

**Презентация в рамках проекта:  
«Здоровье.ru и вредные привычки»:  
«Урок физкультуры без травм»**

**Работу выполнила  
Заживихина Кристина,  
МАОУ СОШ№27,г.Балаково  
Саратовская область.  
Руководитель Мясников А.Ю**

# Цель:

- ⦿ **Научиться делать различные упражнения без получения травм.**

# **Вопросы:**

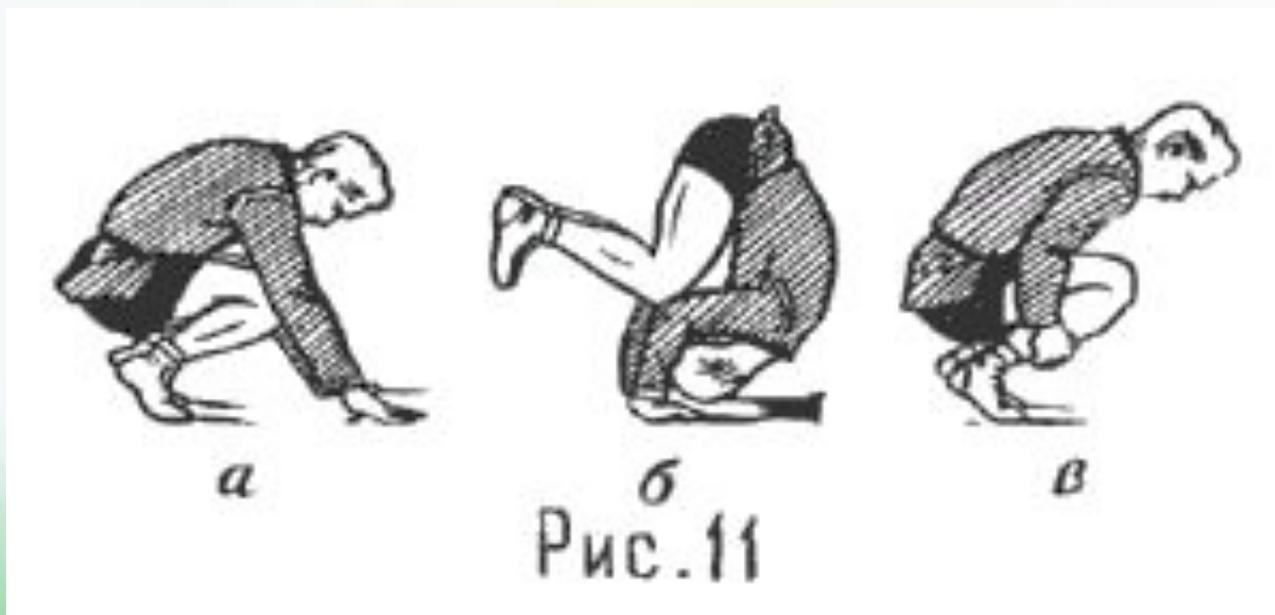
- ◎ **Как правильно делать кувырок вперед, чтобы ничего не повредить?**
- ◎ **Как правильно прыгать в длину?**

***Кувырок вперед***

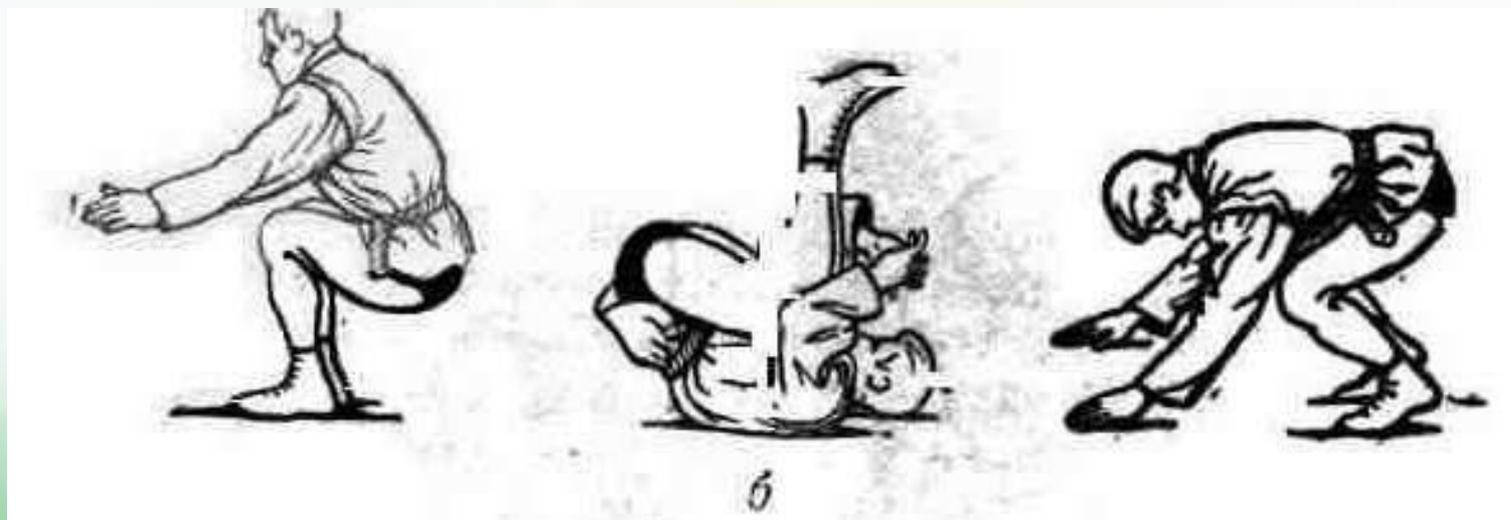
Чтобы сделать кувырок, понадобится **мат**.

**Пошаговая инструкция:**

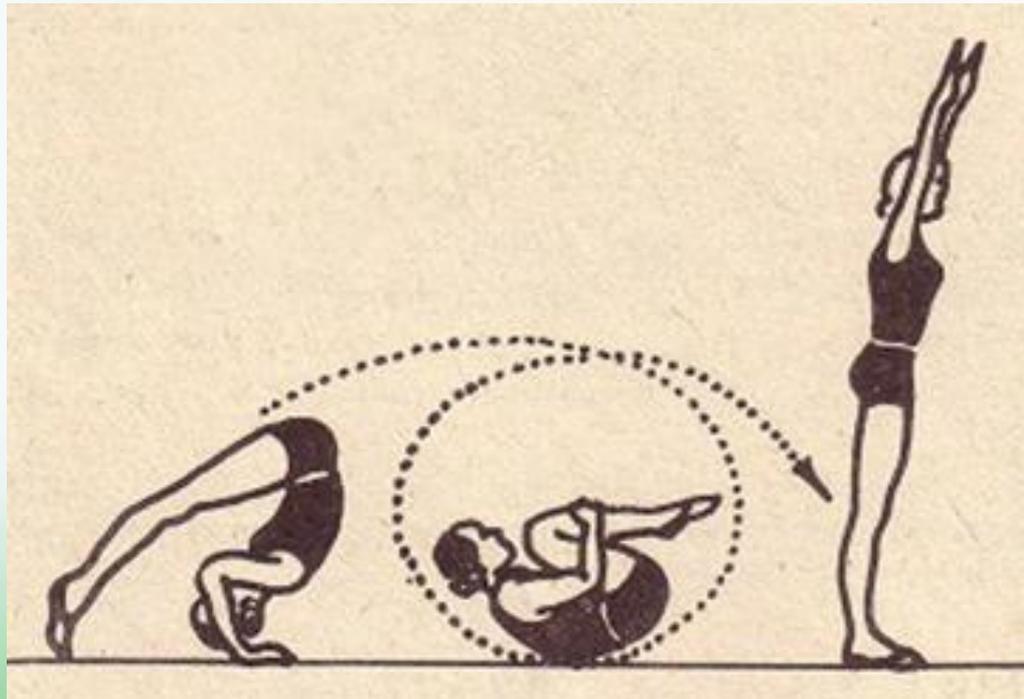
**Шаг 1. Исходное положение: сядьте на корточки лицом к мату, руки вытяните вперёд и упритесь ладонями в мат.**



**Шаг 2.** Распрямите ноги, руки же, наоборот, согните и проведите между ними голову, коснитесь затылком мата.



**Шаг 3.** Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик, вытяните руки вперёд, примите исходное положение.



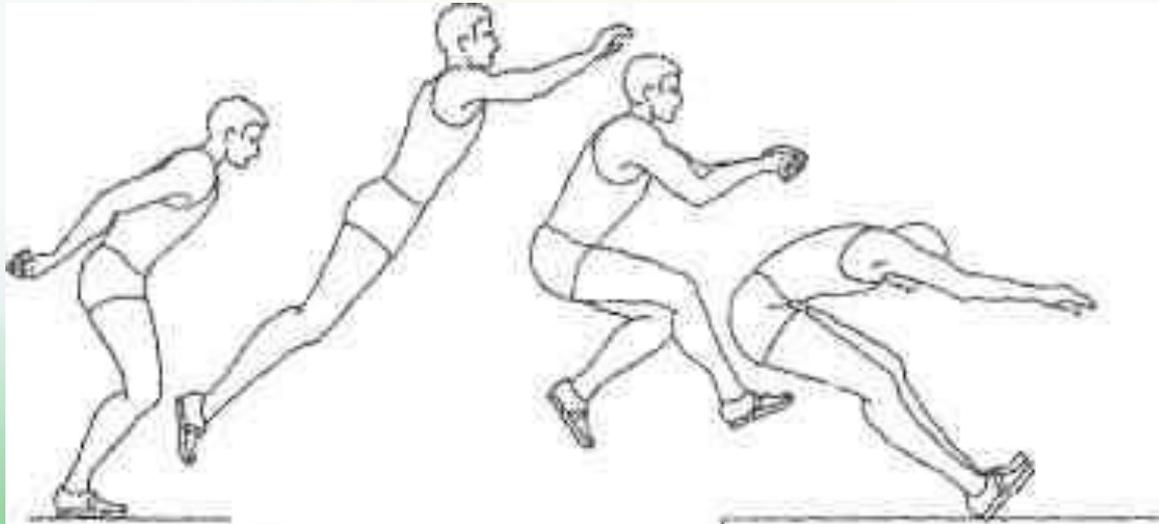
# Полезные советы при выполнении кувырков:

- Во время выполнения кувырков с опорой на обе руки необходимо обратить внимание на то, что толкаться нужно двумя ногами одновременно.
- Подбородок важно надежно фиксировать на грудной клетке. Такое положение минимизирует риск получения травмы или выполнения неудачного кувырка.
- Многие заваливаются в сторону при завершающем этапе упражнения. Здесь необходимо как можно плотнее прижимать пятки к ягодицам, поскольку это позволит ступням достаточно близко располагаться к телу, чтобы не упасть при подъеме.

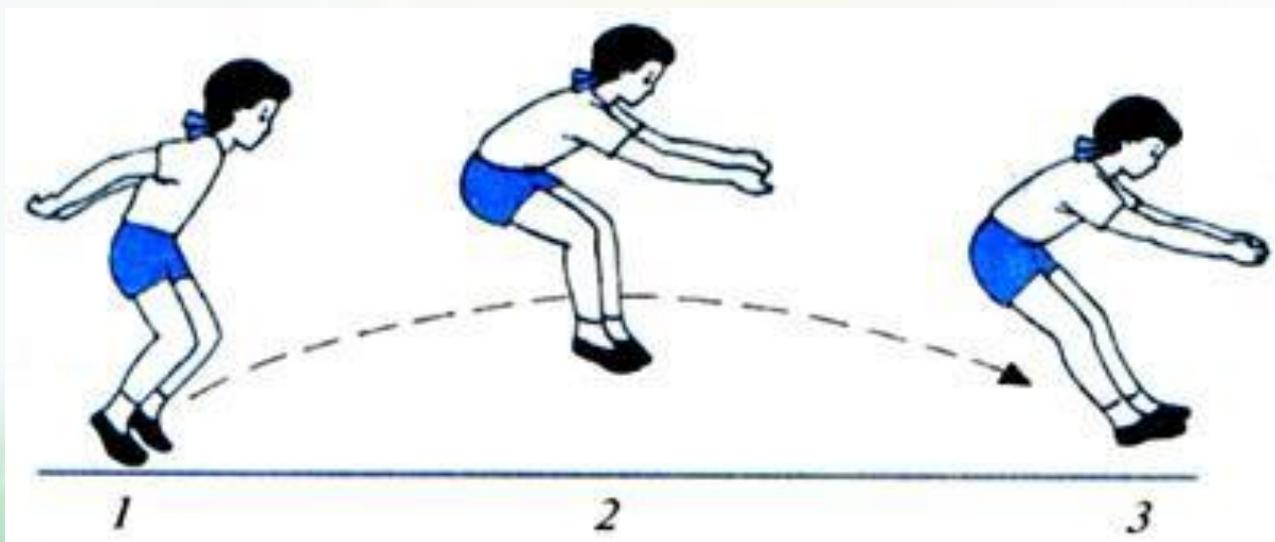
# ***Прыжки в длину с места***

## **Подготовка к отталкиванию.**

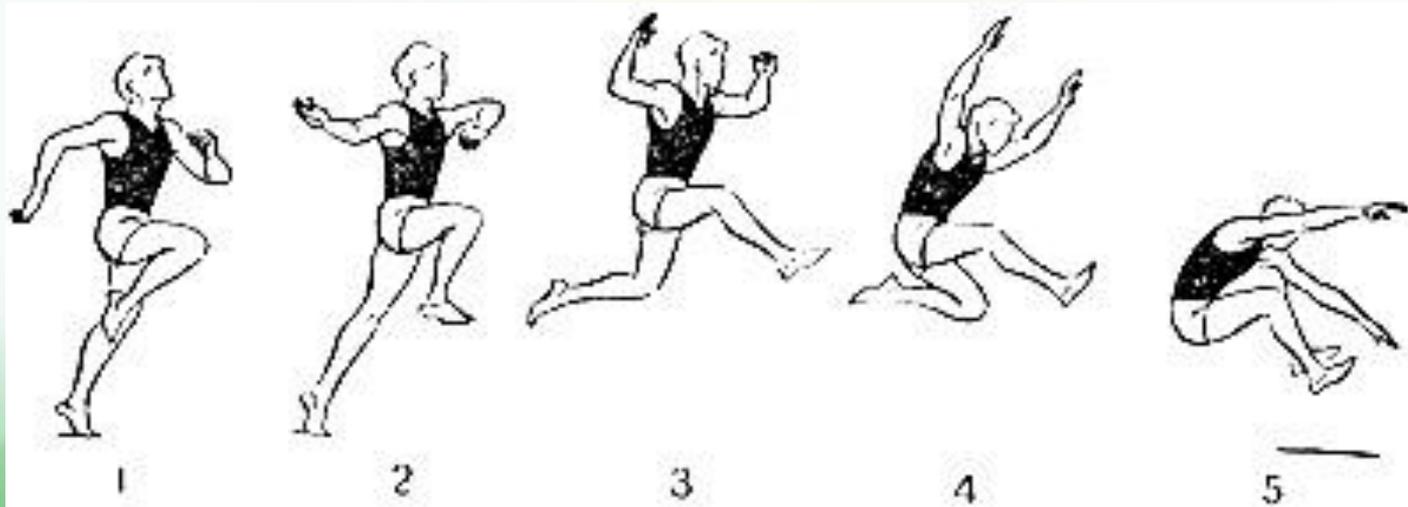
Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.



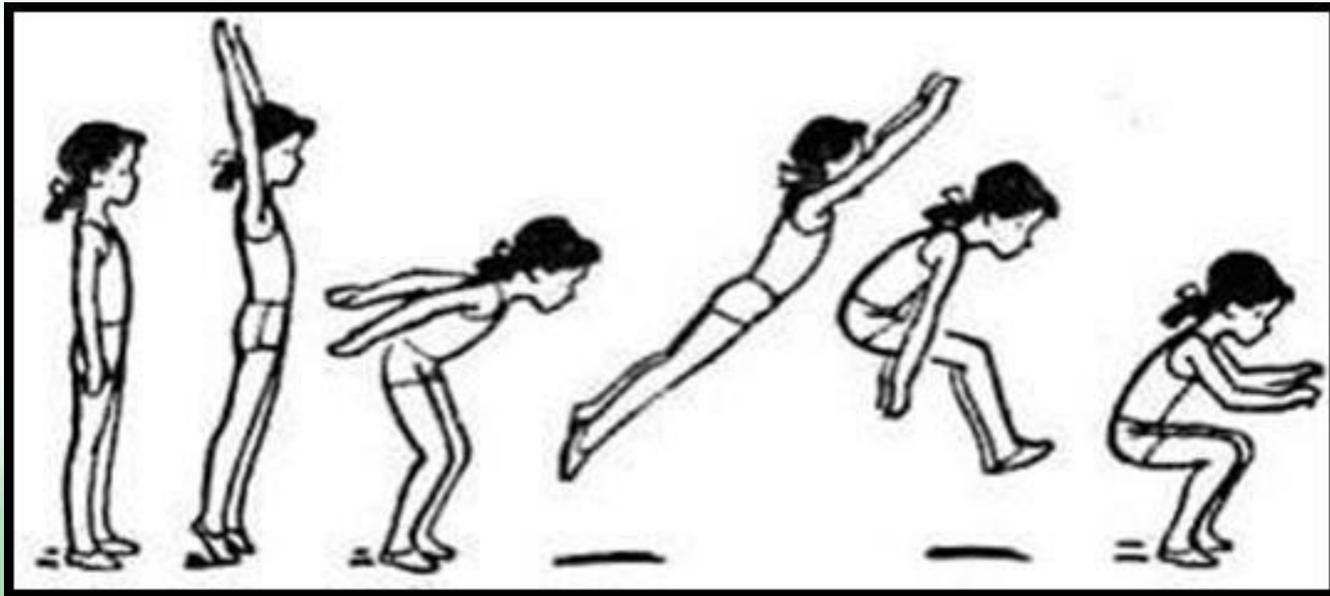
**Полет.** После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.



**Отталкивание.** Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.



**Приземление.** Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.



# Типичные ошибки:

- ⦿ Несогласованные движения рук и ног. Необходимо, чтобы была отработана техника
- ⦿ Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины
- ⦿ Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании
- ⦿ Падение при приземлении

# Подведем итоги

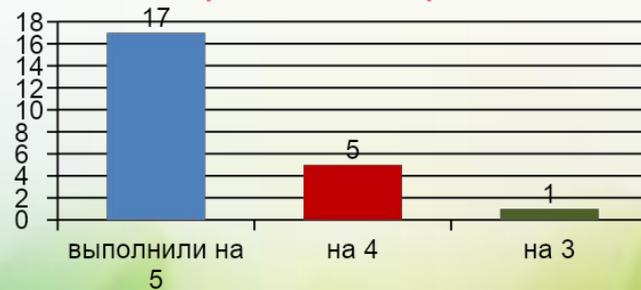
- ◎ **Итак, мы научились правильно выполнять такие упражнения, как кувырок вперед и прыжки в длину с места. Также мы узнали, что нужно делать, чтобы не допустить ошибок в выполнении.**

# Исследования:

После изучения кувирка вперед смогли выполнить упражнения:



После изучения прыжка в длину



# Источники информации:

- <http://akak.ru/recipes/1630-kak-sdelat-kuvyirok-nazad>
- <https://yandex.ru/images>
- <https://otvet.mail.ru/question/47500504>
- <http://fb.ru/article/163637/tehnika-prijika-v-dlinu-s-mesta-kak-delat-prijiki-s-mesta#image591546>
- <http://fb.ru/article/166439/kuvyirok-vpered-tehnika-vyipolneniya-obuchenie>