

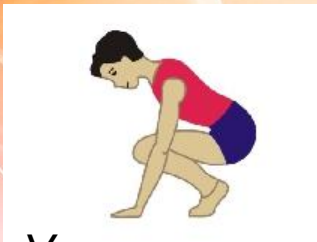
Спортивная гимнастика

Техника обучения кувырка вперед

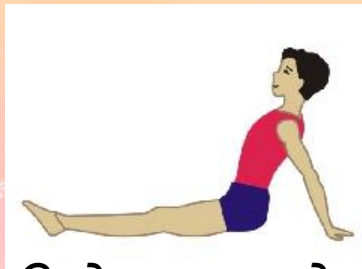
Презентацию выполнила учитель
физической культуры
МОБУ СОШ№ 33 им. Л.А. Колосовой
Исламова Надежда Сергеевна



Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией



Упор присев



Сед упор сзади



Группировка

Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекаат из различных исходных положений (И.п.).





А



Б



В

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне. (А)
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться. (Б)
3. То же, из и.п. лёжа на спине. (В)





Типичные ошибки:

откинута голова назад;
ноги разведены;
неправильный захват руками голеней;
неплотная группировка и поэтому
прямая спина.

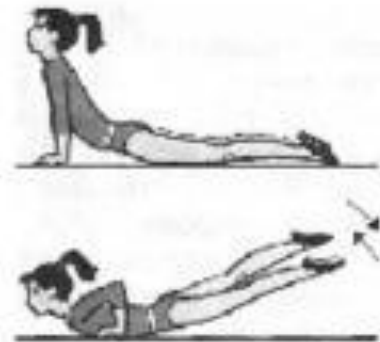
***Каждое упражнение выполнять несколько раз,
постепенно ускоряя движение и фиксируя
положение группировки, включать в разминку
перед выполнением акробатических упражнений и
как “подводящее” упражнение для
совершенствование более сложных.***

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.



перекаты в стороны из упора стоя на коленях



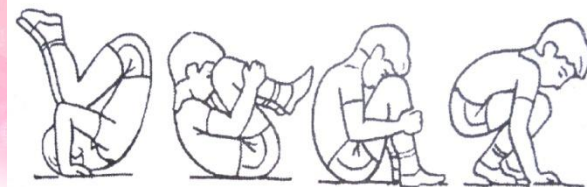
перекаты прогнувшись лёжа на животе

Последовательность обучения:

- Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
 - То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в упор присев.
 - То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
 - То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
- Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.



← перекаат вперёд и назад в группировке



← перекаат вперёд и назад в группировке с постановкой рук

Типичные ошибки:

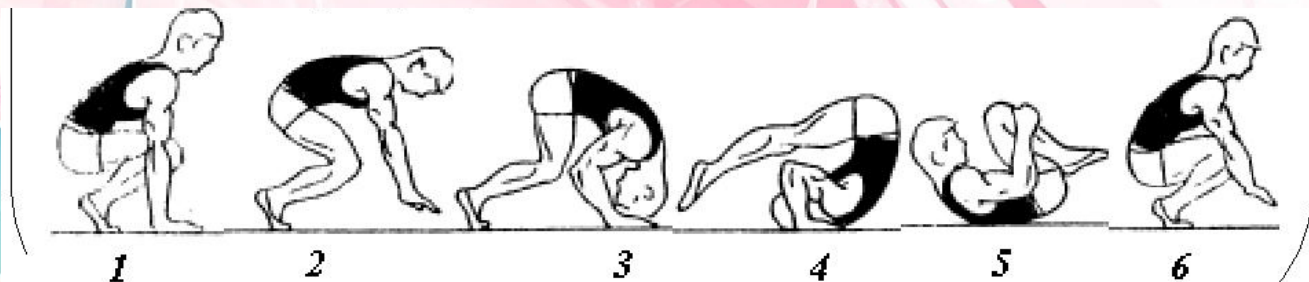
- При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие “круглой” спины.



Кувырок вперёд

Техника выполнения:

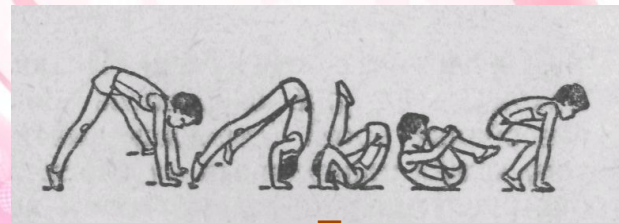
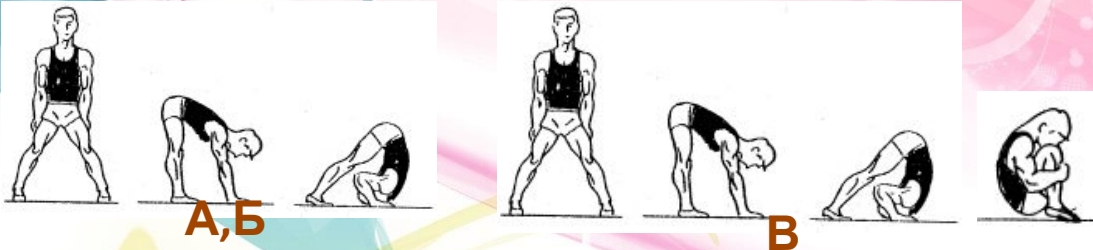
1. Из упора присев
2. Подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки.
3. Выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди.
4. Оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину.
5. Затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени.
6. Сохраняя группировку, придти в упор присев.



Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать. **(А)**
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать. **(Б)**
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку. **(В)**
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев. **(Г)**



Г

Типичные ошибки:

- Опускание на голову и как результат падение на спину.
- Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
- Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
- Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.
- Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.



