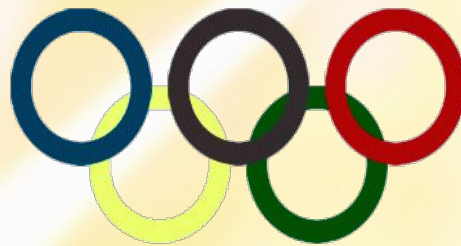


*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №77» г.Пензы*

# **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 пробежать дистанцию до конца.*

A mind map diagram with a central white oval containing the text 'ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА'. Six lines radiate from this central node to six surrounding colored ovals: 'СИЛА' (orange), 'КООРДИНАЦИЯ' (purple), 'БЫСТРОТА' (pink), 'ЛОВКОСТЬ' (green), 'ВЫНОСЛИВОСТЬ' (magenta), and 'ГИБКОСТЬ' (blue).

**КООРДИНАЦИЯ**

**СИЛА**

**БЫСТРОТА**

**ФИЗИЧЕСКИЕ  
КАЧЕСТВА**

**ЛОВКОСТЬ**

**ГИБКОСТЬ**

**ВЫНОСЛИВОСТЬ**



**Катя развивает гибкость**  
**Петя развивает силу**  
**Саша развивает выносливость**





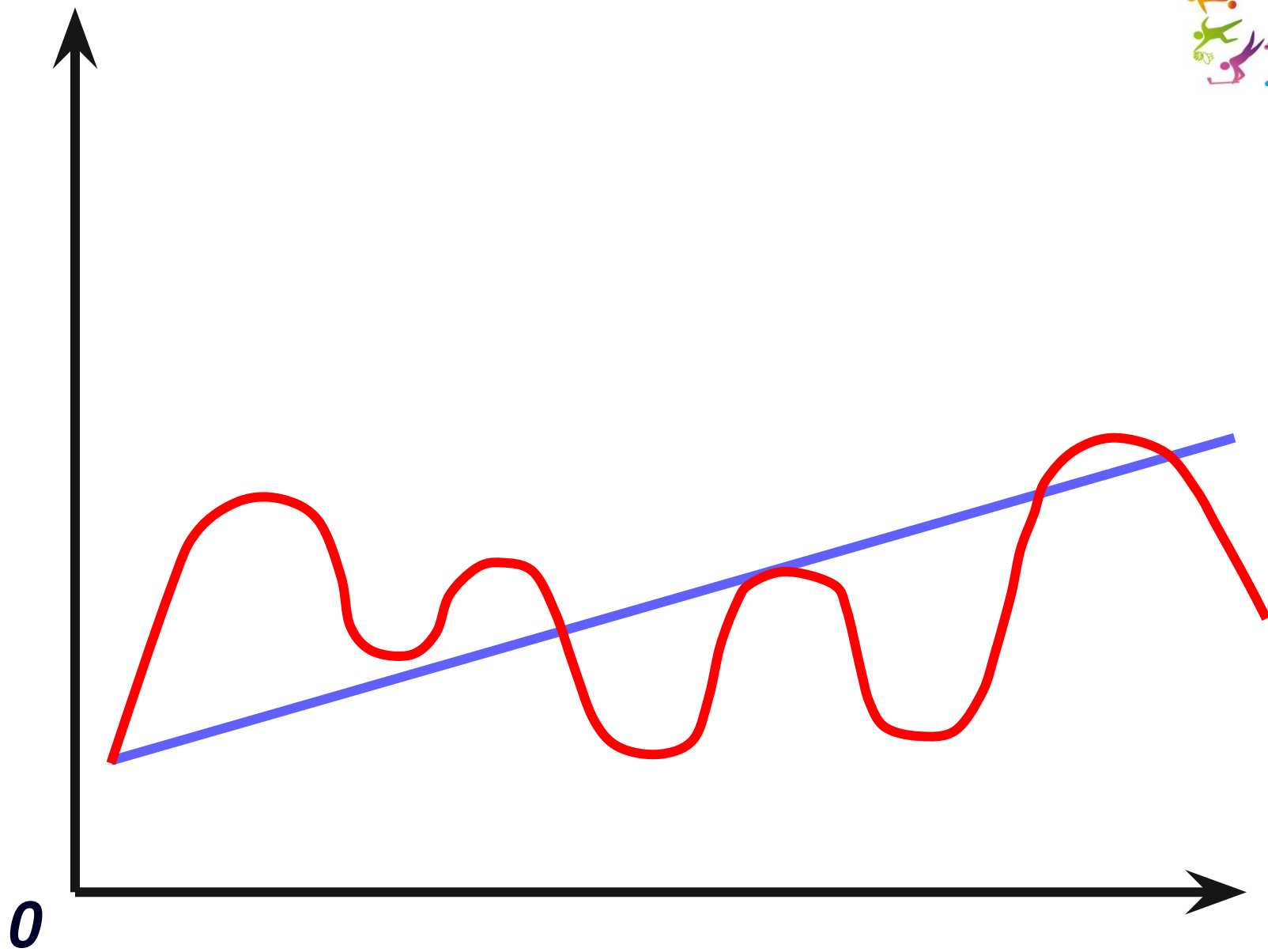
**Катя развивает гибкость**  
**Петя развивает силу**  
**Саша развивает выносливость**





# 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](http://www.sport.school77-penza.ru)**



**Будьте здоровы!**

**Берегите себя и своих близких!**

**Спасибо за внимание!**