



**Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль и самоконтроль за выполнением домашних заданий учащимися.**

**Целью** самостоятельных занятий физической культурой является овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий для улучшения здоровья, ведения здорового образа жизни.

# Домашние задания по физической культуре направлены на решение следующих задач:

- Повышение двигательной активности детей и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Укрепление здоровья;
- Подготовка и освоение учебного материала программы к выполнению учебных нормативов;
- Формирование здорового образа жизни у детей;
- Выработка у учащихся простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку

# **В качестве домашних заданий рекомендуется:**

- Комплексы общеразвивающих упражнений, разученные на уроке;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Упражнения на растягивание;
- Упражнения на осанку;
- Упражнения в метании мяча;
- Упражнения в прыжках на месте и с места

# Контроль за выполнением домашних заданий.

## Способы проверки:

- Индивидуальный контроль
- Фронтальный контроль
- Выборочная проверка
- Проверка в парах
- Коллективная проверка

