

Тема «Совершенствование техники кувырка вперед, назад, длинный кувырок»

Цель урока:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.
2. Формирование практических умений.
3. Повторение упражнений на предыдущем уроке.
4. Дальнейшее обучение упражнению кувырок вперед, кувырок назад.

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.
2. Отработать чёткость выполнения упражнений

2. Воспитательные:

1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

3. Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.
3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

Теория:

Задание на урок:

КУВЫРОК ВПЕРЕД

Техника выполнения:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 - 40см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Неправильное положение рук.
4. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь:

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного использования. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

КУВЫРОК В СТОРОНУ

Техника выполнения:

Выполняется из упора стоя на коленях или из упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь:

Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Техника выполнения:

Из упора присев, руки несколько вперед - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, не параллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

ДЛИННЫЙ КУВЫРОК

Техника выполнения:

Выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60 - 80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки:

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Домашнее задание: в тетради законспектировать, подписать кто выполнил и с какой группы, сфотографировать и прислать на адрес электронной почты Указав число , группу , фамилию , тему. (+50 раз подъем туловища в минуту).