

«Презентация к уроку»

**Тема урока:
«Обучение технике кувырка
вперёд»**

Подготовила учитель физической
культуры ГБОУ лицей № 419
Петродворцового района
Санкт-Петербурга Гатальская М.В.

Кувырок вперёд



Группировка

Группировка - это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени.

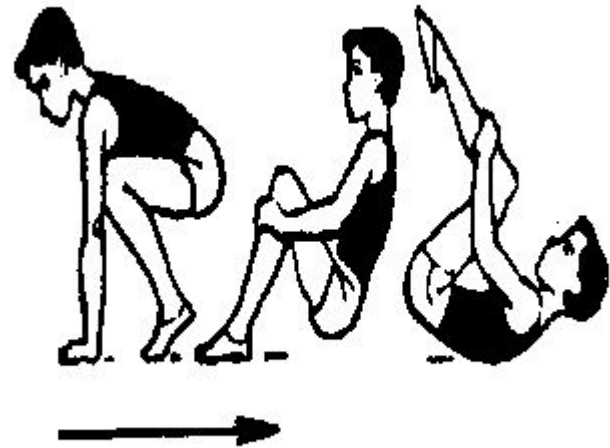
1. Сядьте в упор присев.
2. Наклоните голову вперед, колени немного разведите.
3. Руками возьмитесь за середину голени.
4. Округлите спину.



Перекаты в группировке

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувырмам.

1. **Выполните группировку.**
2. **Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.**
3. **Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев.**



Постановка головы при кувырке

В упоре присев (руки на расстоянии 30-40см впереди) разгибая ноги, согнуть руки и наклонить голову вперёд так, чтобы затылком коснуться пола, и вернуться в и.п.



Запомните!

- 1) При кувырке нельзя ставить голову на лоб или на темя, голову надо поставить на затылок.
- 2) Надо округлить спину и крепко взяться руками за голени, прямое тело никак не перекатиться.
- 3) Руки в начале кувырка выполняют опорную функцию, а ногами вы немного отталкиваетесь, перенося массу тела вперед.

