**Домашние задания на уроках физкультуры.**

Главная задача физической культуры – повышение двигательной активности в течение дня и недели. С этой целью, кроме трехразовых занятий  в неделю на уроках физической культуры, физкультминуток на общеобразовательных уроках, подвижных перемен и занятий в спортивных секциях, необходимо нацеливать учащихся на выполнение   самостоятельных физических упражнений и игр дома, т.е. выполнение домашних заданий.

Домашние задания по физической культуре характерно отличаются от заданий на дом по другим общеобразовательным предметам. Между тем домашние задания по физической культуре способны не только развивать физические качества учеников, но и уменьшать умственную перегрузку детей.

**Основная цель домашних заданий по физической культуре - п**одготовка учащихся к выполнению требований программы, развитие двигательных качеств и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Задачи,** которые решаются с помощью домашних заданий:

* увеличение двигательной активности учеников;
* развитие основных физических качеств;
* профилактика нарушений осанки;
* подготовка к выполнению требований программы по физической культуре;
* выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

**Правила** организации самостоятельных занятий по физической культуре.

1. Упражнения должны быть несложными по координации и доступными для учеников.
2. Подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.
3. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.
4. Задания задаются индивидуально и по группам.
5. Задания со временем усложняются.
6. Задания соответствуют индивидуальным особенностям.

Домашние задания должны быть гармонично связаны с работой на уроке и должны даваться после их освоения. Необходимо, чтобы учитель наглядно показывал технику выполнения упражнения и давал строгую нагрузку. Задания задаются на дом соответственно по теме проходимого материала.

Домашние задания могут быть как общими для всех, так и индивидуальными, если присутствует отставание в каком-либо разделе или теме.

Чтобы домашние задания были результативными, необходимо выполнять их систематически. Учитель должен осуществлять контроль над их выполнением. Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках. Он может состоять в проверке правильности выполнения упражнений, мониторинге физического развития, также в выполнении техники определённого упражнения.

Контроль над выполнением домашних заданий проводится текущим, фронтальным способом. Проверяется правильность выполнения упражнений, оценивается прирост показателей уровня физической подготовленности.

Выполнять задания нужно два три раза в неделю, по два три раза в день с перерывами для отдыха в 1 минуту. Самоконтроль за состоянием здоровья можно вести по частоте пульса или частоте дыхания, результаты заносит в дневник самоконтроля. Если частота пульса и дыхания устанавливается на одном уровне или уменьшается, значит, домашние задания идет на пользу.

**Физические упражнения, используемые в качестве домашних заданий**

***А -развитие силы и силовой выносливости.***

1. - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований  
   в подтягивании и лазанию по канату.
2. - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований  
   в упорах.
3. *-* упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.

***Б- развитие ловкости, прыгучести, быстроты.***

1 - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.

***В - развитие гибкости***

1 - формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

**9 класс**

**А - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 20(д)
2. Вис на согнутых руках. 20сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .250см на время -5сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 18р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса - 4р (м)

**А-2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2x 14 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 20р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз.(м), 10 р(д).

**А-3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-18раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться, отрывая ноги и прийти в и.п..-24р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)

**Б-1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р(м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-16 р(м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой 125(м), 130(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-35р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р (м),25р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
7. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 16р (м)12р(д)
8. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).
9. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р(д).
10. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
11. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, споджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**10 класс**

**А-1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 25(д)
2. Вис на согнутых руках. 22сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 20р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

**А-2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х35 (м) 2x15 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 30р. (м) 15р.(д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 25р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз (м), 10р (д).

**A-3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.35р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 33р (м) 25р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-20раз(м).
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и прийти в и.п..-25р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-20р - (м) 15р(д)

**Б-1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-18 р (м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой - 130(м), 140(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-40р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 35р (м),25р (д).
6. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 18р (м)15р(д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -12р (м) 10р (д).

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**11 класс**

**А- 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х25(д)
2. Вис на согнутых руках. 25сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 25р (м) 15р (д)
6. Из виса подтягивание в широком хвате за голову-(м)- мах
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

**А-2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2х25(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х25(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2x18 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м)
7. Передвижение в упоре на брусьях с поворотами-5р
8. Отжимание на брусьях с провисанием-10 р

**А-3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещениями.-2x30р(м) 2х25(д). Вращение прямыми ногами - 20раз (м).
4. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и прийти в и.п..- 30р (м) 25р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-25р - (м) 18р(д)

**Б-1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р (м) 15р (д)
3. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д).
6. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д).

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).