

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Попадъинская основная общеобразовательная школа»*

Методическая разработка

домашних заданий
для учащихся 5-7 классов
по предмету: «Физическая культура»

Руководитель: Мартова Вера Сергеевна,
учитель физической культуры

2020 год

Домашнее задание.

Домашние задания должны быть интересными, разнообразными и привлекательными для школьников. Все упражнения по своему характеру и трудности должны соответствовать программному материалу. В течение месяца обучающиеся вносят коррективы в основные упражнения, высказывают оценочное суждение по всему комплексу. Для лучшего усвоения упражнений желательно, чтобы каждый ученик в своем классе самостоятельно провел (выборочно) упражнение из заданного комплекса в подготовительной части урока или в заключительной. При составлении домашнего задания для своих классов использую схему:

Подбор домашнего задания с учетом

*Интересы школьников (класса)
Разностороннее владение техническими навыками
Состояние здоровья
Индивидуальные особенности
Показатели в развитии двигательных качеств*

Примерная карточка домашнего задания для 5-7 классов сентябрь

Развитие:

- 1) подвижности суставов;
- 2) наращивание мышечной массы;
- 3) закаливание органов дыхания.

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1	Беговые и прыжковые способы передвижения- 300м.	2 мин
2	Упражнение для руки, плечевого пояса	1 мин
3	Подтягивание до подбородка хватом снизу	2 x 8 р
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на табурет	2 x 10 р
5	Ловля и передача (баскетбольный, теннисный) мяча в стену	1мин (3-5метр)
6	Приседания (руки за голову)	2 x20 р
7	Прыжки через препятствия (высота 30см)	2 x10 р
8	Жонглирование футбольным мячом	2 мин
9	Упражнения с гантелями	2 мин
10	Подброс и удар битой сверху (прямой)	Самостоятельный контроль
11	Езда на велосипеде	Без учета времени
12	Упражнение на расслабление определенных групп мышц	Ног, стопы, голени, бедра
13	Водная процедура: обтирание мокрым полотенцем или обливание водой (воду на голову не лить)	2 – 3 мин

**Примерная карточка домашнего задания
для 5-7 классов
октябрь**

Развитие:

- 1) трудолюбия, самовоспитания;
- 2) прыгучести, координации;
- 3) закаливание органов дыхания.

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1	Чередование ходьбу с бегом – 500м, 800м.	3 - 6 мин
2	Многократные прыжки на месте через препятствие (искусственно созданных)	Дозировка самостоятельная
3	О.Р.У на координацию движения	Самостоятельно
4	Подброс и ловля теннисного мяча (жонглирование)	Дозировка самостоятельная
5	Подтягивание до подбородка хватом сверху	2 x 8 р
6	Прыжки со скакалкой	2 x 40 р
7	Удар по футбольному мячу (в щит)	Правой и левой ногой попеременно – 10 раз
8	Упражнения для брюшного пресса	Применить раннее изученные
9	Бросок баскетбольного мяча в кольцо (можно нестандартное)	Самостоятельный выбор исходного положения и способ броска
10	Упражнения с гантелями	Раннее изученные
11	Расслабление мышц рук (кисти, предплечья)	Навыки релаксации
12	Кросс 1000м	Без учета времени
13	Водные процедуры	3 - 5мин

**Примерная карточка домашнего задания
для 5-7 классов
ноябрь**

Развитие:

- 1) сознательного отношения к занятиям;
- 2) общей выносливости;
- 3) органов дыхания, путем выполнения задания на открытом воздухе.

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1	О.Р.У в движении	2 мин
2	О.Р.У на месте (для подвижности суставов)	Применить раннее изученные
3	Бег в медленном темпе – 500м	Обувь спортивная. Без учета времени
4	Сгибания и разгибания рук в упоре (лежа)	2 x 10 р
5	Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены)	Бросок кистевой
6	Прыжки с места через невысокое препятствие, с отягощением (5-8кг)	2 x 10 р

7	<i>Расслабление: мышцы рук; мышцы туловища</i>	<i>Навыки мышечного расслабления</i>
8	<i>Наклоны, повороты туловища (с гантелями)</i>	<i>Учет самочувствия, выбор веса гантель - самостоятельно</i>
9	<i>Прыжки через скакалку</i>	<i>2 x 20 р</i>
10	<i>Набивание одной ногой (жонглирование)</i>	<i>10 р (правой, левой)</i>
11	<i>Бег по пересеченной местности 1000м</i>	<i>Без учета времени</i>
12	<i>Водная процедура</i>	<i>5 – 10 мин</i>

**Примерная карточка домашнего задания
для 5-7 классов
декабрь**

Развитие:

- 1) основных крупных мышечных групп;
- 2) общей выносливости;
- 3) укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем путем выполнения задания на открытом воздухе.

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1	<i>О.Р.У в движении (беговые , прыжковые)</i>	<i>2мин</i>
2	<i>О.Р.У на месте (для подвижности суставов)</i>	<i>Применить раннее изученные</i>
3	<i>Бег в медленном темпе – 500м</i>	<i>Обувь спортивная. Без учета времени</i>
4	<i>Сгибания и разгибания рук в упоре сидя</i>	<i>10 р</i>
5	<i>Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены)</i>	<i>Бросок кистевой</i>
6	<i>Прыжки с места через невысокое препятствие, с отягощением (5-8кг)</i>	<i>2 x 10 р</i>
7	<i>Расслабление: мышцы рук; мышцы туловища</i>	<i>Навыки мышечного расслабления</i>
8	<i>Наклоны, повороты туловища (с гантелями)</i>	<i>Учет самочувствия, выбор веса гантель - самостоятельно</i>
9	<i>Бег на лыжах 1 – 2км.</i>	<i>Трассу школьник прокладывает в близи проживания. Выбор лыжного хода индивидуально.</i>
10	<i>Водная процедура: обтирание мокрым полотенцем или обливание водой (воду на голову не лить)</i>	<i>8 – 10мин</i>