**Домашние задания по физической культуре.**

**Основная цель:**

Формирование навыков и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, внедрение физической культуры в режим дня учащихся для достижения оптимальной двигательной активности и формирования здорового образа жизни, улучшение физического развития и двигательной подготовленности.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Повышение двигательной активности детей и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Укрепление основных мышечных групп.
4. Развитие физических качеств учеников.
5. Формирование правильной осанки.
6. Подготовка и освоение учебного материала программы к выполнению учебных нормативов.
7. Формирование здорового образа жизни у детей.
8. Воспитание у учеников целеустремленности, силы воли, работоспособности преодолевать трудности.
9. Выработка у учащихся простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

**Правила:**

1. Упражнения должны быть несложными по координации и доступными для ученика.
2. Подбирать упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.
3. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.
4. Задания со временем должны усложнятся.
5. Задание должны соответствовать индивидуальным особенностям ребенка.

Домашние задания призваны увеличить недельный двигательный режим школьника, поэтому выполнять их рекомендуется ежедневно продолжительностью от 15 до 35 минут. Домашние задания лучше осуществлять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Для определения дозировки упражнений домашних заданий ученик руководствуется нормативными требованиями, которые предъявляет к учащимся данного возраста учебная программа. При этом обязательно учитывается состояние здоровья, показатели физического развития и двигательной подготовленности каждого конкретного учащегося.

Место, отведенное для занятий, должно быть такого размера, чтобы во время выполнения упражнений не задевать предметы домашнего обихода и мебель. Упражняться желательно на мягком коврике и лучше босиком. Учитывая, что домашние задания представляют собой комплексы простых упражнений, оборудование мест для занятий особой сложностью не отличается.

Задания на протяжении всего учебного года для каждого класса одни и те же и для мальчиков, и для девочек. Они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения.

**Комплекс № 1**

Ежедневно: Комплекс утренней гимнастики, состоящие из 8 – 10 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей.

Три раза в неделю:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прыжки из приседа с продвижением вперед.
3. Прыжки на месте (на количество раз).
4. Прыжки со скакалкой.
5. Приседания на одной ноге, держась за опору.
6. Поднимание туловища из положения лежа.
7. Бег на месте с высоким подниманием колен.
8. Лежа на спине поднимание и опускание прямых ног с касанием пола за головой.
9. Выпрыгивание из приседа.
10. Упражнения на осанку.

* стоя у стены, принять правильную осанку;
* ходьба с предметами на голове;
* упражнения для укрепления стопы;
* упражнения в исходном положении лежа на животе: поднимание рук и плечевого пояса, поднимание ног, «рыбка», «качели»;

**Комплекс № 2**

Ежедневно: Комплекс утренней гимнастики, состоящие из 8 – 10 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей.

Три раза в неделю:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Угол сидя на полу (держать).
3. Поднимание груза (гантели, гири, мешочки с песком) на прямых руках.
4. Вращение обруча вокруг туловища.
5. Прыжки с касанием рукой ориентира.
6. Броски мяча в стену в максимальном темпе.
7. Броски и ловля (жонглирование);
8. Метание мяча в цель;
9. Броски и ловля мяча из-под ноги.
10. Упражнения на растягивание:

* в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
* в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
* в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
* стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

**Домашние задание на летние каникулы.**

Ежедневно: Комплекс утренней гимнастики, состоящие из 10 – 12 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей.

1. Для развития силы:

* подтягивание;
* сгибание разгибание рук в упоре лежа;
* поднимание туловища;
* многоскоки;

1. Для развития выносливости:

* бег (ходьба) не менее 3 км;
* плавание;
* туристические походы;
* подвижные и спортивные игры;

1. Для развития скоростных способностей:

* бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах;
* бег с изменением направления: обегания препятствий (стоек, набивных мячей);
* различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей.
* соревнования в беге 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время);

1. Для развития гибкости:

* наклоны из различных исходных положений;
* растягивающие движения на тренажерах или с помощью партнера.
* маховые или пружинные движения.
* удержание положения тела, в котором мышцы наиболее растянуты.

1. Для развития координационных способностей:

* подвижные и спортивные игры;
* стойка на голове и руках, вначале с опорой у стены;
* стойка на руках;
* ходьба на руках;