

**Метание гранаты с разбега
на дальность, с места в
цель.**

**учитель физической
культуры**

**Михайлин Антон
Геннадьевич**

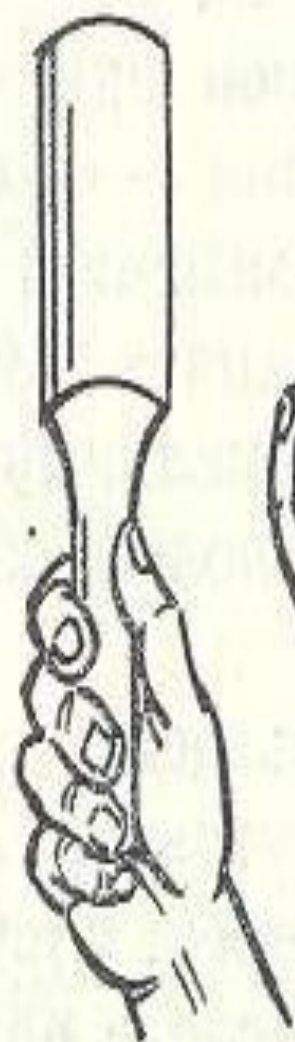
МАОУ СОШ №45

Цель:

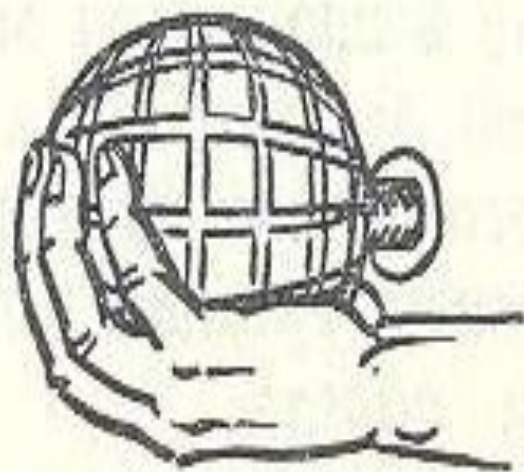
Повысить уровень физического развития и подготовленности учащихся.

Задачи:

1. Развитие силы, быстроты, ловкости.
2. Содействовать развитию: внимания, памяти мышления в ходе двигательной деятельности.
3. Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.



a)



б)



в)



г)

- Тип урока: практическое занятие.
- Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.
- Место проведения: спортивная площадка школы № 45.
- Время проведения: по расписанию.
- Количество часов: 45 мин.
- Инвентарь: свисток, секундомер, мел, рулетка.

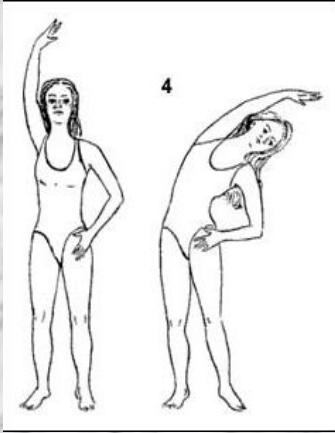
Подготовительная часть

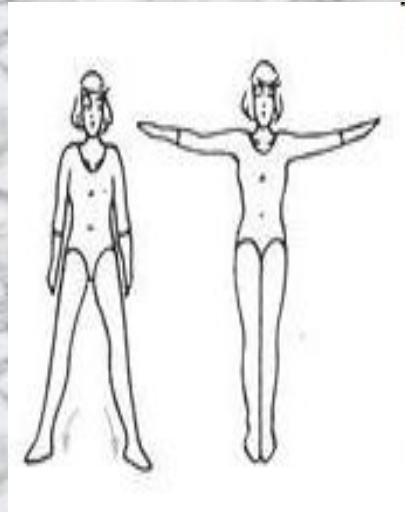
12-13 мин

Содержание	дозировка	Рекомендации
<i>Построение, приветствие,</i> <i>Сообщение задач урока.</i> <i>Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе, в полном приседе.</i> <i>Медленный бег по стадиону.</i>	30 сек 1 мин  400м	Проверить стойку, наличие спортивной формы. Следить за осанкой, спина прямая. Бежать легко, свободно.

Разминка (ОРУ)

. И.п. основная стойка, руки на поясе, разминаем мышцы шеи (наклоны, вращения головы).	30 сек	Амплитуда вращения полная.
		
И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны.	6-8 раз	Спина прямая, локти не опускать.

И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая в низу. 1-2 рывки руками назад, 3-4 смена положения рук	6-8 раз. 	Руки прямые, рывки интенсивные.
И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд, 5-6-7-8 круговые вращения назад	4-5 раз	Вращения выполнять по полной амплитуде.

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-2-3-4 вращение прямыми руками вперёд, 5-6-7-8 вращение руками назад	4-5 раз 	Не ударьте друг друга. Руки прямые
И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1-2-3 наклон вперёд, 4 и.п.	6-8 раз	Колени не сгибать

И.п. основная стойка ноги вместе наклоны вперёд. Ноги на ширине плеч, наклоны вперёд. Ноги как можно шире, наклоны вперёд.	4-5 раз	Пальцами рук дотянуться до пола Ладонями дотянуться до пола Локтями дотянуться до пола.
И.п. широкая стойка ноги врозь, на каждый счёт касание кистью правой руки левой стопы и наоборот. «Мельница»	6-8 раз	Спину согнуть в пояснице. Руки прямые.

И.п. ноги на ширине плеч руки вытянуты вперёд на уровне груди. 1-2 мах правой ногой, стопой достать левую кисть руки. 3-4 мах левой ногой, стопой достать правую кисть руки.	6-8 раз	Спина прямая, мах интенсивн ый, руки не опускать.
И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1 присесть руки вперёд, 2 и.п.	10 раз	Присед полный.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 прогнуться назад руки вверх, 2 наклониться вперёд руки вниз, 3 присесть руки вперёд, 4 и.п.	4-5 раз	Прогнуться ся сильнее.
И.п. основная стойка руки на поясе большие пальцы вперёд. 1-4 вращаем тазом вправо, 5-8 вращаем тазом влево.	6-8 раз	Корпус прямо, вращать только тазом.

И.п. выпад правой нагой, руки на колено. 1-3 покачивание, 4 смена положения ног.	6-8 раз	Корпус на колени не опускать. Выпад глубокий.
И.п. выпад правой ногой, руки на колено. 1-3 покачивание, 4 разворот на 180* покачивание на левой ноге.	6-8 раз 	Упражнен ие выполнят ь по команде учителя.

И.п. основная стойка руки на поясе. 1 выпад правой ногой, руки на колено, 2 и.п., 3 выпад левой ногой, руки на колено. 4 и.п.	6-8 раз	Корпус прямо.
И.п. сед на левой ноге правая прямая в сторону. 1-2 перекатиться на правую ногу, левая прямая в сторону, 3-4 и.п.	6-8 раз	Растягивать мышцы бедра.

И.п. основная стойка,
руки на поясе.

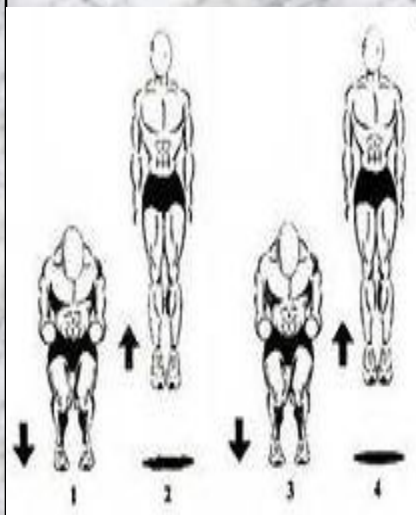
1 прыжок ноги на
ширине плеч,

2 и.п.

И.п. основная стойка.
Прыжки из полного
приседа.

Выпрыгивание вверх и
подтягивание коленей
к груди.

10 раз.



Прыжки
выполнять на
передней части
стопы.

Выполнять
мягко, как
можно выше.

Приземление
мягкое

10 раз

Основная часть урока

Специальные беговые упражнения.	1 раз.	На каждый шаг высоко поднимать колено.
1. Высокое бедро.	20-30 м.	Руки работают как при беге.
2. Захлест голени.	1 раз.	Шаг выполняется коленом вперёд.
3. В шаге, прыжки с ноги на ногу.	20-30 м.	При выполнении помогаем руками.
4. Роллинг (шаг, прыжок в верх).	1 раз.	Стопа к стопе и в верх с продвижением вперёд.
5. Многоскоки (продвижение на передней части стопы вперёд).	20-30 м.	

Правым боком
приставными шагами.

7. Левым боком
приставными шагами.

8. Ускорения.

1 раз.
20-30 м.

1 раз.
20-30 м.

2-30 м

Упражнение
выполняется
боком.

Бежать быстро.

7. Программа испытаний

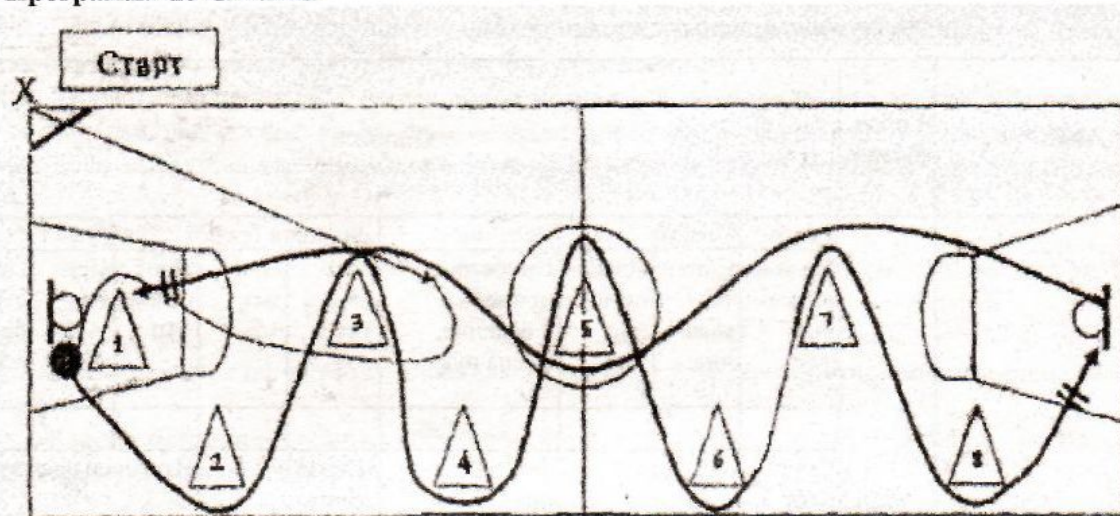


Схема выполнения

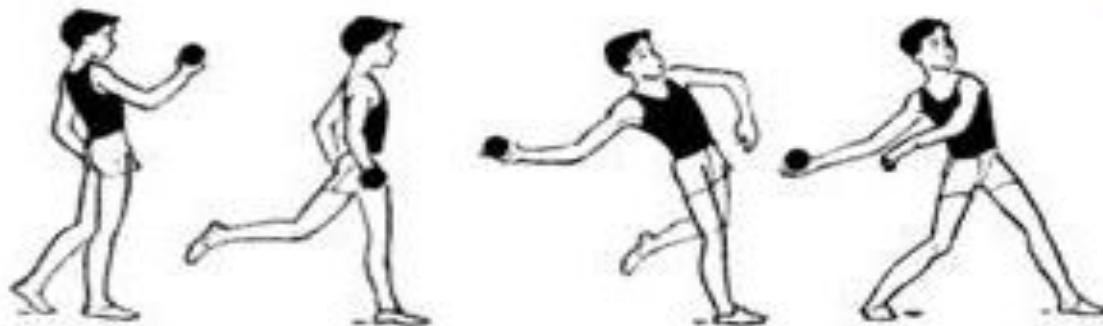
Метание гранаты с разбега на дальность; с места в цель.

Метание гранаты с четырех бросковых шагов.

Метание гранаты на технику с медленного разбега до контрольной отметки.

2 раза

Следить за скручиванием туловища вправо, не опускать вниз кисть с мячом; ритм бросковых шагов задает учитель.



Выполнение бросковых шагов с разбега с акцентированием внимания на быстрое выполнение крестного шага («обгон снаряда»)

Бег крестным шагом левым боком

3
раза

Энергично выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза.

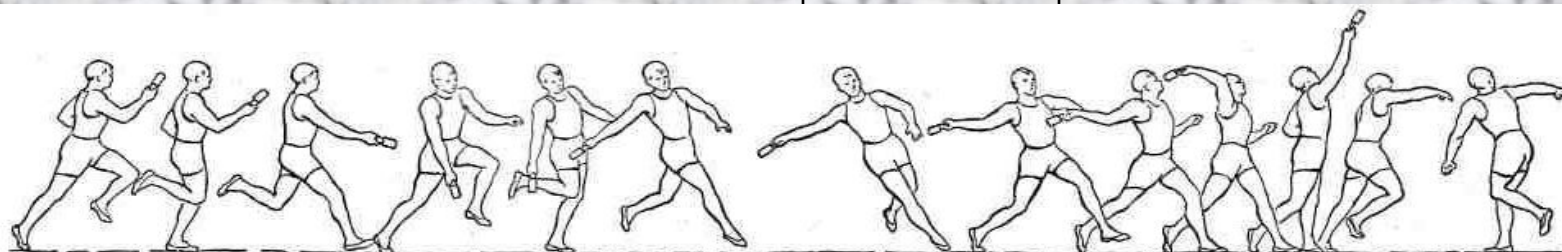


Рис. 27. Метание гранаты с разбѣга

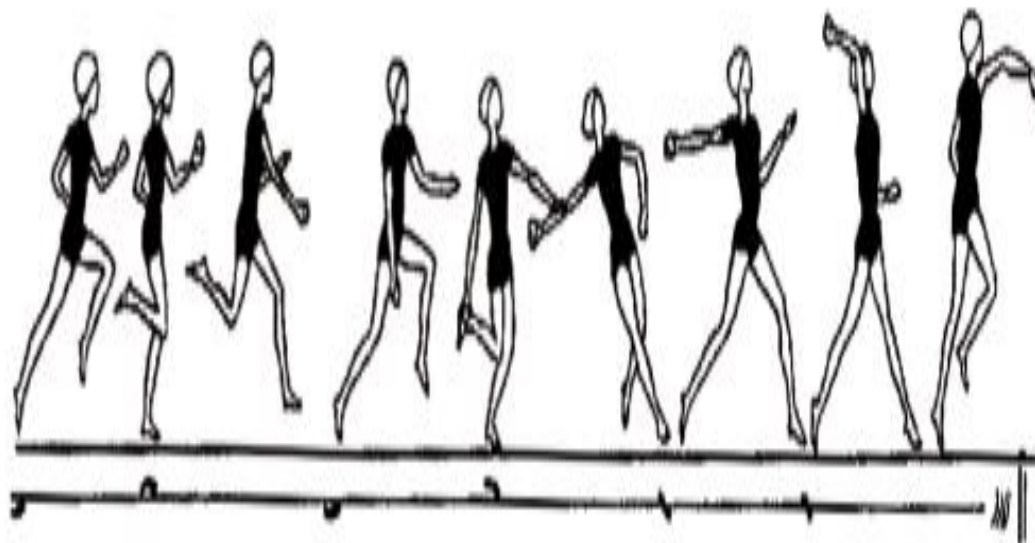
Метание на дальность
с полного разбега.

Метание гранаты с
места в цель

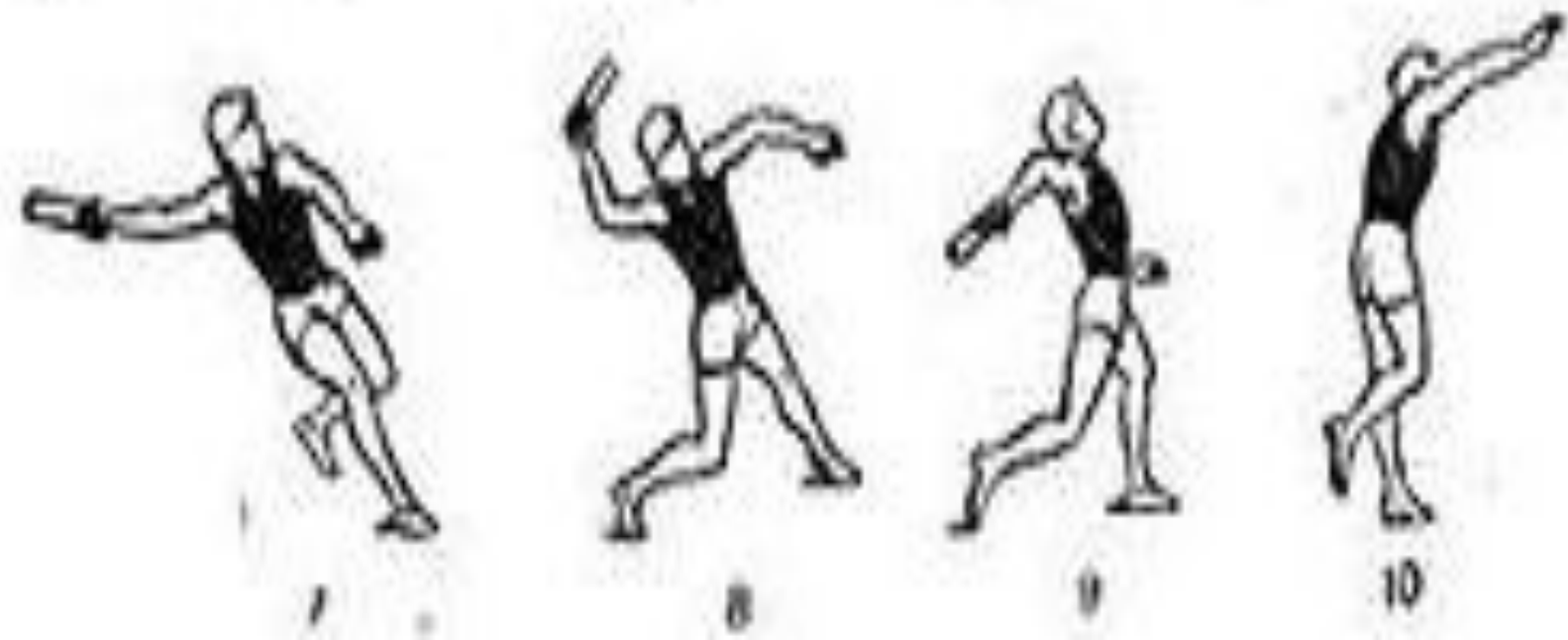
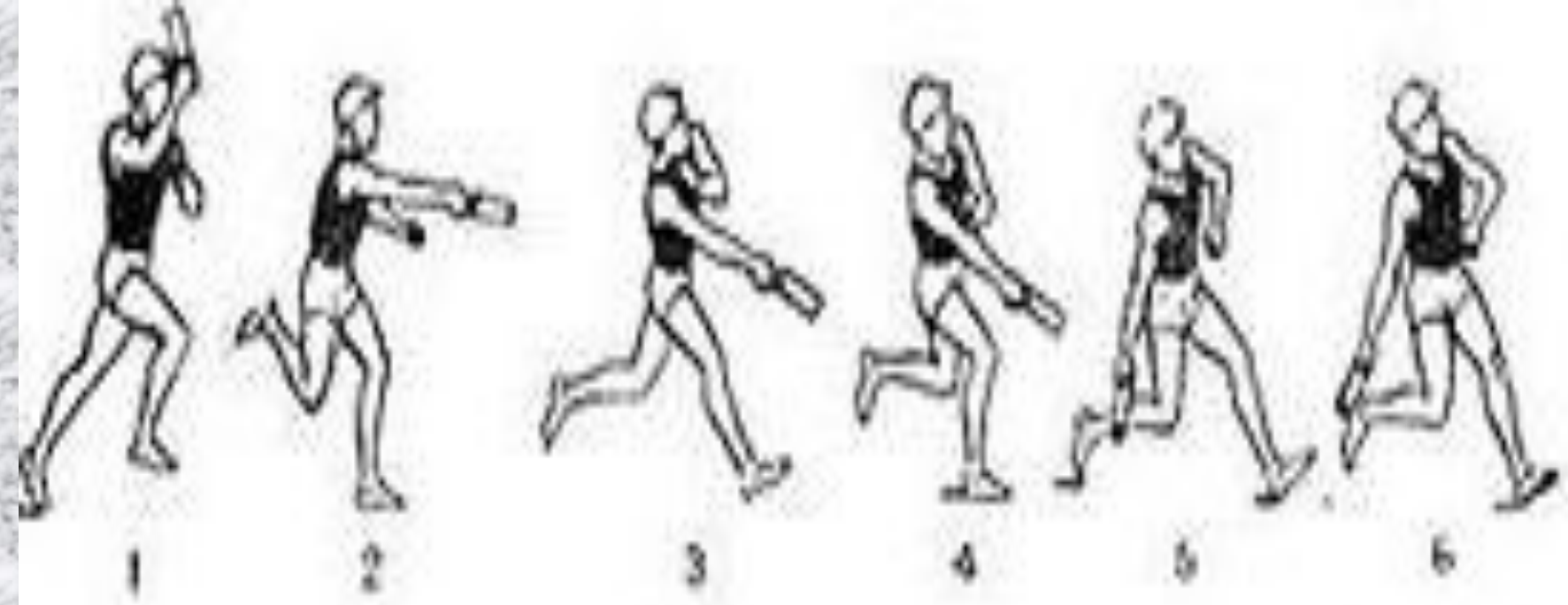
2 раза
3 раза

Обращать
внимание на
скручивание
туловища
вправо.

Руки вверх –
вдох, руки вниз
– выдох.



последние пять шагов разбега



Заключительная часть урока

Упражнения на восстановления дыхания.	3-4раза	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.
2. Подведение итогов урока.	30сек	Указать ошибки, отметить лучших.
3. Домашнее задание задавать индивидуально каждому учащемуся	30сек	Ответить на вопросы учащихся.

Ресурсы

<http://fcburevestnik.ru/?p=38>

Как правильно бросать гранату

<http://www.rosatletika.ru/cont...> Полусогнутая рука с гранатой- свободной двигается вперед-назад в такт

<http://lib.rushkolnik.ru/text/...>

Техника метания гранат

<http://www.tvoytrener.ru/forum...>

Ноги расставлены на ширину стоп.

<http://o-nei.ru/effektivnye-up...>

у пражнение в... на вдохе правой ногой делаете резкий выпад

<http://bmsi.ru/doc/e2c21d25-df...> Метание мяча на дальность