

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

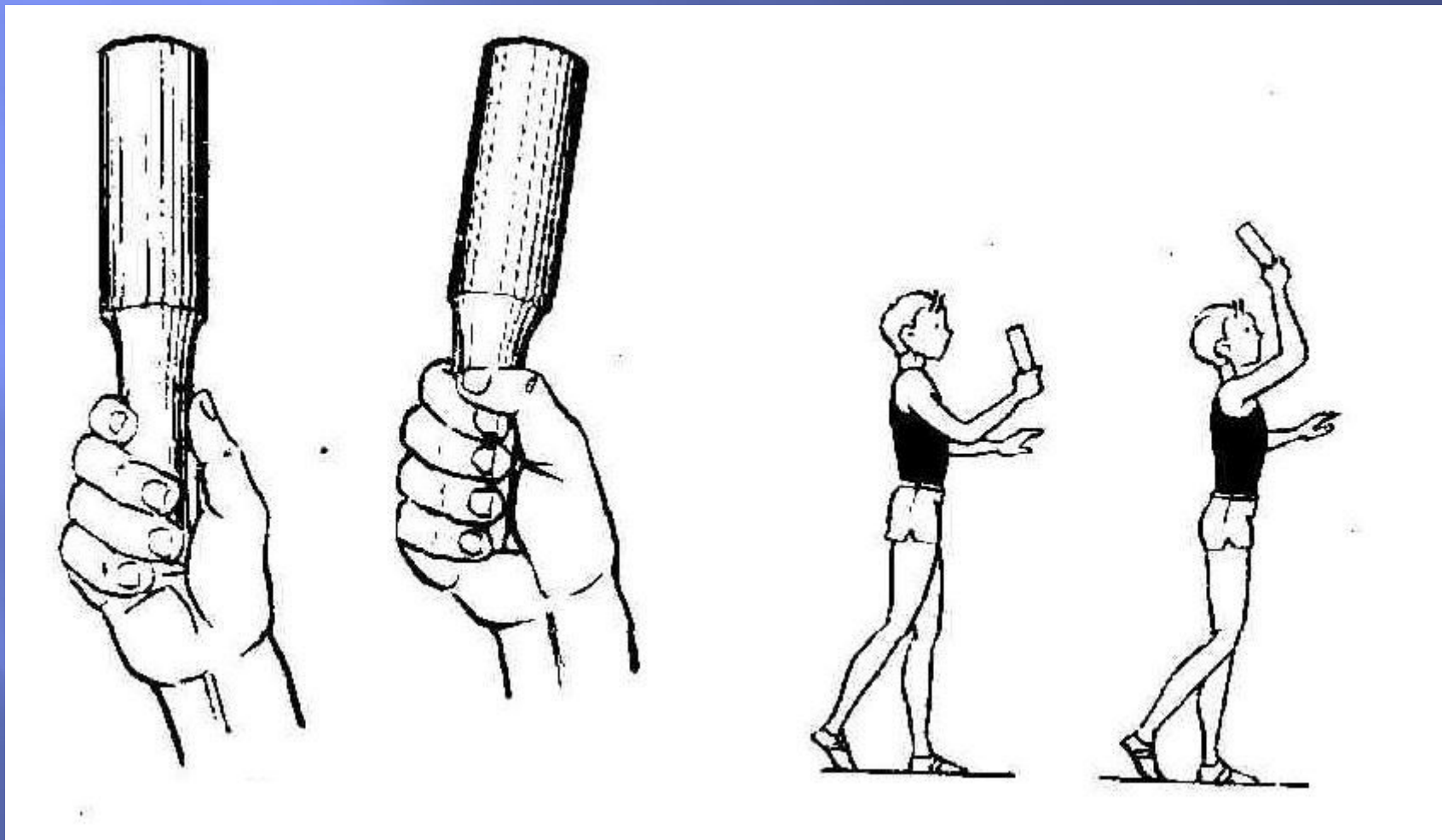
**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ  
МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ**

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

# Метание гранаты

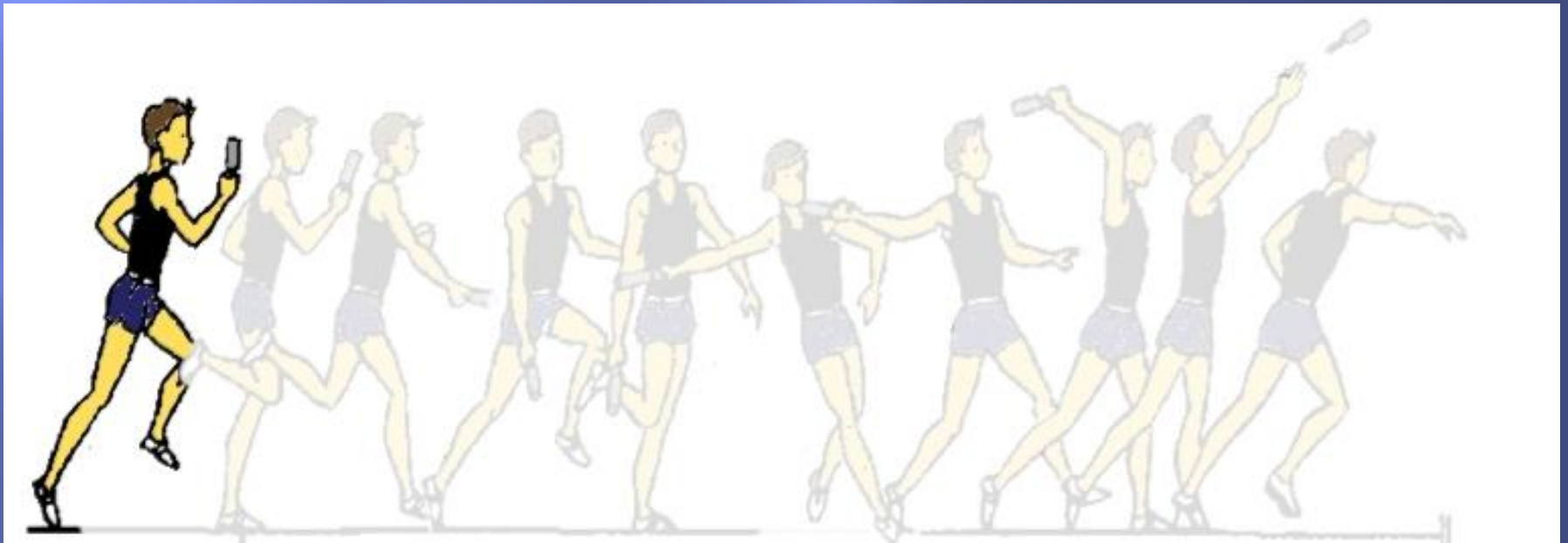
- Рекомендуется следующая последовательность изучения техники метания гранаты:
- Ознакомление с техникой метания
- Держание гранаты и бросок с места
- Изучение финального усилия при бросках с места и с шага
- Изучение техники бросковых шагов
- Изучение техники отведения гранаты
- Свободный бег с гранатой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

# Способы держания гранаты



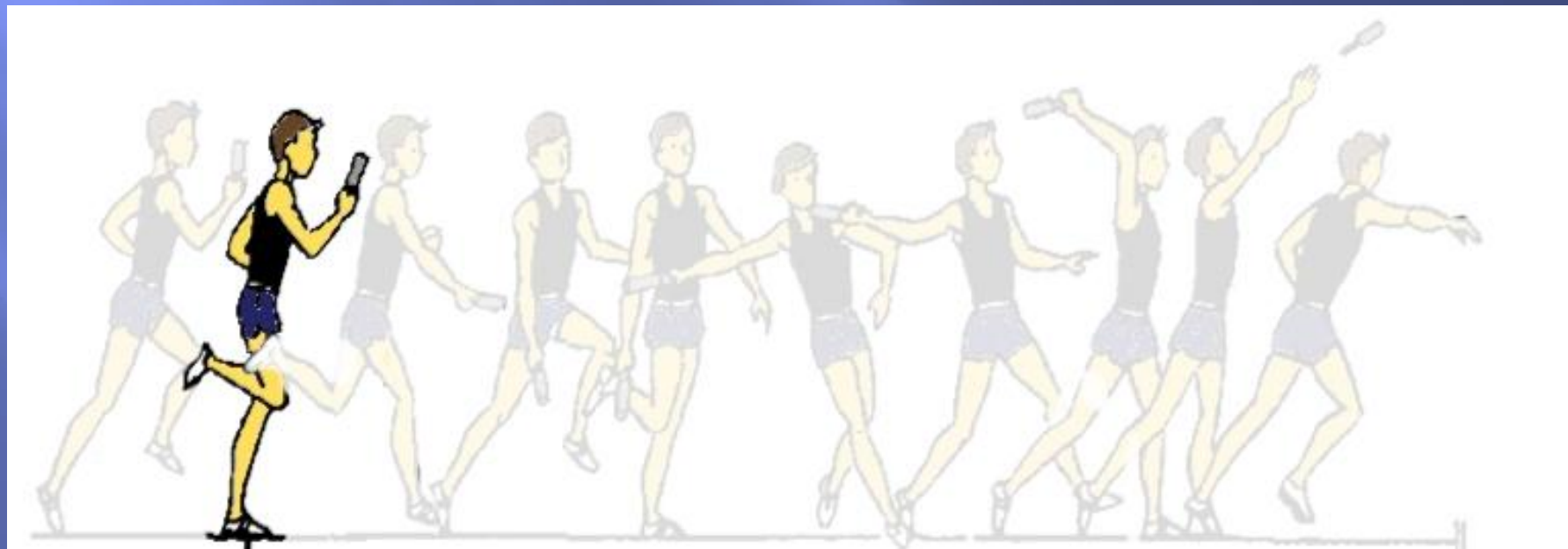
# Начало разбега

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



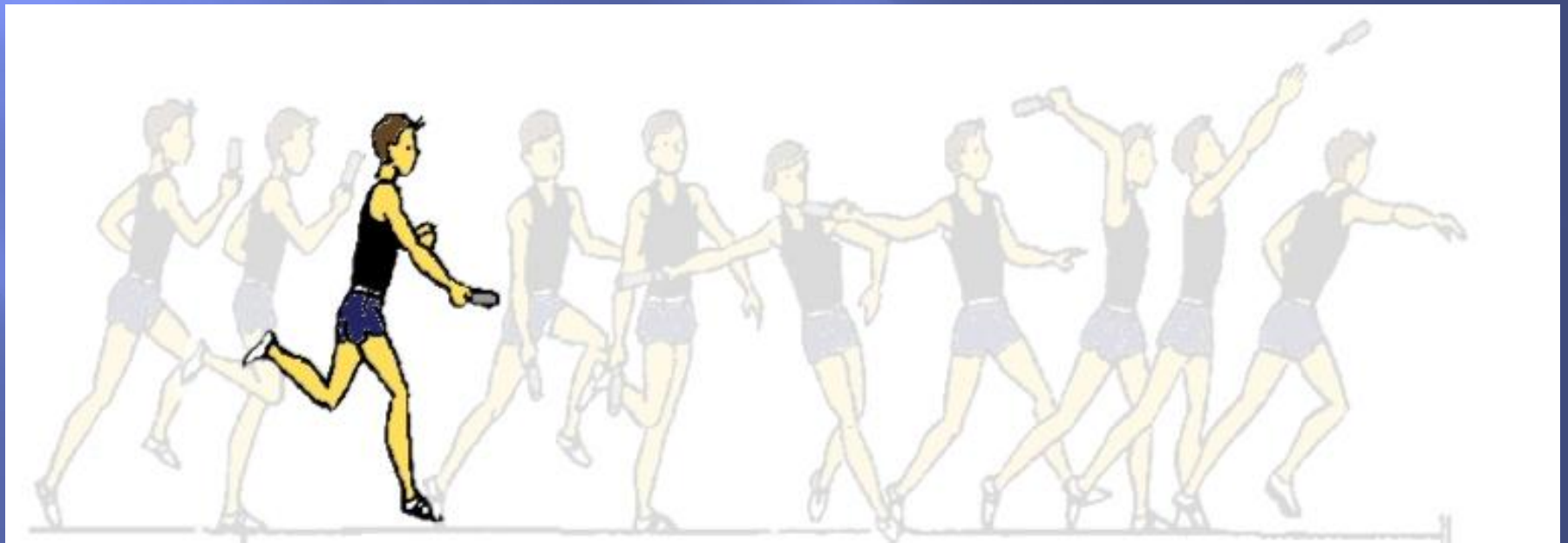
# Начало разбега

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



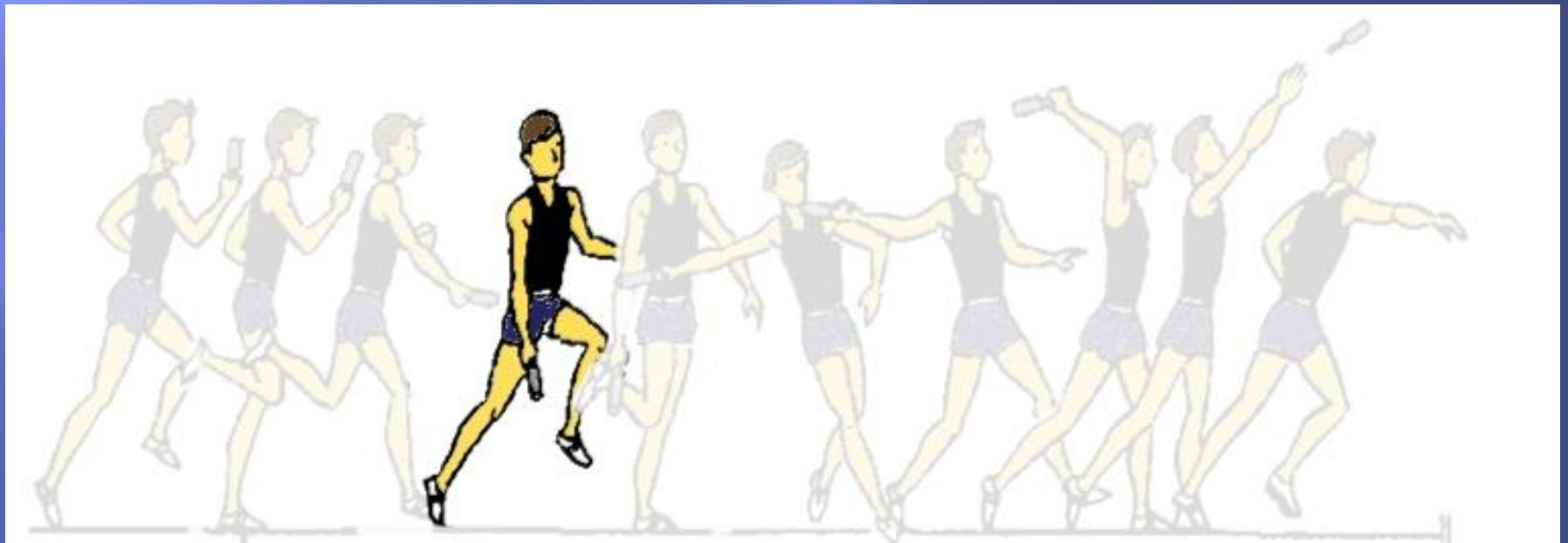
# Разбег

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.





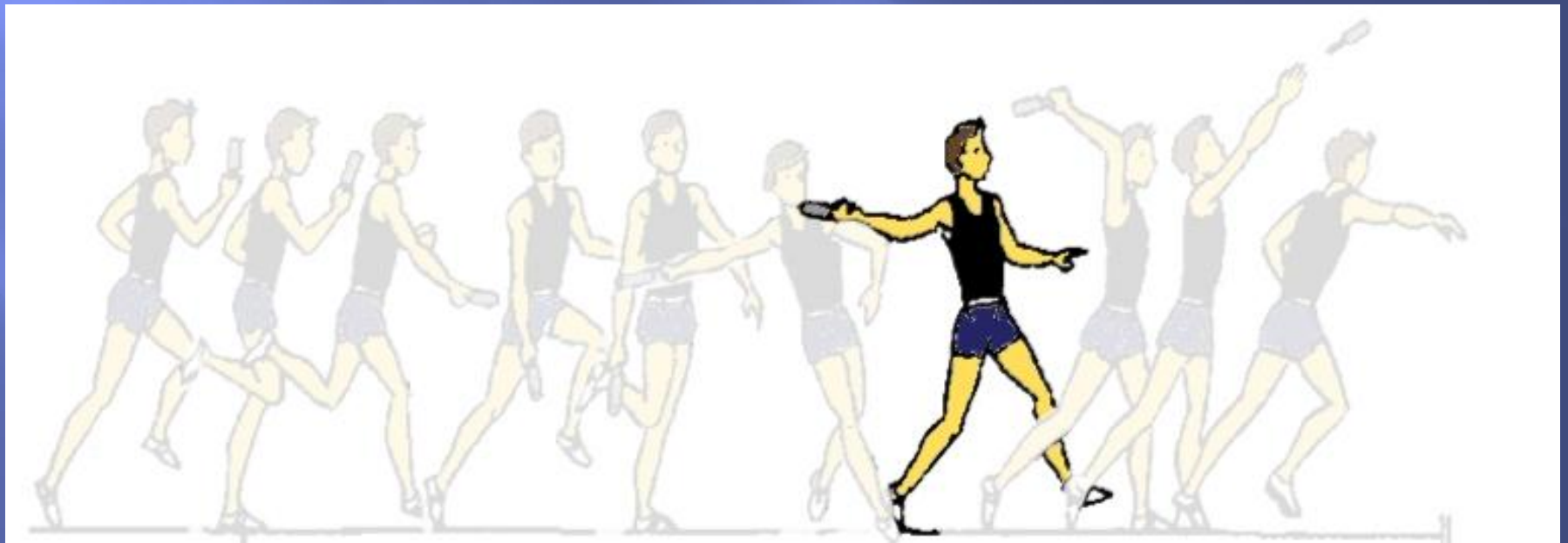
# Бросковые шаги

Плавно отвести гранату на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч



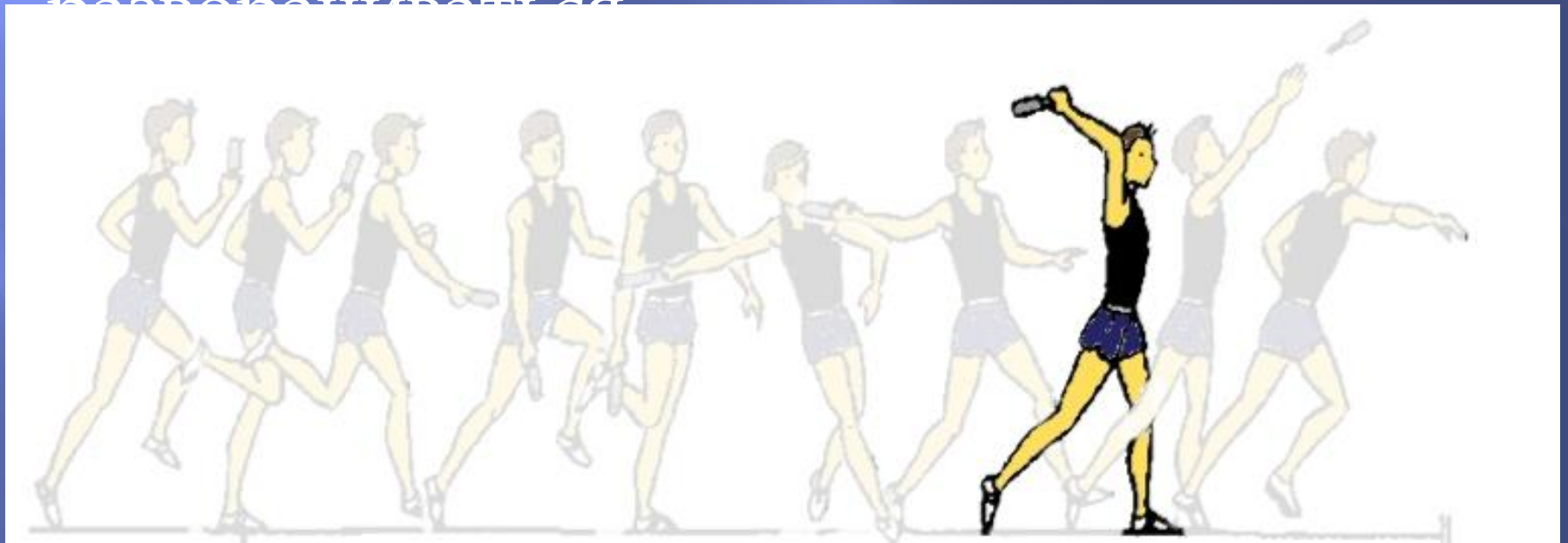
# Финальное усилие

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



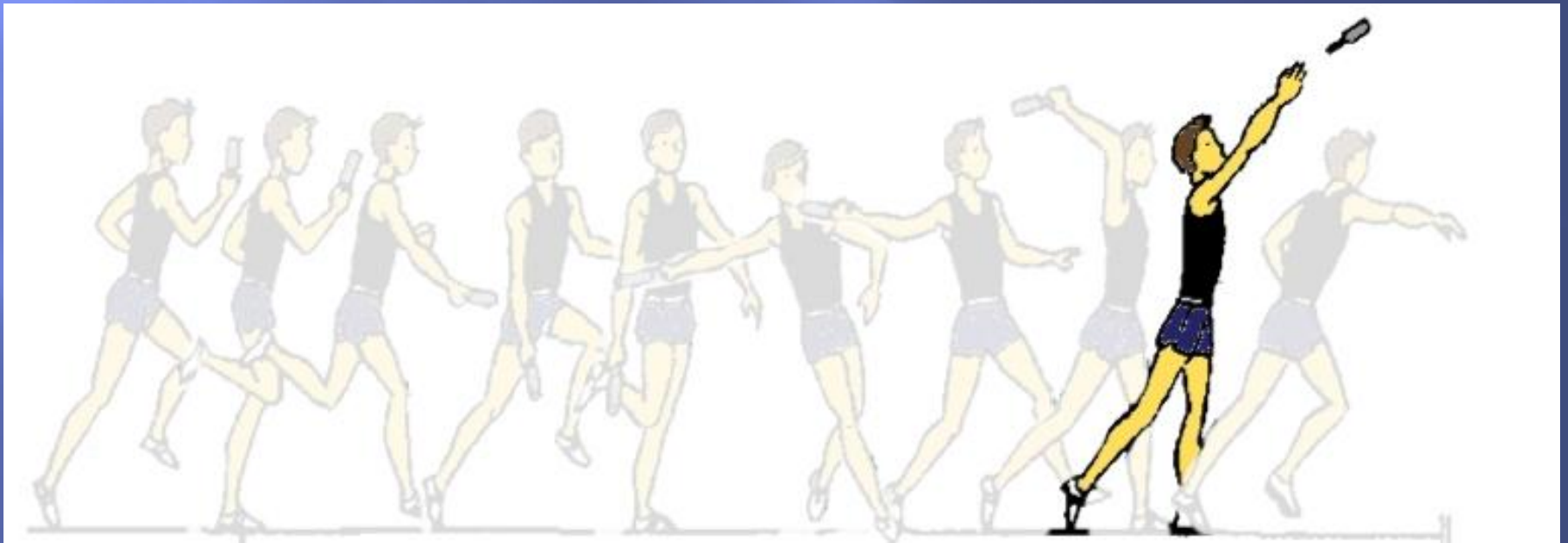
# Финальное усилие

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



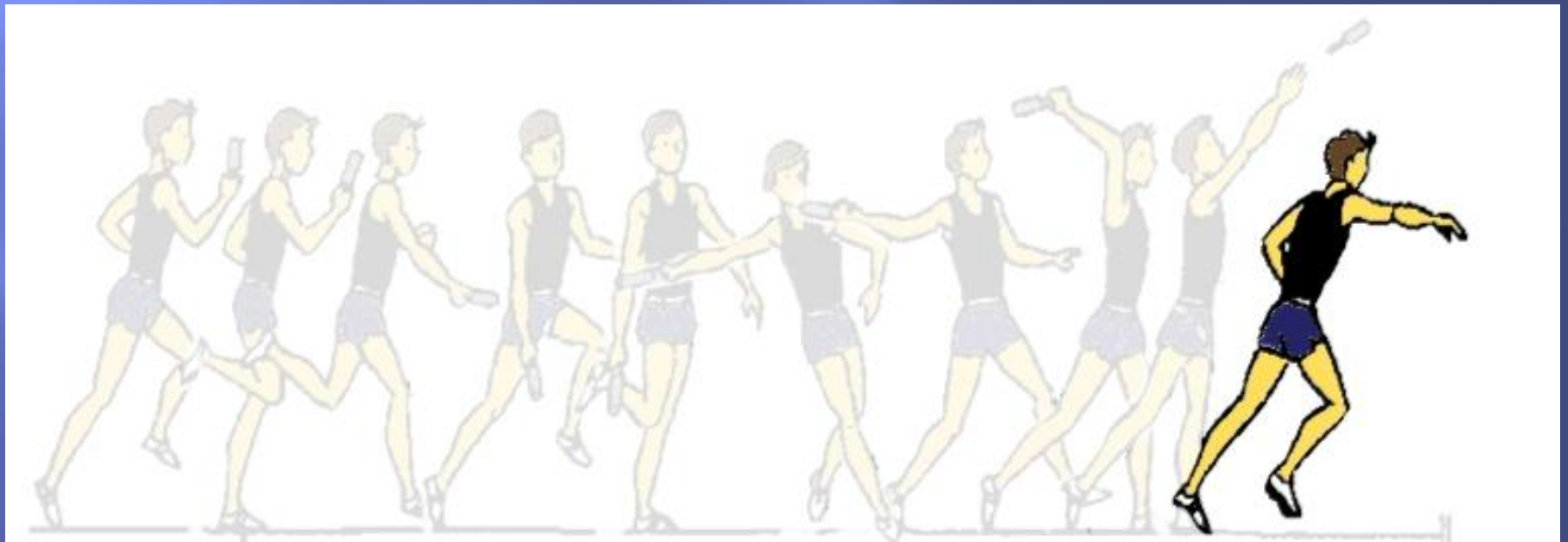
# Бросок

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/>