

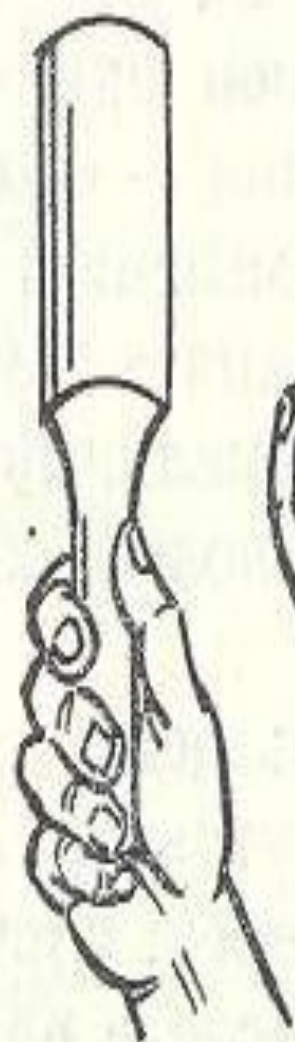
**Метание гранаты с разбега  
на дальность, с места в  
цель.**

## **Цель:**

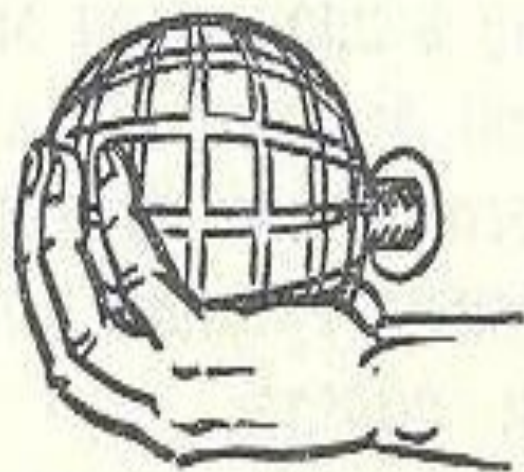
**Повысить уровень физического развития и подготовленности учащихся.**

## **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

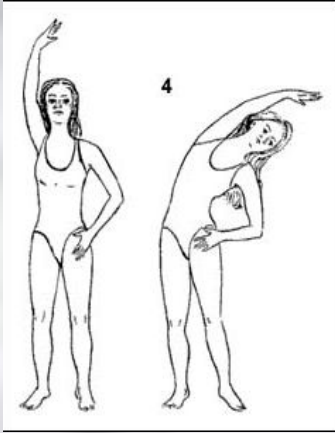
## 12-13 мин

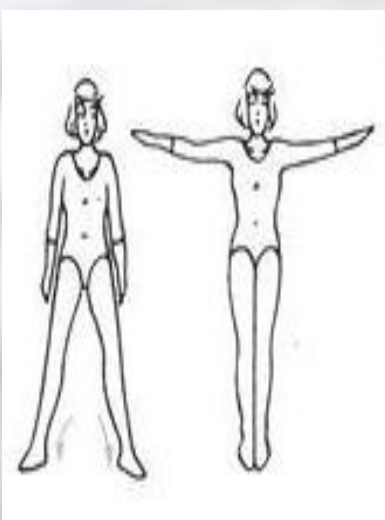
| Содержание                                                                                                                                                                                                                                               | дозировка                                      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

# Разминка (ОРУ)

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



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

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

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

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

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

|                                                                                                                              |                                                                                                     |                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>И.п. выпад правой ногой, руки на колени.</p> <p>1-3 покачивание,</p> <p>4 смена положения ног.</p>                        | <p>6-8 раз</p>                                                                                      | <p>Корпус на колени не опускать. Выпад глубокий.</p> |
| <p>И.п. выпад правой ногой, руки на колени.</p> <p>1-3 покачивание,</p> <p>4 разворот на 180* покачивание на левой ноге.</p> | <p>6-8 раз</p>  | <p>Упражнение выполнять по команде учителя.</p>      |

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

И.п. основная стойка,  
руки на поясе.

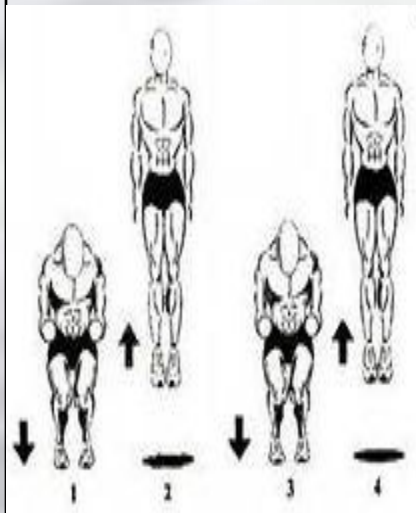
1 прыжок ноги на  
ширине плеч,

2 и.п.

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

Выпрыгивание вверх и  
подтягивание коленей  
к груди.

10 раз.



10 раз

Прыжки  
выполнять на  
передней части  
стопы.

Выполнять  
мягко, как  
можно выше.

Приземление  
мягкое

# Основная часть урока

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

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

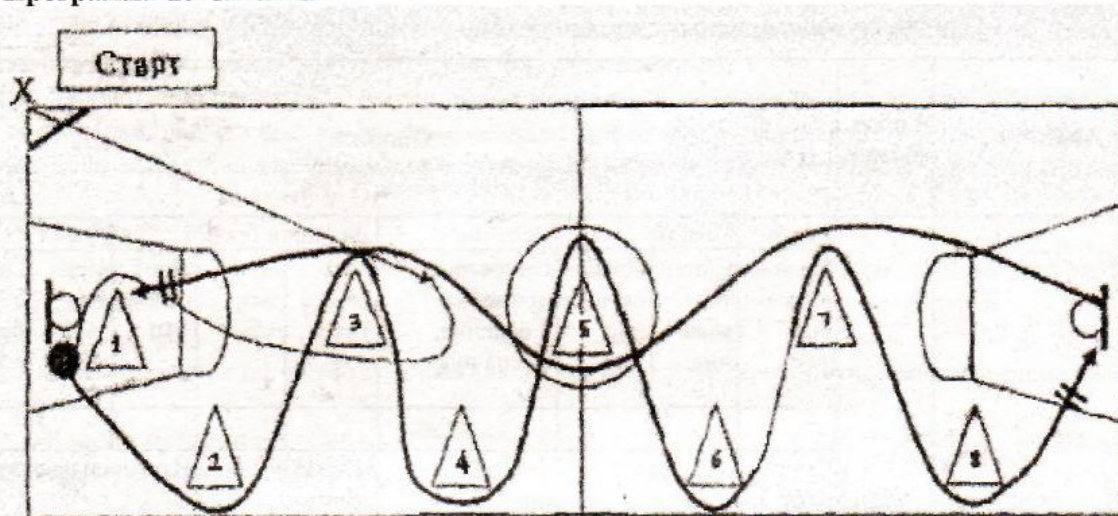


Схема выполнения

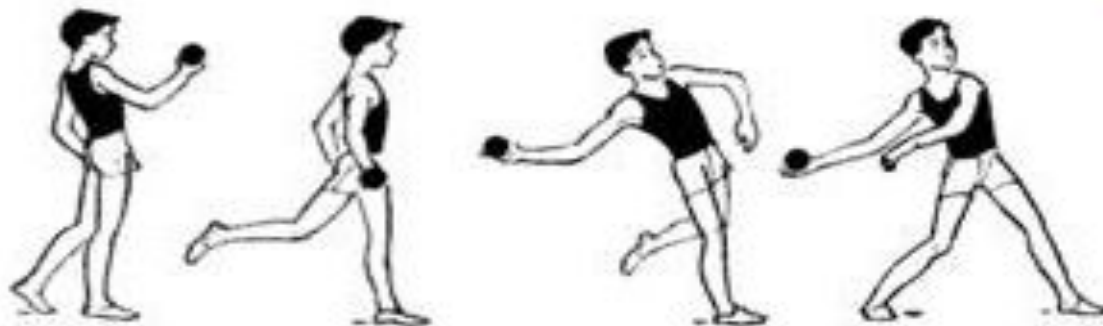
# Метание гранаты с разбега на дальность; с места в цель.

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.

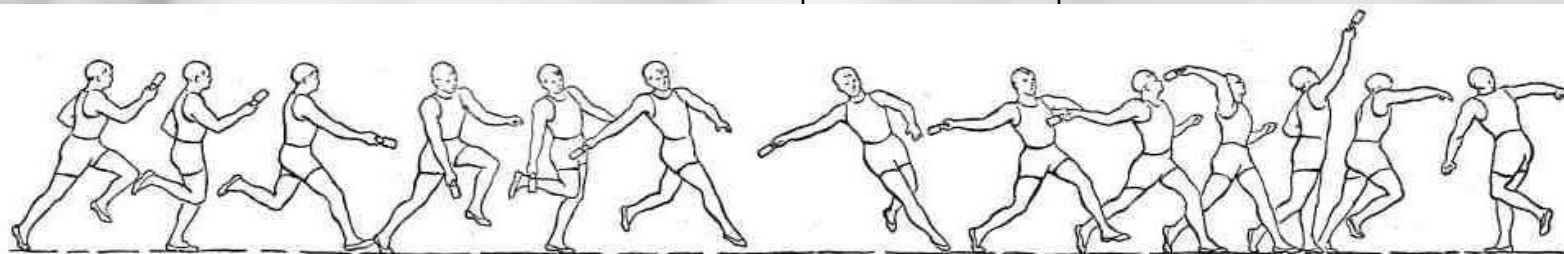


Рис. 27. Метание гранаты с разбѣга

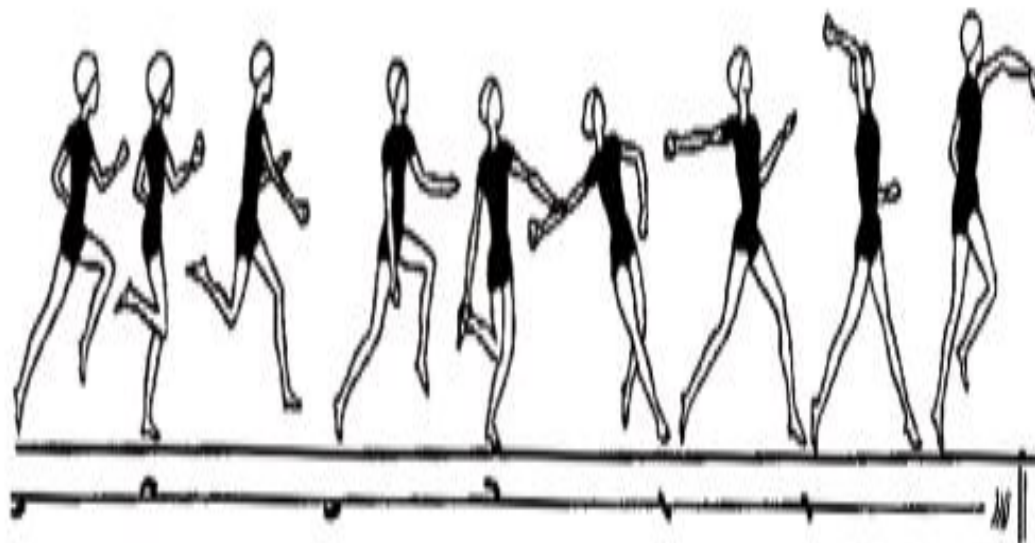
Метание на дальность  
с полного разбега.

Метание гранаты с  
места в цель

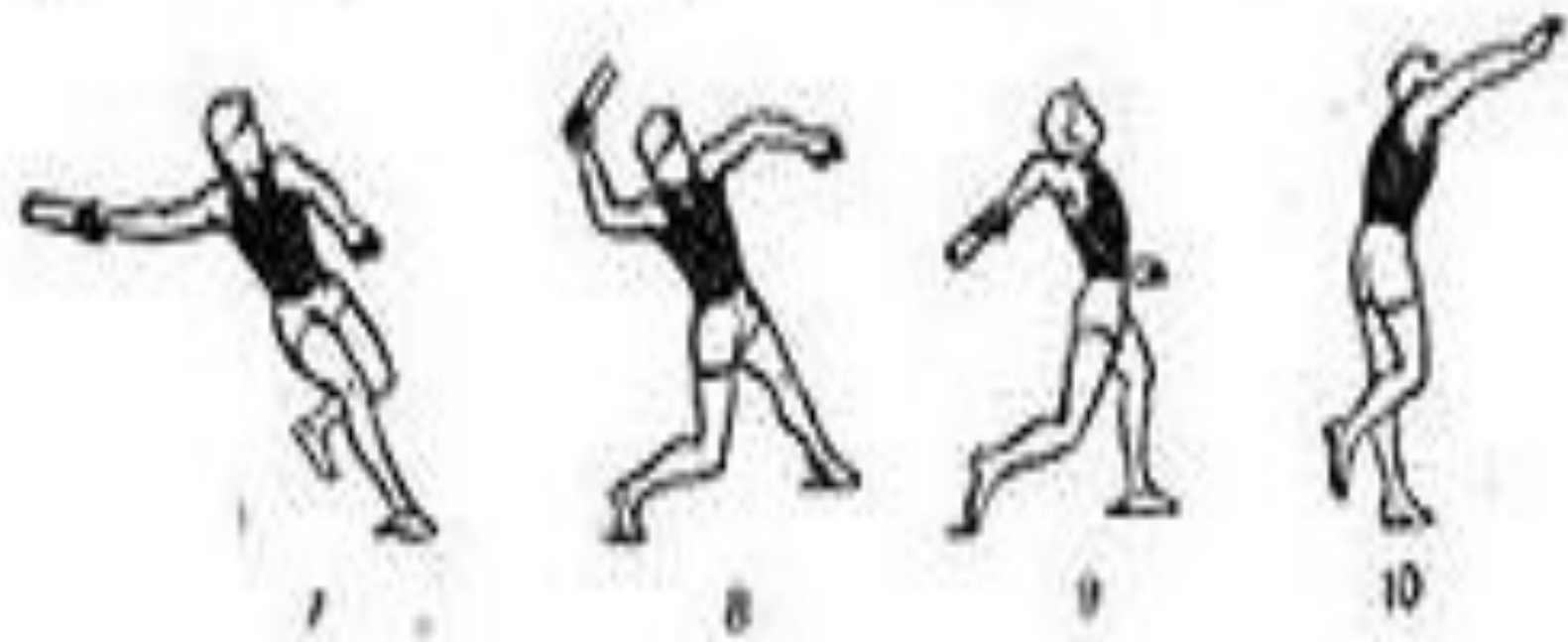
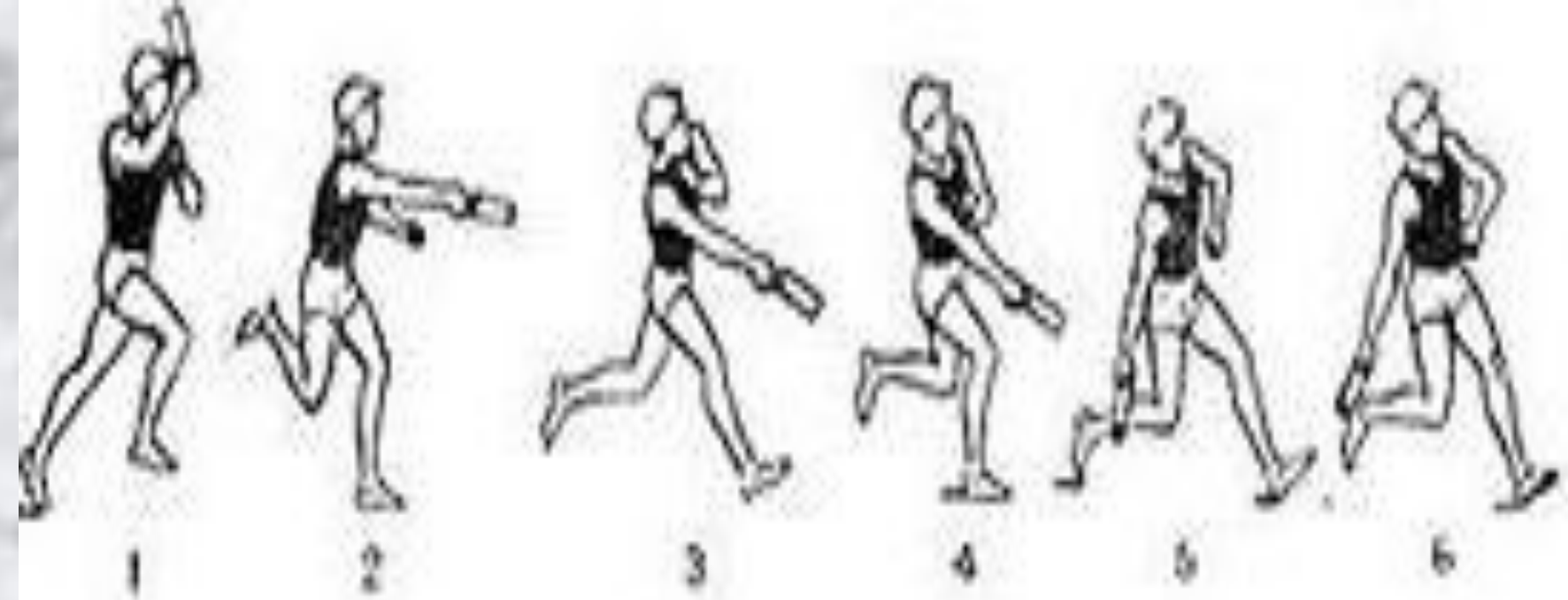
2 раза  
3 раза

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