

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

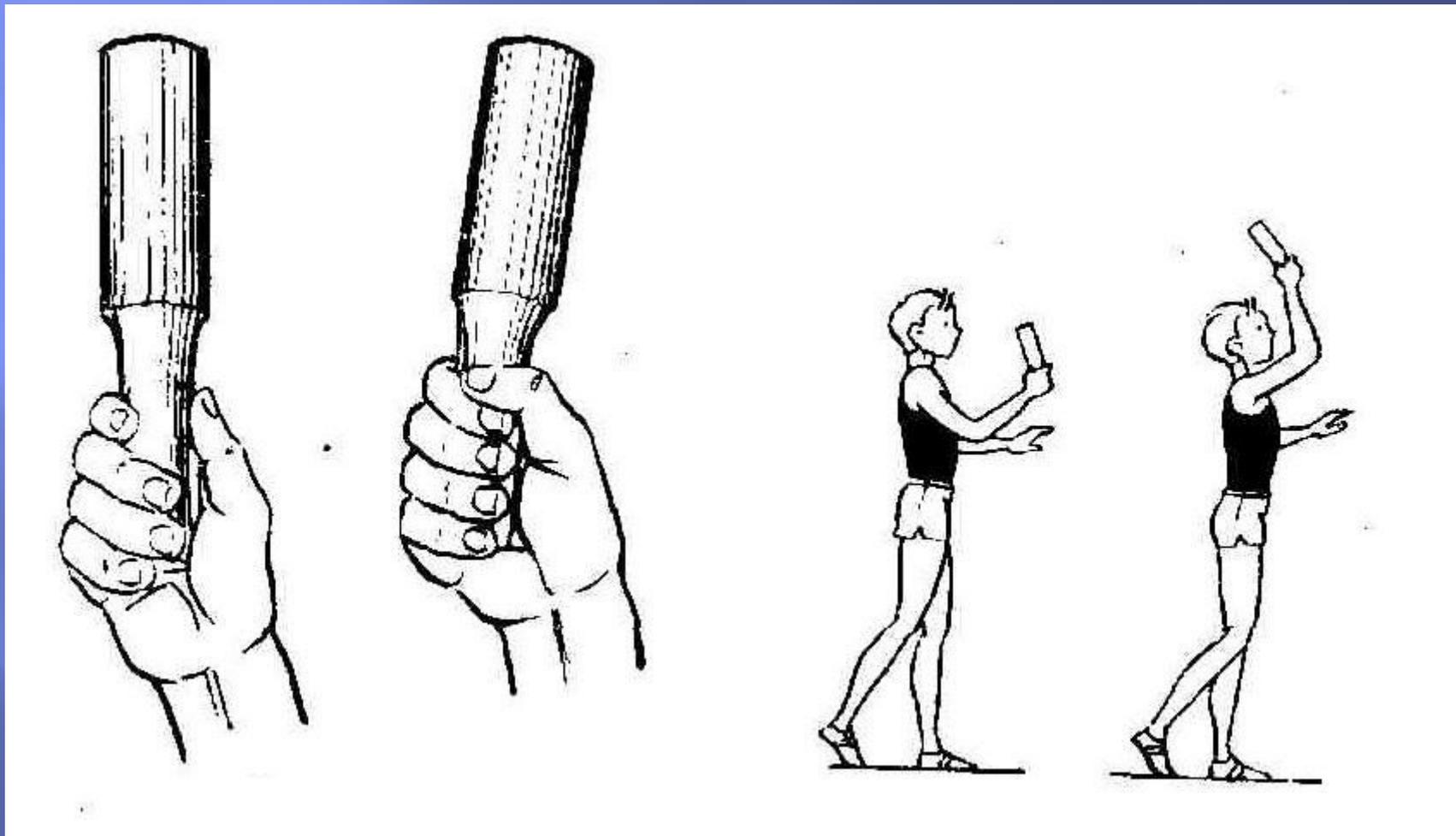
**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ
МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ**

**УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МБОУ «СОШ №8» - БАЛАБАН ТАТЬЯНЫ
АНАТОЛЬЕВНЫ**

Метание гранаты

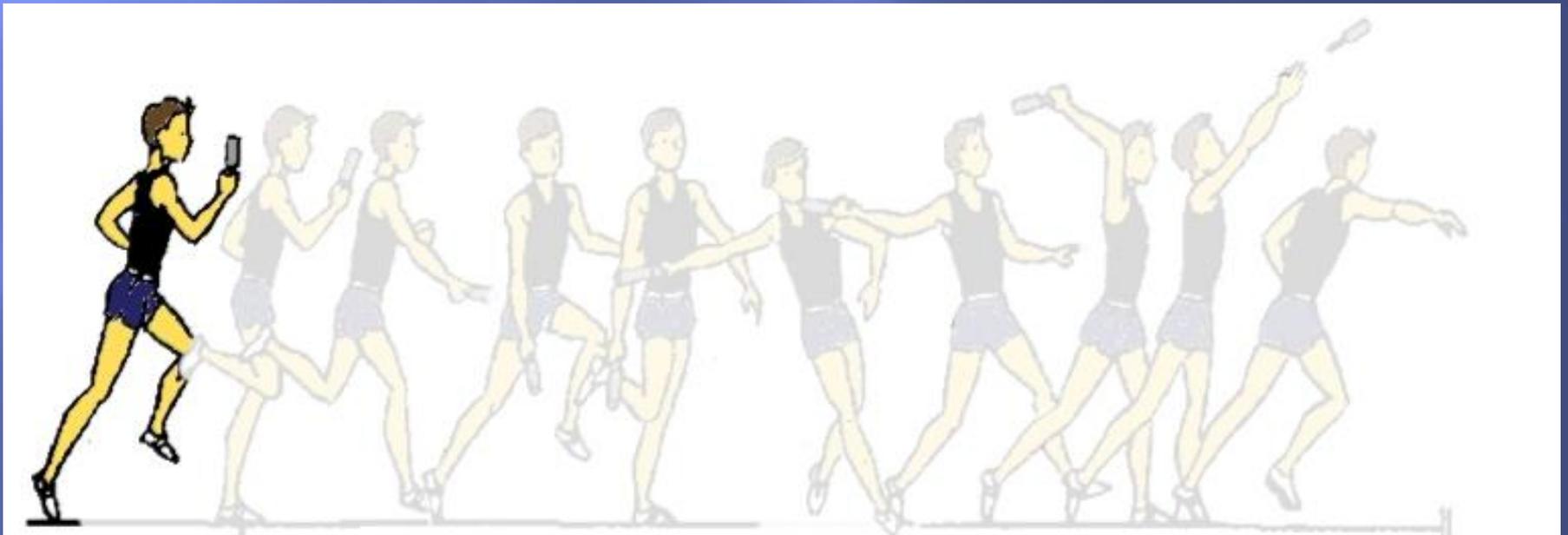
- Рекомендуется следующая последовательность изучения техники метания гранаты:
- Ознакомление с техникой метания
- Держание гранаты и бросок с места
- Изучение финального усилия при бросках с места и с шага
- Изучение техники бросковых шагов
- Изучение техники отведения гранаты
- Свободный бег с гранатой в руке
- Метание гранаты с разбега

Способы держания гранаты



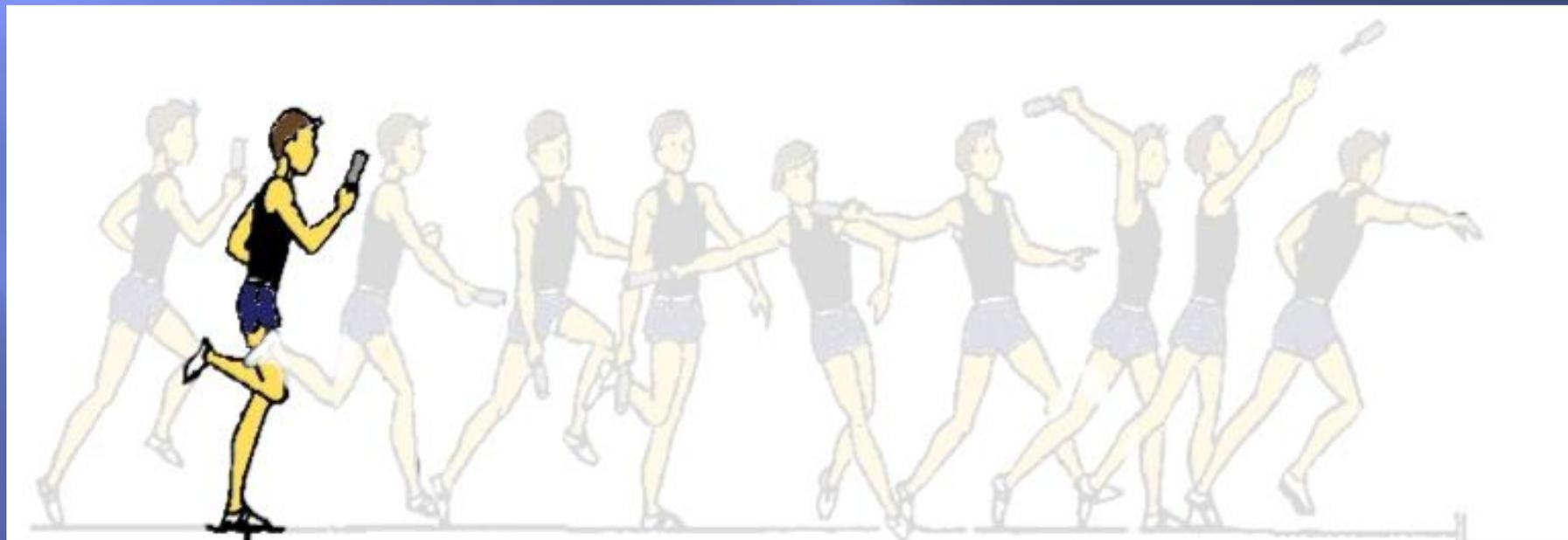
Начало разбега

Пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта, набирая скорость.



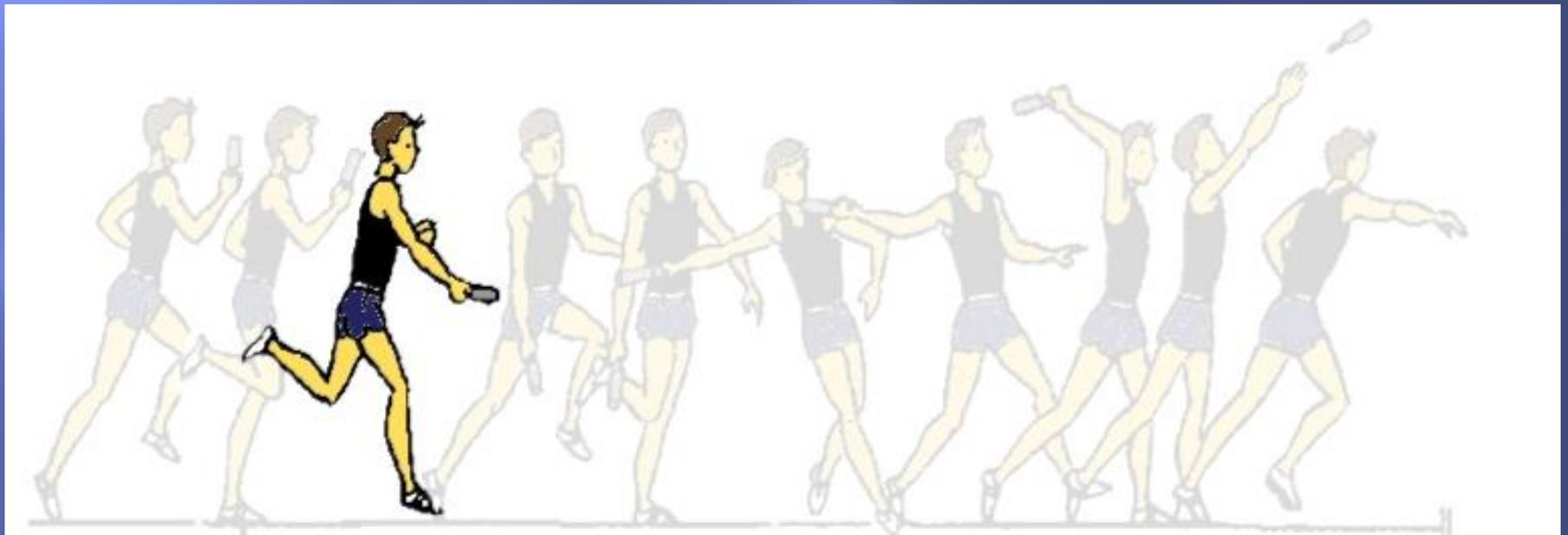
Начало разбега

Свободное держание гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки.



Разбег

Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов.



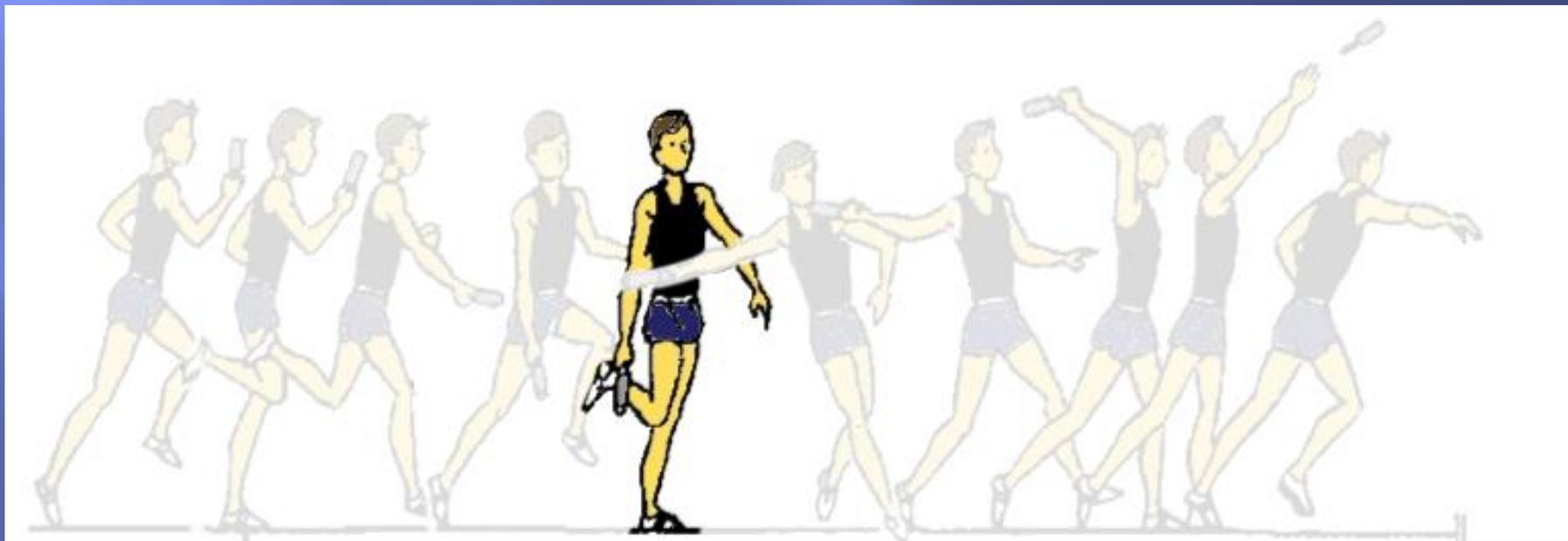
Разбег

Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки



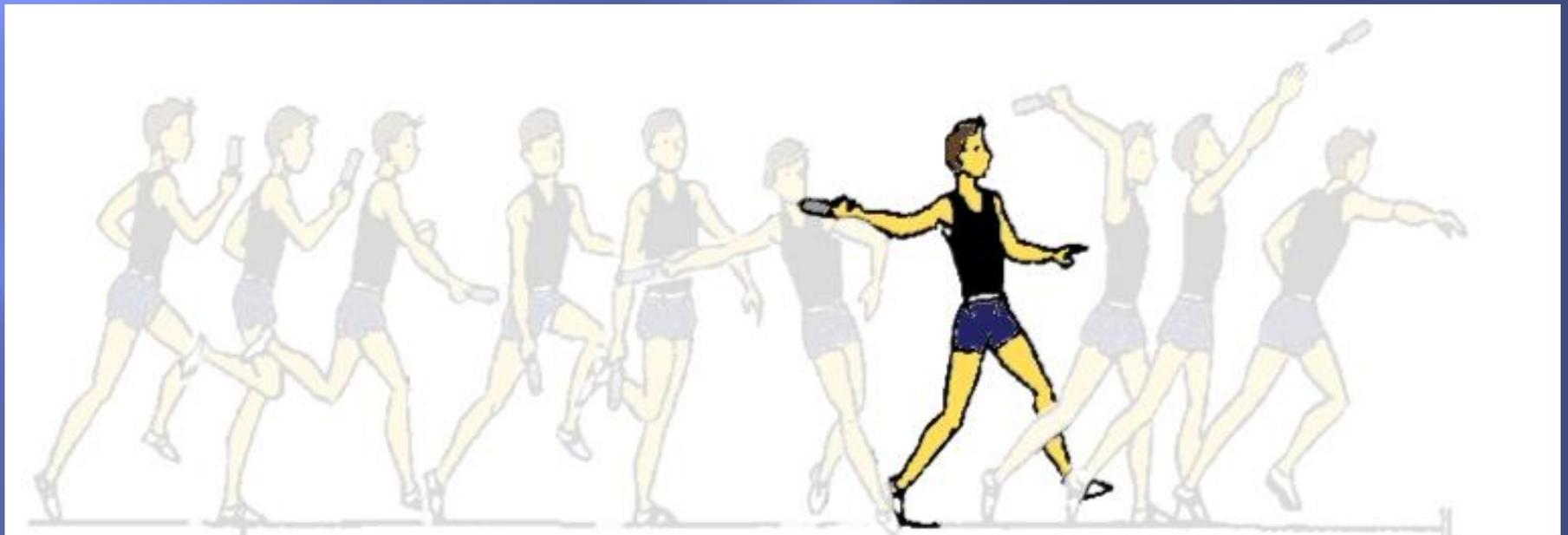
Бросковые шаги

Скрестный шаг. Начало отведения
гранаты.



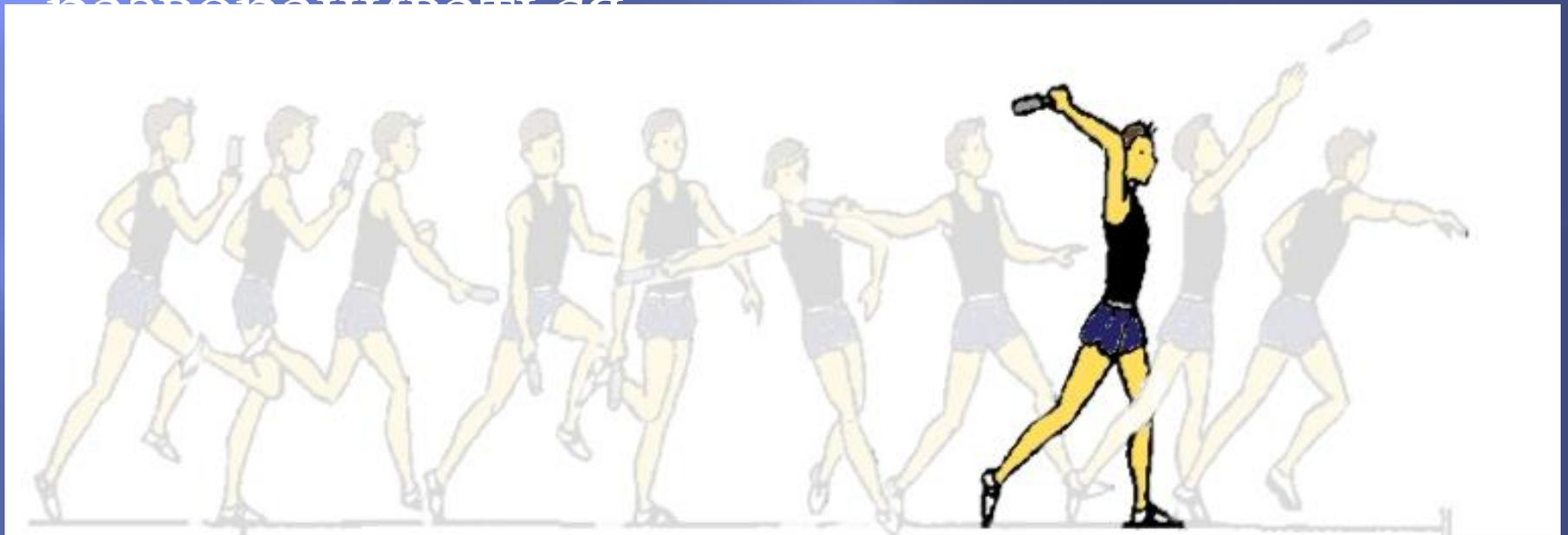
Финальное усилие

Левую ногу ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой. Постановка правой стопы (на пятку) в конце



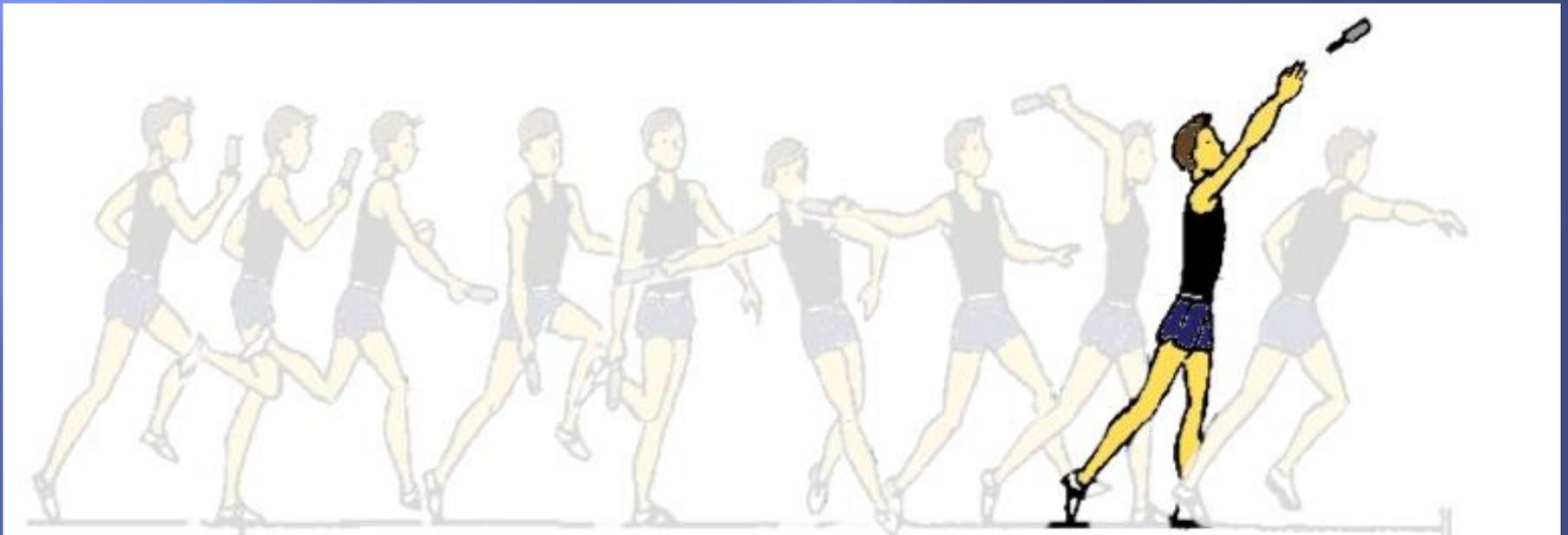
Финальное усилие

Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки. При броске, плечи не должны



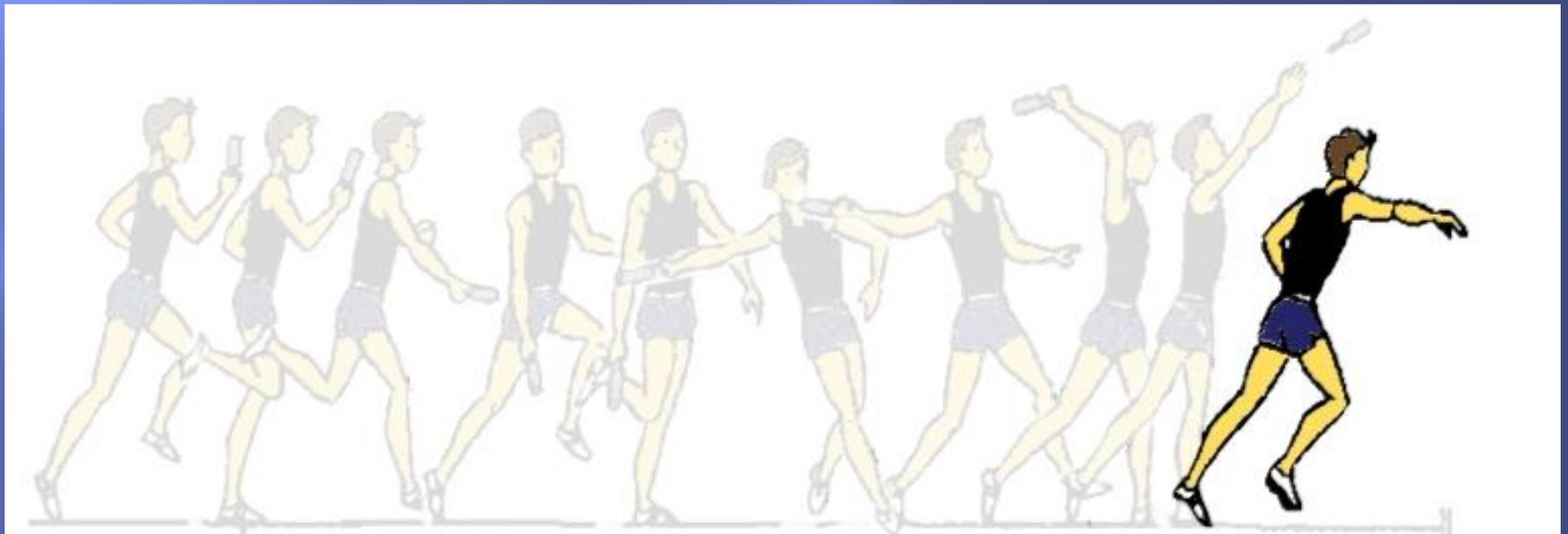
Бросок

Бросок гранаты за счет хлестообразного движения руки. При выпуске снаряда метаящая рука и правая нога находятся на одной линии.



Бросок

Продвижение метателя вперед по инерции



Физкультурная викторина

1. Какие разновидности легкоатлетического бега вы знаете?
2. Что такое кросс?
3. Какой метательный снаряд спортсмены посылают дальше?
 - а) Диск; б) копье; в) молот; г) ядро.
4. От чего не зависит дальность полета мяча в метании?
 - а) от угла вылета; б) силы спортсмена; в) начальной скорости вылета; г) точки (высоты) вылета.
5. Какой вид спорта называется «королевой спорта»?

а) гребля; б) дзюдо; в) бокс; г) футбол

Литература

- А) Список используемых печатных источников Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - 2009г. №6
- Б) Активные ссылки на страницы материала в Интернете. Презентация «Методическая разработка для учащихся общеобразовательных ШКОЛ»
- <http://www.myshared.ru/slide/110395/>