

Роль домашнего задания по  
физической культуре и  
здоровью в учебной  
деятельности учащихся

# Цель и задачи домашнего задания:

**Цель** заключается в улучшении 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.

Одной из форм самостоятельных занятий дома является утренняя зарядка, которая помогает быстрому переходу организма от состояния сна к активной жизнедеятельности, дает человеку бодрость, хорошее настроение.

Чтобы самостоятельно выполнить упражнения, ученик должен уметь контролировать свои движения. Он должен руководствоваться своими ощущениями, главным образом мышечным чувством



# Содержанием домашнего задания должны быть обще-развивающие упражнения типа зарядки:

1. Упражнения для развития мышц ног и умения быстро бегать;
2. Упражнения для развития мышц рук и ручной ловкости;
3. Упражнения со скакалкой.



**Самоконтроль** – это систематические самостоятельные наблюдения школьника, занимающегося физическими упражнениями и спортом, за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Цель самоконтроля* - регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

*Задачи самоконтроля:*

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спорта.

## Заключение

*Таким образом, выполнение домашних заданий по физической культуре крайне важно для обеспечения здоровья и физического развития школьника.*

Ежедневные занятия физическими упражнениями в форме домашних заданий дополняют уроки, что особенно важно для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя их систематически, школьники приучаются к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся.

Домашние задания по физкультуре могут задаваться только при условии, если учитель систематически уделяет внимание их проверке, наглядно показывает задаваемые упражнения, рекомендует нагрузку. Домашние задания по физкультуре полезны всем школьникам, в том числе и тем, кто занимается в спортивных секциях, потому что они повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки.

В домашние задания можно включать: упражнения для совершенствования техники движений (закрепления и совершенствования отдельных двигательных навыков и умений), для улучшения осанки, развития необходимых физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.).

