

Домашние задания

Дополнительные домашние задания по основам знаний о физической культуре для учащихся с ослабленным здоровьем.

10-11 класс

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура в современном обществе.
3. Физическое воспитание в жизни школьника
4. Физическое воспитание в семье.
3. Физкультура и здоровый образ жизни.
4. Влияние физических упражнений на организм.
5. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат.
6. Борьба с вредными привычками компонент здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы физкультуры и спорта.
8. Физическая культура в режиме дня школьника (виды упражнений, принципы компоновки упражнений и самоконтроль).
9. Утренняя гимнастика (значение и принципы построения упражнений).
10. Оздоровительная физкультура.
11. Оздоровительный бег важное средство повышения умственной и физической работоспособности.
12. Влияние оздоровительной физкультуры на развитие организма человека.
13. Поддержание нормального веса (состава тела) компонент здорового образа жизни.
14. Значение подвижных игр в физическом воспитании.
15. Роль физических упражнений в контроле за весом.
16. Рациональное питание и физические упражнения важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
17. Закаливание организма посредством физкультуры.
18. Особенности занятий физическими упражнениями для девушек, юношей.
19. Значение и принцип построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
20. Понятие активного отдыха, принципы соотношения физической нагрузки и активного отдыха при физической подготовке школьника.
21. Ритмическая гимнастика – всегда в хорошей форме.
22. История развития лечебной физкультуры.
23. Правильное дыхание. Тренируем дыхание.
24. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
25. Пульсовый режим и дозирование нагрузки при занятиях физкультурой и спортом в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
26. Развитие физических качеств человека методами физической подготовки.
27. Аэробные упражнения. Влияние аэробных упражнений на организм.
28. Профессионально-прикладная направленность в физической подготовке.
29. Баня и ее воздействие на организм.

- 30.Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
- 31.Травматизм в спорте.
- 32.Нетрадиционная физкультура.

Дополнительные домашние задания по основам знаний о физической культуре для учащихся с ослабленным здоровьем.

5 класс

1 четверть

- 1.Мифы о Геракл.
- 2.Программа соревнований Древних Олимпийских игр.
- 3.Легкая атлетика в Древней Греции.
4. Значение сохранения правильной осанки.
5. Легкая атлетика в школе (в рабочей тетради – виды школьной легкой атлетики).
- 6.Самостоятельно составить комплекс упражнений для профилактики нарушений плоскостопия.
- 7.Для чего нужен режим дня и как его правильно составлять.
- 8.Самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики.
- 9.Футбол – основные приемы игры.
- 10.Волейбол – основные правила игры).
11. Волейбол – основные приемы игры.

2 четверть

- 1.Гимнастика в Древней Греции.
- 2.Составить комплекс упражнений для развития гибкости используя графические рисунки на стр. № 31 учебник А.П. Матвеев 5 класс.
3. Самостоятельно составить комплекс упражнений для развития равновесия.
4. Гимнастика в школе (виды школьной гимнастики).
5. Какой спортивный инвентарь есть у тебя дома для домашних занятий физическими упражнениями.
6. Соблюдение правил гигиены спортивной одежды и обуви.
7. Виды оздоровительной гимнастики школьника.
8. Физическая нагрузка школьника.
9. Используя графические рисунки на стр. № 31 учебник А.П. Матвеев 5 класс Физическая культура, самостоятельно составить комплекс упражнений со скакалкой.
- 10.Волейбол – основные правила игры).
11. Волейбол – основные приемы игры.

3 четверть

1. Значение закаливания.
2. Лыжные гонки – значение лыжного спорта для здоровья школьника.
3. Лыжный спорт в школе (виды лыжных ходов).
4. Уровень физического развития школьника 10-11 лет.
5. Подвижные игры во время физкультминуток и физкультпауз (придумать три подвижные игры).
6. Физическая подготовленность школьника 10-11 лет.
7. Самонаблюдение, самоконтроль при выполнении физических упражнений.
8. Физические качества человека .
9. Самостоятельно составить комплекс упражнений для развития точности движений.
10. Баскетбол – основные правила игры).
11. Баскетбол – основные приемы игры.

4 четверть

1. Составить комплекс упражнений с малыми мячами.
2. Составить комплекс упражнений с гантелями
3. Легкая атлетика – основные правила проведения соревнований.
4. Дыхание человека.
5. Составить комплекс упражнений для формирования стройной фигуры.
6. Известные спортсмены легкоатлеты Нижнего Новгорода и Нижегородской области.
7. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног.
8. Составить комплекс упражнений для развития силы рук.
9. Футбол – основные правила игры).
10. Футбол – основные приемы игры.
11. Футбольные команды Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

Дополнительные домашние задания по основам знаний о физической культуре для учащихся с ослабленным здоровьем.

6-7 класс

1 четверть

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Возрождение Олимпийских игр.
3. Технические виды легкой атлетики.
4. Пьер де Кубертен (основатель современных Олимпийских игр).
5. Международный Олимпийский Комитет.
6. Символы и талисманы Олимпийских игр, их миссия.
7. Развитие Олимпийского движения в России.
8. Олимпийские игры в Москве.
9. История развития футбола в России.
10. Футбол (основные приемы игры).

2 четверть

1. Гимнастика «История развития гимнастики в России».
2. Физическая подготовка школьника 12-13 лет.
3. Физические качества человека.
4. Значение развития физических качеств человека.
5. Акробатика в школе.
6. Самостоятельно составить акробатическую комбинацию из шести элементов.
7. Составить комплекс упражнений на развитие равновесия из шести элементов.
8. Физическая нагрузка и ее составляющие.
9. Планирование и составление самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
10. Жесты судей в баскетболе.

3 четверть

1. История зарождения лыжного спорта в России.
2. Значение занятий лыжным спортом для здоровья школьник.
3. Закаливание – значение и польза.
4. Средства закаливания.
5. Презентация «Подвижные игры на лыжах».
6. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.
7. Общая физическая подготовка школьника 12 – 13 лет.
8. Самонаблюдение во время занятий физической подготовкой.
9. Составить план индивидуальной тренировки, используя текст учебника на с. 45 А.П.Матвеев 6 – 7 класс Физическая культура.
10. Баскетбол – презентация «Основные правила игры баскетбол».

4 четверть

1. Волейбол – Основные правила игры.
2. Волейбол – жесты судей.
3. Движения человека
4. Физическая культура человека
5. Воспитание качеств личности человека на уроках физической культуры
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
7. Как правильно проводить досуг.
8. Ведение дневника самонаблюдения.
9. Спортивно – оздоровительная деятельность
10. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Дополнительные домашние задания по основам знаний о физической культуре для учащихся с ослабленным здоровьем.

8-9 класс

1 четверть

1. Направления физической культуры в нашей стране.
2. Всестороннее физическое развитие человека.
3. Отличие занятия физической культурой от спорта.
4. Какую из форм физкультурно-оздоровительного направления ты бы выбрал?
5. Эталон красоты дворянства России XIX века.
6. Физические качества человека.
7. Психологические качества человека.
8. Паралимпийские игры.
9. Российские спортсмены паралимпийцы.
10. Значение занятий лечебной физической культурой.

2 четверть

1. Общефизическая подготовка.
2. Техническая подготовка.
3. Планирование самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
4. Показатели физического развития и телосложения школьников.
5. Массаж в Древней Греции, Древнем Риме.
6. Виды и приемы массажа.
7. Физическая нагрузка (объем, мощность).
8. Тренировочное занятие.
9. Составление плана тренировочного занятия.
10. Общеразвивающие упражнения подготовительной части урока.

3 четверть

1. Работоспособность человека при выполнении физической нагрузки.
2. Определение пульса при выполнении физической нагрузки.
3. Проведение индивидуальных тренировочных занятий для целенаправленного развития физических качеств.
4. Проведение индивидуальных тренировочных занятий для совершенствования техники соревновательных действий.
5. Туризм как средство физического воспитания
6. Влияние туризма на детский организм.
7. Современное определение здоровья.
8. Факторы и принципы здорового образа жизни.
9. Притчи, легенды, рассказы о русской бане.
10. Банные процедуры.

4 четверть

1. Прикладные знания о своей будущей профессии.
2. Какие физические качества необходимо развивать для твоей будущей профессии?
3. Развитие физических и психических качеств освоения будущей профессии.
4. Составление комплексов упражнений освоения будущей профессии для самостоятельных занятий.
5. Физические и психоэмоциональные нагрузки будущей профессиональной деятельности.
6. Самостоятельные занятия для укрепления и сохранения здоровья.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Первая медицинская помощь при легких травмах.
9. Контроль физической нагрузки при выполнении физических упражнений.
10. Организация активного отдыха.

Литература

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад.образования, изд-во «Просвещение». 4 -е изд. – М.: Просвещение, 2011.-95с.: ил.- (Академический школьный учебник).
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад.образования, изд-во «Просвещение». 4 -е изд. – М.:Просвещение, 2011.-192с.: ил.- (Академический школьный учебник).
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад.образования, изд-во «Просвещение». 2 -е изд. – М.:Просвещение, 2014.-152с.: ил.- (Академический школьный учебник).
4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 412с., ил.
5. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с.
6. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /Владимир Николаевич Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. - 276с.
7. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 192с.
8. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с