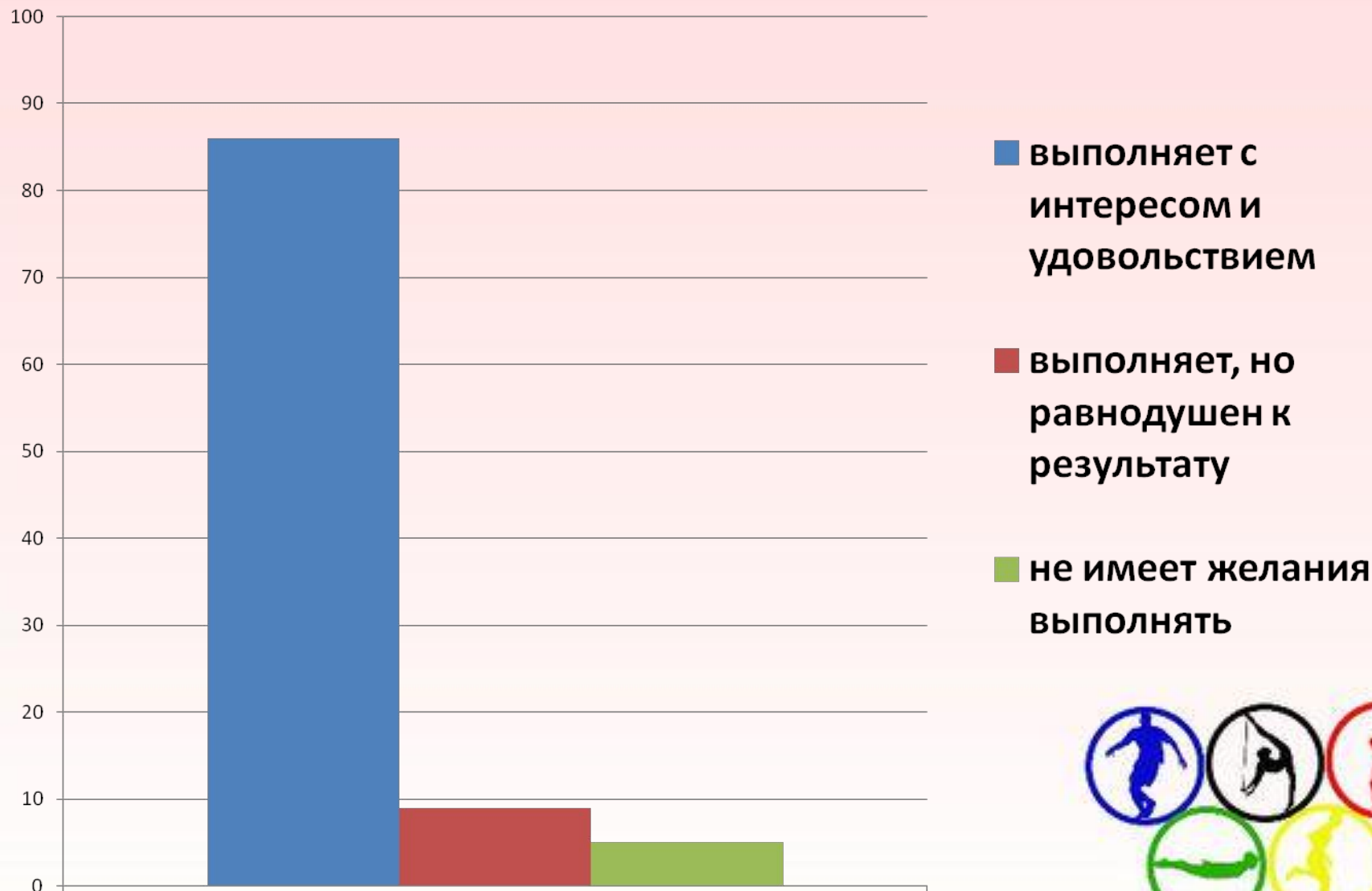
формирует потребность
здорового образа жизни

способствует укреплению и
коррекции здоровья

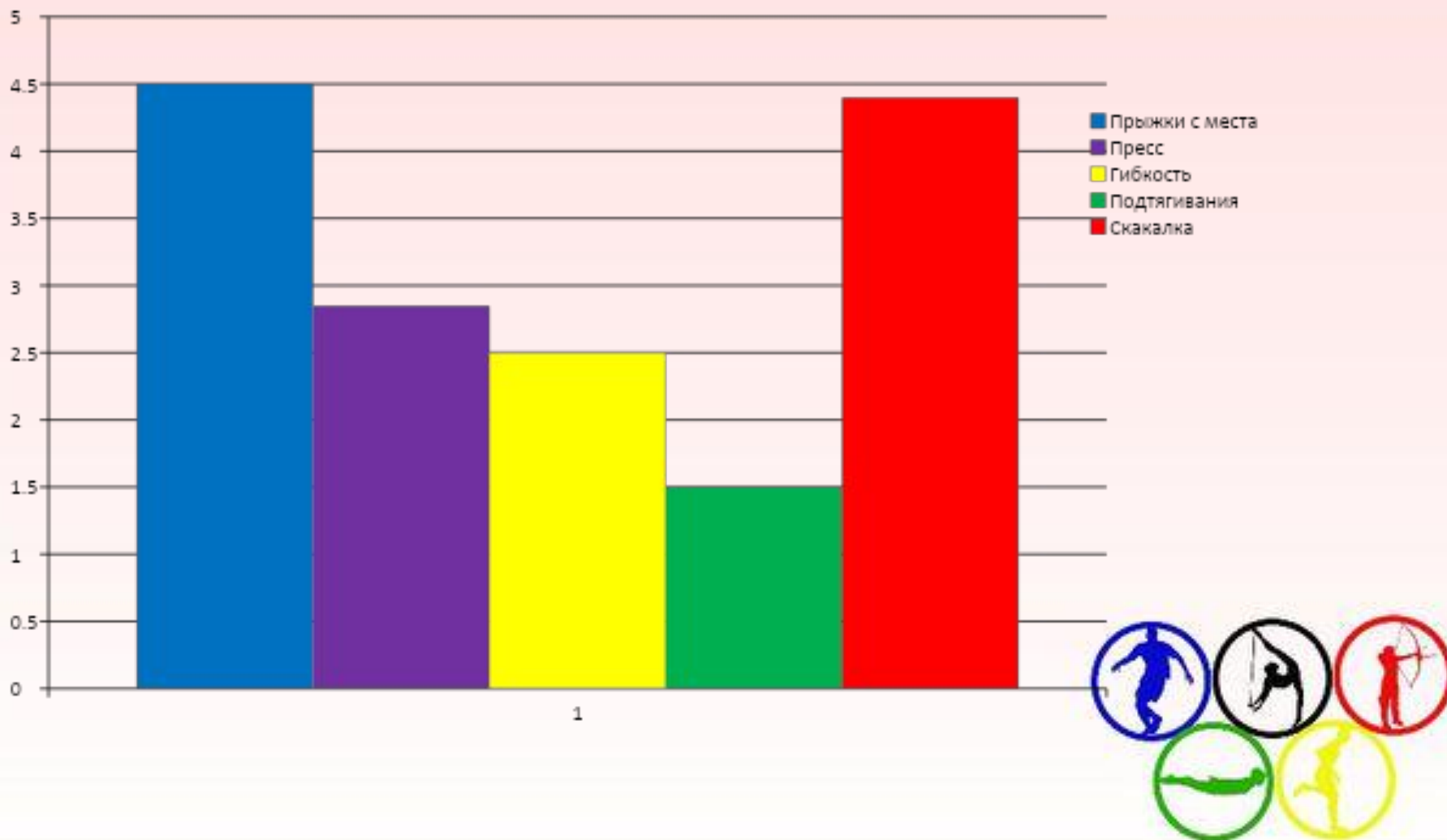
расширяет знания в области
физической культуры



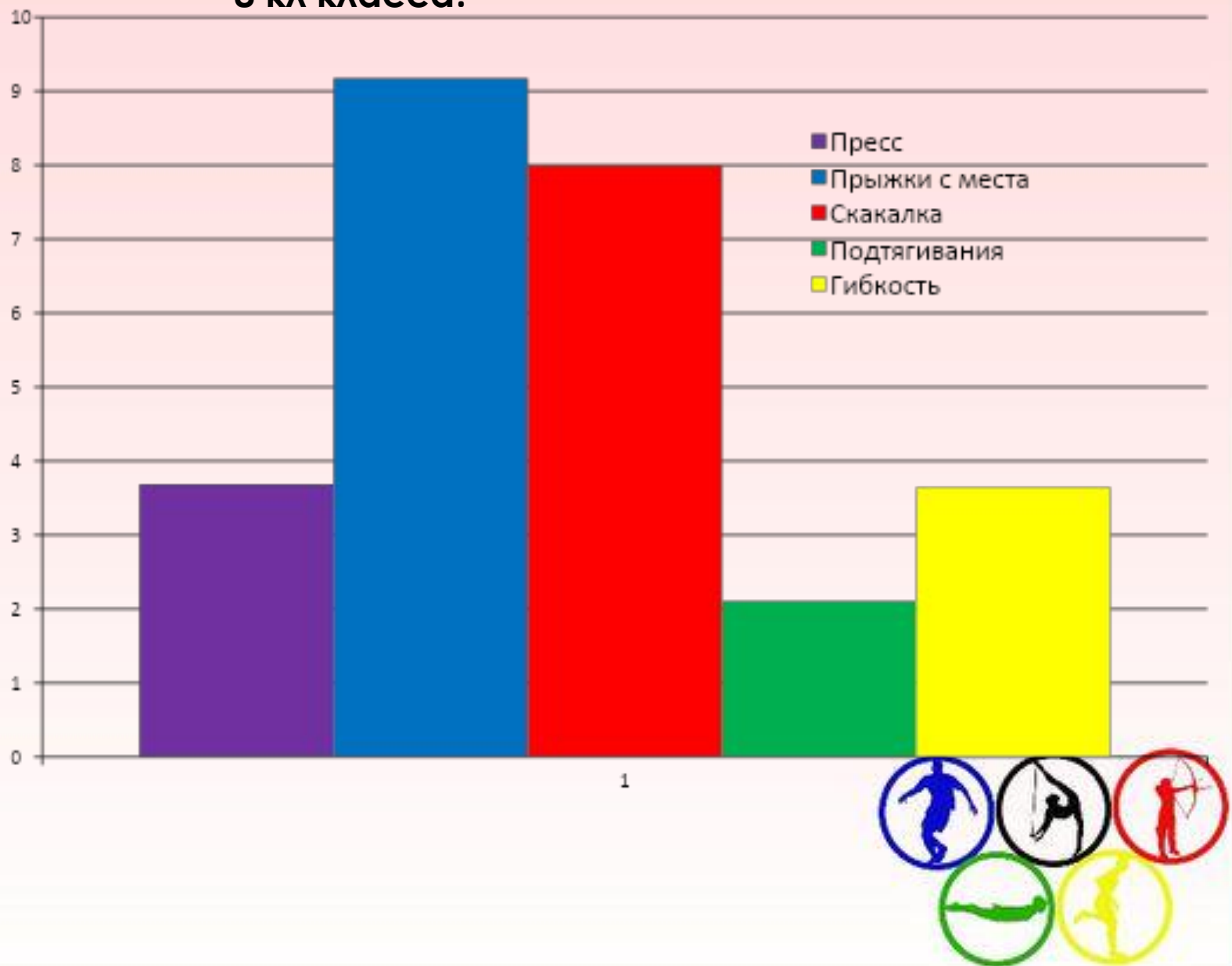
Отношение ученика к выполнению "Домашнего задания"



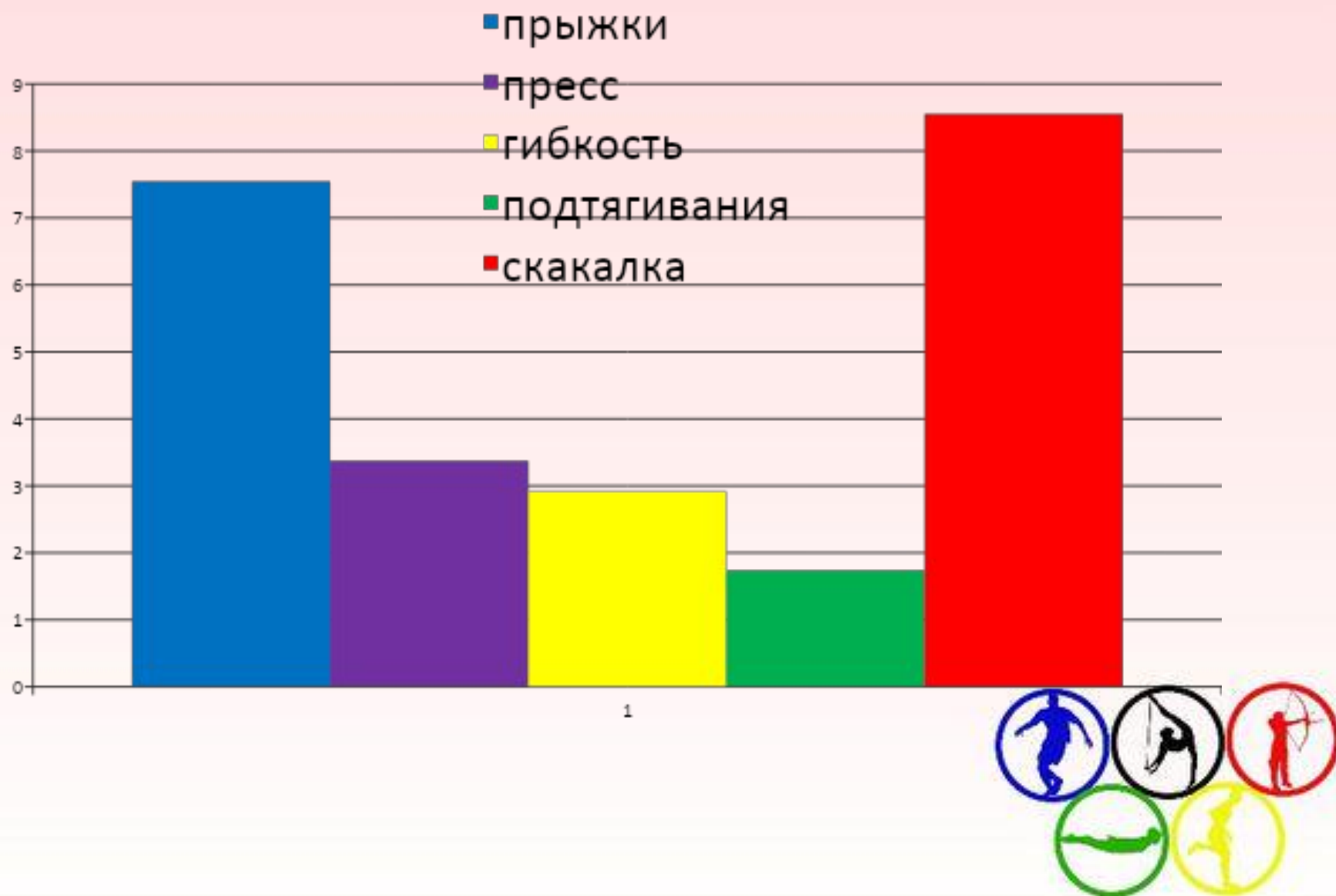
Мониторинг показателей физической подготовленности 7 «В» класса



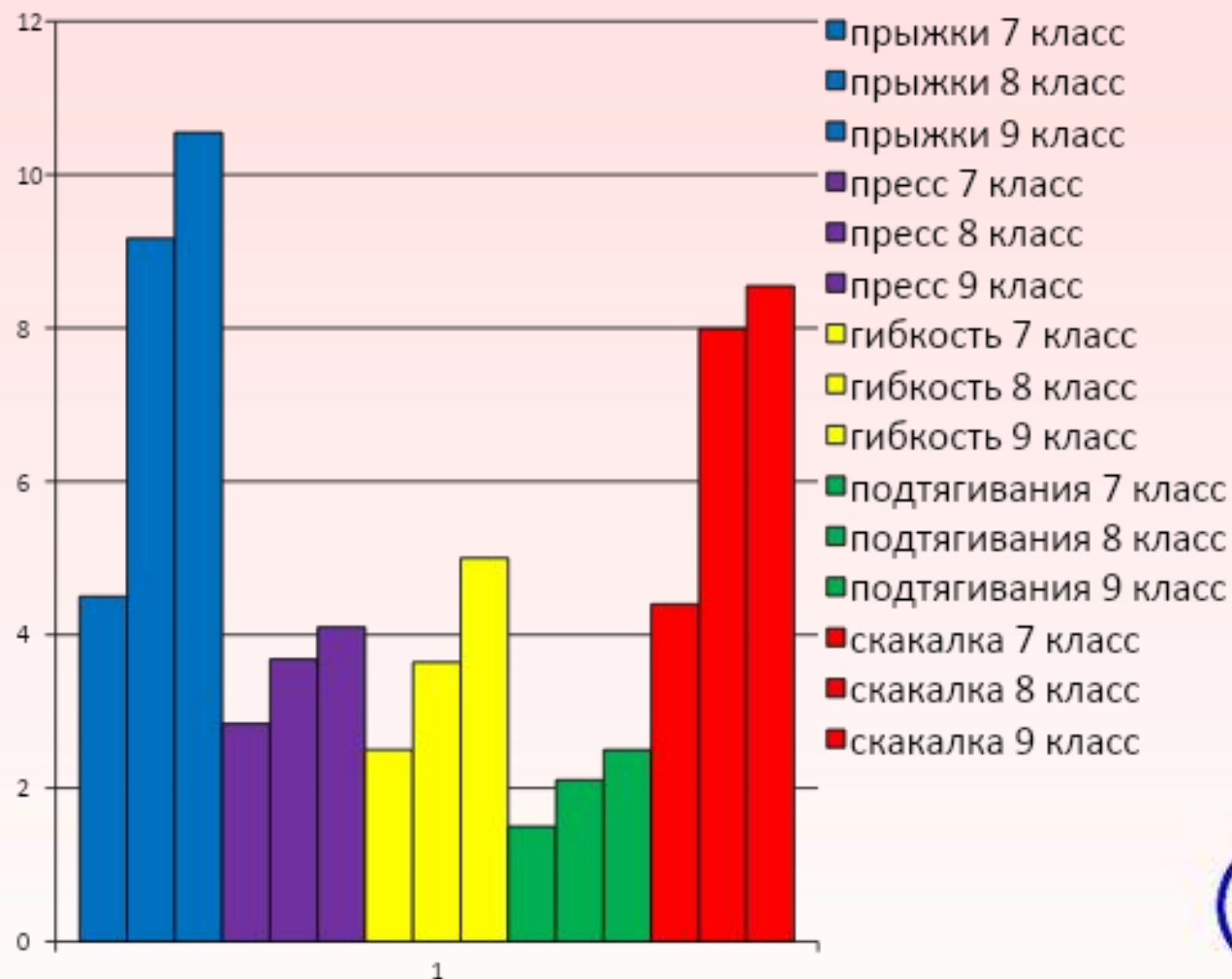
Мониторинг показателей физической подготовленности 8 кл класса.



9 кл. 1-2 четверть



Мониторинг показателей физической подготовленности класса за 3 года



5 кл.- 14-подгот. группа, 4 спец.мед.группа
6 кл.- 14 подгот.,3 спец.мед.гр.
7 кл.- 12 подгот., 2 спец.мед.группа
8 кл.- 4 подгот.гр, 4 спец.мед.гр,
9 кл.- 5 подгот.гр,3 спец мед гр.



Главный акцент в выставлении оценки за домашнюю работу, это **рост каждого показателя у учащихся, исходя из начального его норматива.** На начальном этапе школьники осваивают самые простые упражнения, которые позволяют укрепить слабые группы мышц.



Заключение

Уровень физической подготовленности у учащихся возрос. Учащиеся имеют уровень физической подготовленности средний, выше среднего, высокий. Успеваемость 100%. Качество по предмету 100%. Возрос интерес к предмету



Домашние задания по физической культуре:

- повышают интерес к предмету «физическая культура»,
- способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности, чувства ответственности,
- помогают учащимся овладевать программным материалом, добиваться хороших результатов не только на уроках физической культуры, но и на занятиях спортом в целом,
- способствуют прочному усвоению пройденного материала,
- содействуют воспитанию у учащихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями,
- положительно влияют на их здоровье и физическое развитие.

**Будьте
здоровы!**

