

CONSTITUTIONAL RIGHTS  
AND FREEDOMS  
OF THE PEOPLE  
IN THE UNITED STATES  
OF AMERICA  
AND THE WORLD  
AND THE HISTORY  
OF THE CONSTITUTION  
OF THE UNITED STATES  
OF AMERICA

# "Школа чемпионов"

Многие спортсмены, отстаивающие честь нашей Родины на соревнованиях различного уровня, начинали свою спортивную жизнь в стенах родной школы. Благодаря своим учителям они определили свое направление в спорте, развили такие качества, которые помогли им достичь высоких результатов.

Исходя из стандартов второго поколения, образовательный процесс в области физической культуры в общеобразовательной школе строится так, чтобы были решены такие задачи, как

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Таким образом, техническая подготовка в физическом воспитании учащихся связана с формированием рациональных способов двигательной деятельности и доведением их до определенной степени совершенства.

Одним из базовых видов спорта в нашей школе является легкая атлетика. Мы стараемся сориентировать учащихся в том, каким видом спорта им лучше заниматься, и развить индивидуальные качества наших воспитанников.

Одним из развиваемых видов легкой атлетики в нашей школе является метание.

# Метание в школе

**Метание** – очень сложный по координации выполнения вид спорта, поэтому возникает немало проблем в обучении метанию мяча. За небольшое количество уроков надо научить учеников правильно и далеко метать мяч или гранату.

Очень мало используются специальные упражнения метателя, а ведь при активном использовании их можно добиться скорейшего эффекта в обучении метанию. Они помогут наиболее доходчиво объяснить, как надо правильно выполнять то или иное упражнение, движение, помогут мышечно почувствовать каждый элемент выполняемого упражнения.

# Поэтапное обучение метанию мяча

1. Метание с места (прямо).
  2. Метание с места (боком).
  3. Метание с одного шага подхода.
  4. Метание с двух шагов подхода.
  5. Метание с трёх шагов подхода.
  6. Метание с 4 -5 шагов подхода.
  7. Метание с разбега.
- начальная школа

Особенности подбора специальных упражнений



# Упражнения у гимнастической стенки

1. Выход грудью из исходного положения спиной к стенке, присев, руки вверху.
2. Выход грудью из исходного положения спиной к стенке, присев на правой ноге, левая нога прямая впереди, руки вверху держатся за рейку стенки.
3. Выход грудью, стоя боком к гимнастической стенке.



# Специальные упражнения метателя

*Для того, чтобы бросок стал привычным движением, детям надо к нему привыкнуть. Для этого надо выполнять больше бросковых упражнений.*

1. Игры с элементами броска
2. Метание покрышек мячей в стену, в сетку или друг другу

# Обучение отведению снаряда

*Чтобы научиться правильно метать с разбега, нужно научиться правильно отводить руку со снарядом. Существует два способа отведения снаряда: прямой и круговой.*

- ходьба с отведением руки
- бег с отведением руки.
- имитация 4 -5 последних шагов перед финальным усилием без броска, с броском.

# Обучение бросковыми шагам

- ходьба бросковыми шагами по линии с гимнастической палкой на плечах.
- бег бросковыми шагами с гимнастической палкой на плечах.

*Следить за тем, чтобы не было сильных вертикальных колебаний всего тела. Плечи не должны вращаться вокруг вертикальной оси.*

# Упражнения с набивными мячами

- Для развития скоростно – силовых качеств
- Для укрепления мышц брюшного пресса и спины
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками из различных положений

# Метание мяча в цель

Большое значение для обучения метанию на дальность имеют броски мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Для поддержания интереса к метаниям в цель можно изменять формы и размеры целей, расстояние до них, исходные положения при метании в различные виды целей.

# ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ, ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПУТИ УСТРАНЕНИЯ.

Метание с места боком

Метание с одного шага.

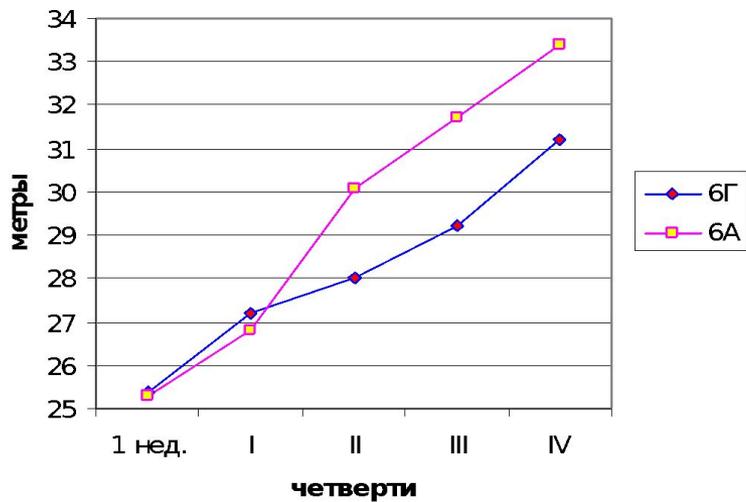
Метание с трёх шагов

Метание с разбега.

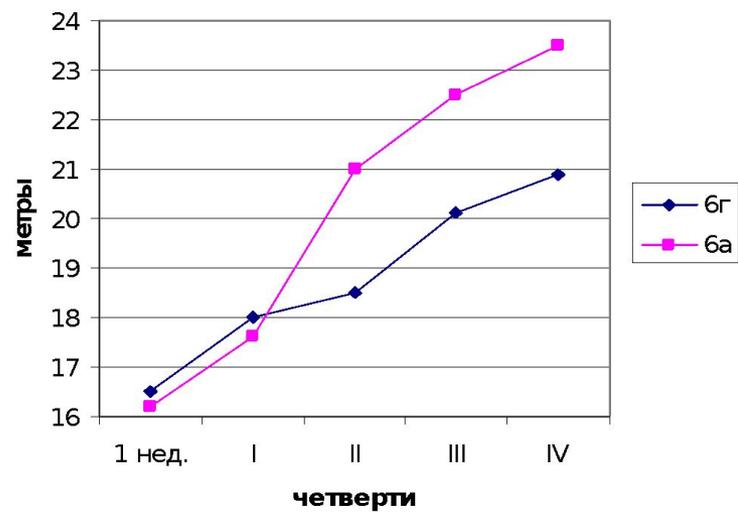
# Сравнительная эффективность предлагаемой методики в обучении метанию

Важность использования специальных упражнений в обучении метанию просматривается в графиках. В процессе работы над выше изложенной проблемой для сравнения брались два класса общеобразовательной школы. Один класс работал по обычной методике обучения, а со вторым классом больше использовали специальных упражнений, имитаций, специальной работы с набивными мячами. За результатами осуществлялся контроль каждую четверть на предпоследнем уроке.

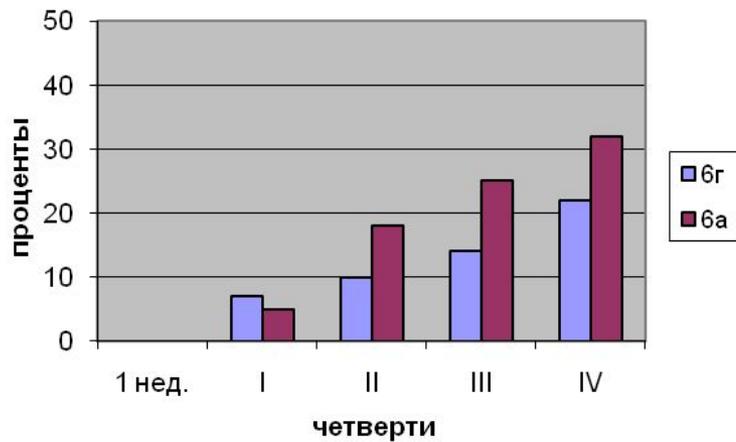
**Рост результатов в метании  
(мальчики)**



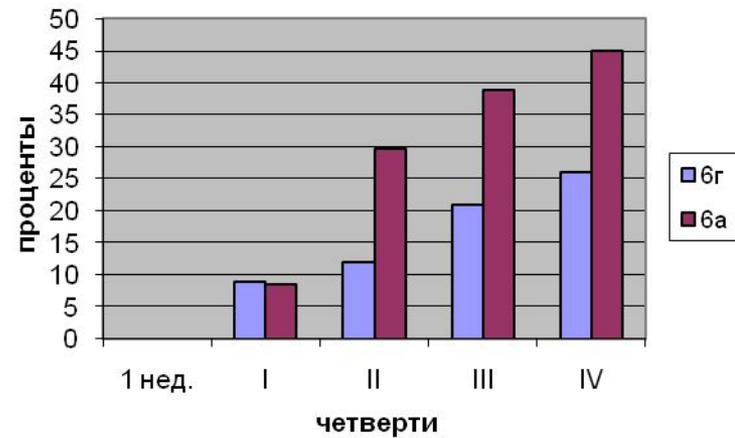
**Рост результатов в метании  
(девочки)**



**Рост результатов в метании  
(мальчики)**



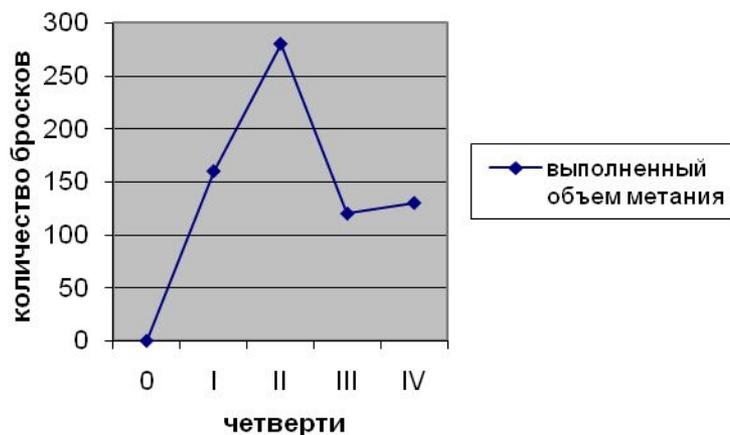
**Рост результатов в метании  
(девочки)**



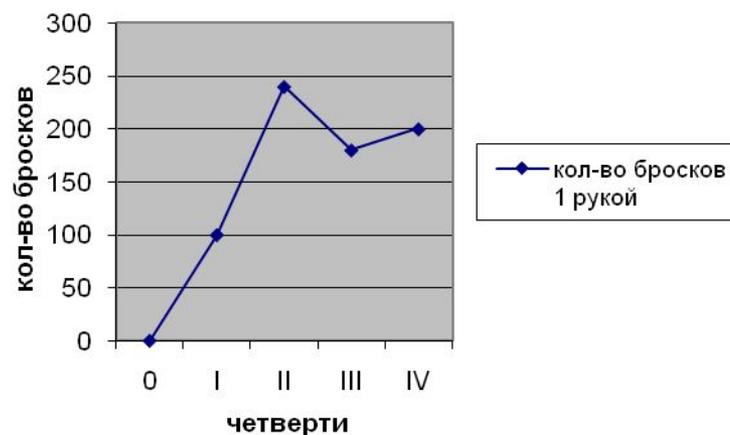
Из приведенных графиков видно, что наибольший прирост в результате произошел в конце 2-ой четверти, когда был выполнен большой бросковый объем набивных мячей, что дало возможность укрепить плечевой пояс учеников и научиться выполнять ключевые элементы метания. В это же время выполнен большой объем специальных беговых упражнений.

# Сравнительные графики

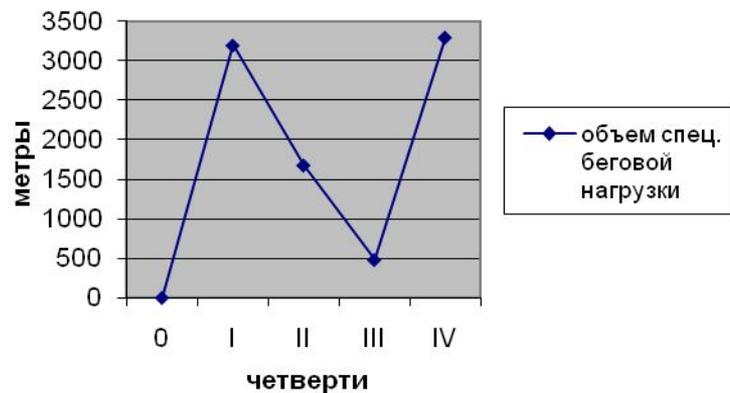
## Метание набивных мячей



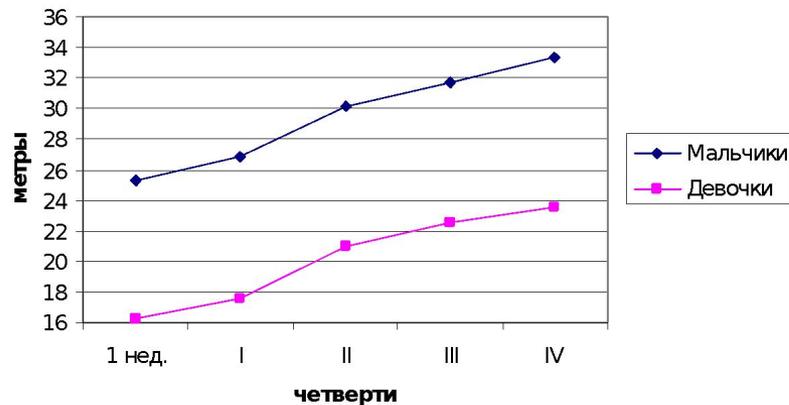
## метание снаряда одной рукой



## Специальные беговые упражнения метателя



## Рост результатов в метании



# Заключение

Использование специальных упражнений в начале обучения метанию приводит к скорейшему заучиванию ключевых элементов, правильному их выполнению, а следовательно, к умению правильно и далеко метать.

Обучение метанию с 1 класса с применением специальных упражнений, доступных ученикам по возрасту и физическому развитию, позволяет добиться значительных успехов в этом виде спорта, вплоть до выполнения разрядов в метании.