

Данная методическая разработка включает в себя рекомендации по изучению и обучению техники кувырка вперед, назад. Общие рекомендации включают в себя: виды группировки, комплекс для разминки, техника выполнения кувырка вперед-назад, ссылки на обучающее видео.

Может быть полезной для инструкторов по физической культуре в ДОУ и школе, педагогам дополнительного образования, родителям.

Методическая разработка

«Обучение техники выполнения кувырка вперед - назад в группировке»

Цель: Обучение педагогов технике выполнения кувырка вперед - назад в группировке.

Оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические маты
2. Проектор
3. Обучающее видео

В настоящее время существует большое количество методик обучения технике кувырка вперед и назад, но возможности у педагогов различны, поэтому, используя свой опыт работы, я выбрала варианты использования средств и для обучения детей технике кувырка по физической культуре по разделу «Гимнастика».

Группировка – подготовительное упражнение для выполнения перекатов. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам и слегка разведены, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голень в верхней ее трети, голова опущена на грудь.



Рисунок 1 – Группировка
сидя



Рисунок 2 - Группировка
лежа на спине



Рисунок 3 – Группировка
в приседе

Перед любой тренировкой необходимо делать разминку, так как это позволяет плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях.

Комплекс для разминки			
<i>Задачи</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>методические указания</i>
Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия.	Ходьба - на носках, руки перед собой в замке; - на пятках, руки за голову; - перекатным шагом, руки к плечам; - полуприсядь, руки за голову.	2 мин.	Спину выпрямить; Прогнуть спину, локти развести. Стараться не разводить колени в стороны при ходьбе
Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.	<i>Бег</i> - со сменой прямых ног вперед; - со сменой прямых ног в стороны; - со сменой прямых ног назад;	2 мин.	Ноги держать прямыми, напрячь и оттянуть носки, руки работают активней.
Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса.	<i>Комплекс ОРУ.</i> И. п. – О.С. 1 – правую руку вперед; 2 – левую руку вперед; 3 – правую вверх; 4 – левую вверх; 5 – правую к плечу; 6 – левую к плечу; 7 – хлопок за спиной; 8 – хлопок перед собой.	6 мин. 12 раз	Выполнять упражнение в медленном темпе.
	И. п. – О. с. 1 – согнуть правую ногу, руки на голени; 2 – И. п. 3 – согнуть левую ногу, руки на голени; 4 – И. п. 5-8 – прыжки на двух ногах, с поворотом вправо.	12 раз	Энергичней прыжок

Содействовать увеличению эластичности мышечных тканей спины.	И. п. – ноги врозь, руки вниз 1 – наклон головы вправо; 2 – И. п. 3 – наклон головы влево; 4 – И. п. 5 – наклон головы вперед; 6 – И. п. 7 – наклон головы назад; 8 – И. п.	8 раз	Медленные, плавные движения.
	И. п. - ноги врозь, руки вниз 1-4 – вращение головы вправо; 5-8 – вращение головы влево;	4 раза	Головой стараемся посмотреть во все стороны
	И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-3 – пружинистые наклоны вправо с прямой рукой; 4 – И. п. 5-7 – пружинистые наклоны влево с прямой рукой; 8 – И. п.	8 раз	Наклон ниже, ноги не сгибать.
	И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперед к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон вперед к левой ноге; 4 – наклон назад; 5-8 повторить.	6 раз	Стараемся достать руками пола.
	И. п. - ноги врозь, руки на пояс 1-3 – пружинистые повороты туловища вправо; 4 – И. п. 5-7 – пружинистые повороты туловища влево; 8 – И. п.	6 раз	Плавные повороты.

Также в своей работе, мы используем интерактивные формы обучения: просмотр видеоматериала. *Просмотр видео* – замечательная возможность организовать повторение и закрепление изученного материала, обратить внимание детей на отдельные моменты видеоматериала, иногда останавливать видео для разъяснения.

Ссылки видео «Техника выполнения кувырка вперед»:

<https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q>

Ссылки видео «Техника выполнения кувырка вперед»:

<https://www.youtube.com/watch?v=VQ7PiaFPDWk>

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - 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.

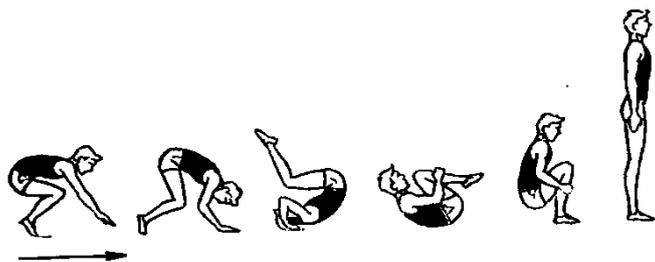
Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная 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.

Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая 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 разного исходного положения.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, выполнить кувырок вперед и закончить присед в группировке.
4. Из упора присев 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. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

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

