

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №77» г.Пензы

Домашние задания для всей семьи

Учитель физической культуры

Канарейкин Сергей Игоревич

Домашние задания в школе, обычная реакция

Скучно...

**Лучше бы
их не было!**

Опять...

Не хочется!

Домашние задания

Русский язык

История

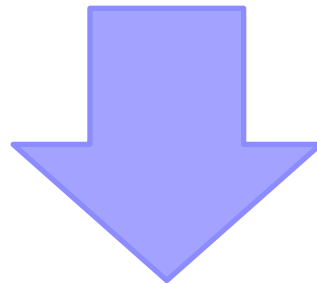
Биология

Математика

Физика

География

Иностранный язык



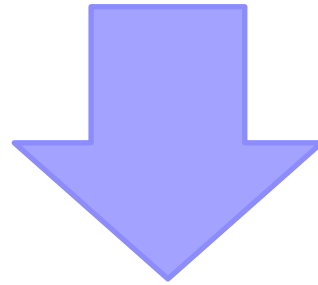
ПРИВЫЧНО

Домашние задания

ИЗО

Технология

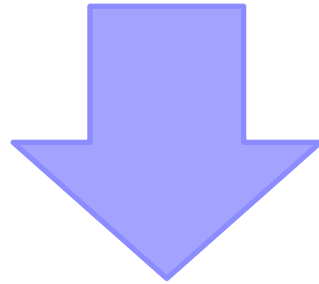
Музыка



РЕДКО

Домашние задания

Физическая культура



ЧТО ЭТО ТАКОЕ ?!

Таково среднее статистическое отношение детей и родителей к домашним заданиям.

А ведь домашнее задание по физической культуре – это неотъемлемая часть процесса формирования всесторонне развитой, гармоничной, социально адаптированной личности, способной успешно решать проблемы и задачи современного общества.

**Мечта всех родителей –
здоровые дети**



Цель мастер-класса:

показать, что домашние задания по физической культуре – это интересно, доступно, полезно, а главное, их можно выполнять всей семьей.

Итак, знакомьтесь:

семья Ивановых – дочь Катя

семья Петровых – сын Петя

семья Соловьевых – сын Саша

Катя Иванова (10 лет)

На уроках гимнастики не смогла выполнить наклон вперед с касанием ладонями пола.

Петя Петров (12 лет)

При сдаче комплекса ГТО ему не хватило 2 подтягиваний, чтобы выполнить норматив.

Саша Соловьёв (9 лет)

Во время легкоатлетического кросса испытывает трудности и не может добежать дистанцию до конца.



A mind map diagram with a central white oval containing the text "ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА". Six lines radiate from this central oval to six surrounding colored ovals: a purple oval at the top with "КООРДИНАЦИЯ", an orange oval at the top-left with "СИЛА", a pink oval at the top-right with "БЫСТРОТА", a blue oval at the bottom-right with "ГИБКОСТЬ", a magenta oval at the bottom with "ВЫНОСЛИВОСТЬ", and a green oval at the bottom-left with "ЛОВКОСТЬ".

КООРДИНАЦИЯ

СИЛА

БЫСТРОТА

**ФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА**

ЛОВКОСТЬ

ГИБКОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Катя развивает гибкость

Петя развивает силу

Саша развивает выносливость

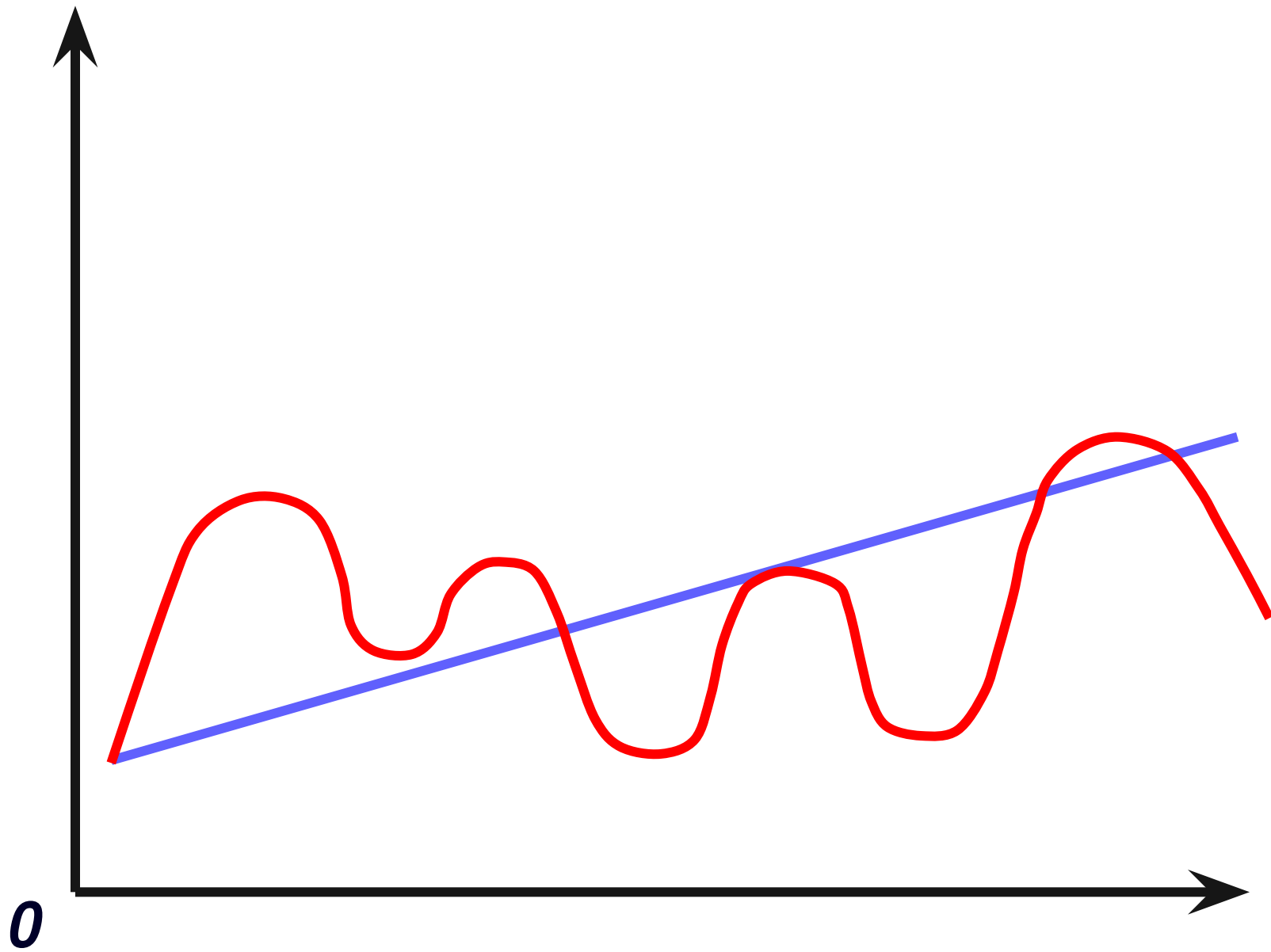
Катя развивает гибкость

Петя развивает силу

Саша развивает выносливость

Задачи домашнего задания:

- привитие привычки к самостоятельным занятиям;
- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- ведение здорового образа жизни;
- повысить престиж уроков физической культуры;
- активизировать самостоятельные занятия учащихся;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.



**Комплекс упражнений
для развития
гибкости**

Комплекс упражнений для развития

СИЛЫ

**Комплекс упражнений
для развития**

ВЫНОСЛИВОСТИ

Общие принципы построения комплексов физических упражнений

1. Потягивания.
2. Ходьба.
3. Упражнения для рук и плечевого пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для мышц живота.
6. Приседания , наклоны.
7. Упражнения для ног.
8. Упражнения силового характера.
9. Упражнения на расслабление.
10. Лёгкий бег.
11. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Вывод:

Учащиеся, систематически выполняющие такие домашние задания, значительно реже обращаются за медицинской помощью, меньше болеют простудными заболеваниями. Кроме того, регулярное выполнение этих заданий учениками влечет за собой и успешное освоение программного материала.

Адрес сайта:

www.sport.school77-penza.ru

Будьте здоровы!

Берегите себя и своих близких!

Спасибо за внимание!