**Учебное задание или задание для самостоятельной работы по физической культуре**

Выполнение учебных или как раньше говори­ лось домашних заданий по физической культуре, как и по любому другому предмету - органическая часть учебного процесса. Психологи, например, рассматривают задания на дом как обязательный компонент подхода к разучиванию нового материала, а часто и как основу для создания проблемной ситуации. Выполняя задания по данному предмету, обучающиеся пополняют самостоятельно свои знания и в теории и практически, выполняя определённые физические упражнения.

В период пандемии с учетом дистанционного обучения, данная тема актуальна. Так как из-за не­ возможности проведения полноценного урока физической культуры подвижность обучающихся находится на низком уровне, преобладает гиподинамия.

Основная цель учебных заданий на уроке физической культуре - способствовать успешному усвоению требований учебной программы. А это значит - содействовать развитию двигательных качеств, освоению техники движений, формированию осанки и основам здорового образа жизни.

Содержание домашних заданий составлено из несложных и знакомых упражнений. В системе они оказывают воздействие на укрепление основных мышечных групп и развивают гибкость, прыгучесть, быстроту, силу, выносливость. В теоретическую часть включены знания о двигательных навыках, техника безопасности, Олимпийского движения и здорового образа жизни.

Домашние задания приучают детей к самостоятельности, позволяют целесообразно заполнять интервалы между подготовкой по различным предметам и снижают нагрузку.

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

1. Упражнения должны быть несложными по ко­ ординации и доступными для учеников. Обязательно при соблюдении техники безопасности в домашних условиях.

1. Подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.
2. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.
3. Задания задаются индивидуально и по группам.
4. Задания со временем усложняются.
5. Задание соответствуют индивидуальным особенностям.

Учебные задания должны быть гармонично связаны с работой на уроке и должны даваться после их освоения. Так как дистанционный урок несет в себе не полную нагрузку, как при обычном уроке не­ обходимо, чтобы учитель наглядно показывал технику выполнения упражнения и давал строгую нагрузку.

Учебные задания составляются на основе пройденного материала, есть плюсы в дистанционном обучение такие как, обучающемуся выделяется больше времени на изучения теоретического материала, который сложнее уложить в обычный урок физической культуры. Учитель на уроке в обычном режиме пытается вместить и теорию, и практическую часть урока. От этого не всегда, но теряется моторная плотность урока. Поэтому обучающийся может самостоятельно разобрать теоретические аспекты урока, воспользоваться социальными сетями для расширения информации.

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

Формами контроля занятий по физической культуре в дистанционном режиме являются отснятое видео с упражнениями, презентации по изученному материалу, рефераты, тестовые задания, а формой самоконтроля выступает дневник здоровья.

Чтобы домашние задания были результативными, необходимо выполнять их систематически. Учитель должен осуществлять контроль над их выполнением. Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках, но на данный период контроль за выполнением самостоятельных заданий выполняется посредством социальных сетей, ребенок записывает свое задание на видео и отправляет учителю на про­ верку. Так учитель может проверить правильность выполнения упражнений, произвести мониторинг физического развития, в выполнении техники определённого упражнения. А также с помощью различных викторин, тестов и заданий проверяется усвоение теоретической части урока.

Предлагаю упражнения, которые можно использовать в качестве учебных заданий для самостоятельной работы в домашних условиях.

**Физические упражнения**

1.Основная стойка. Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться (вдох). Руки вниз (выдох). Выполни 3 раза.

2.Стойка ноги врозь, руки в стороны. Вращения руками назад, затем вперёд. Выполни 8 раз в каждую сторону.

3.Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища 2 раза вправо, затем 2 раза влево. Выполни 8 раз.

4.Основная стойка. Наклоны вперёд, коснуться руками пола. Колени не сгибать. Выполни 4 раза.

5.Основная стойка. Приседания, руки вперёд. Спина прямая. Выполни 20 раз.

6.Сгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), мальчики - 20 раз, девочки - 15 раз.

7.Подъем туловища лежа на полу (пресс). Вы­ полни максимальное количество раз.

8.Основная стойка. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Дыхание не задерживать. Выполняй 1 минуту.

9.Стойка «планка на локтях», выполняй 1 мину­ ту.

10.Наклоны головы вперед-назад вправо-влево, повороты головы вправо-влево.

11.Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

12.Упражнения с палкой (палку в домашних условиях можно заменить на веник, швабру или веревку). Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу сзади на прямых руках - выкруты.

13.Наклоны и повороты туловища в различных положениях.

14.Полуприседания и приседания.

15.Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков - 15р (м), 12р (д)

16.Лежа на спине поднимание прямых ног - 15р (м), 12р (д)

17.Многоскоки - 2x10 (м), 2x8 (д)

18.Продвижение на двух ногах вперед - 2x10 (м), 2x8 (д)

19.Прыжки со скакалкой - 40 раз (м), 50 раз (д)

20.Выпрыгивание из глубокого приседа - 15 раз (м), 10 раз (д)

21.Прыжки с возвышения на пол и 2х15раз (м), 2x10 раз (д)

22.Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°,180°,360° - 10 раз (м), 8 раз (д)

23.Прыжки с высоты с мягким приземлением - 10 раз (м), 8 раз (д)

24.Прыжок вверх с разведением ног и мягким при землением - 10 раз (м),8 раз (д).