

# Урок по теме: «Метание»



Учитель физической культуры МБОУ  
«Кадетская школа «Патриот» ЭМР  
Мариничев В.В.

## Держание мяча, гранаты



- 1 Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- 2 Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- 3 Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

## Разбег

При выполнении разбега:

- 1 разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- 2 разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

## Замах

При выполнении замаха:

- 1 в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- 2 одновременно поворачивать туловище направо;
- 3 затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- 4 этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

# Бросок

При выполнении броска:

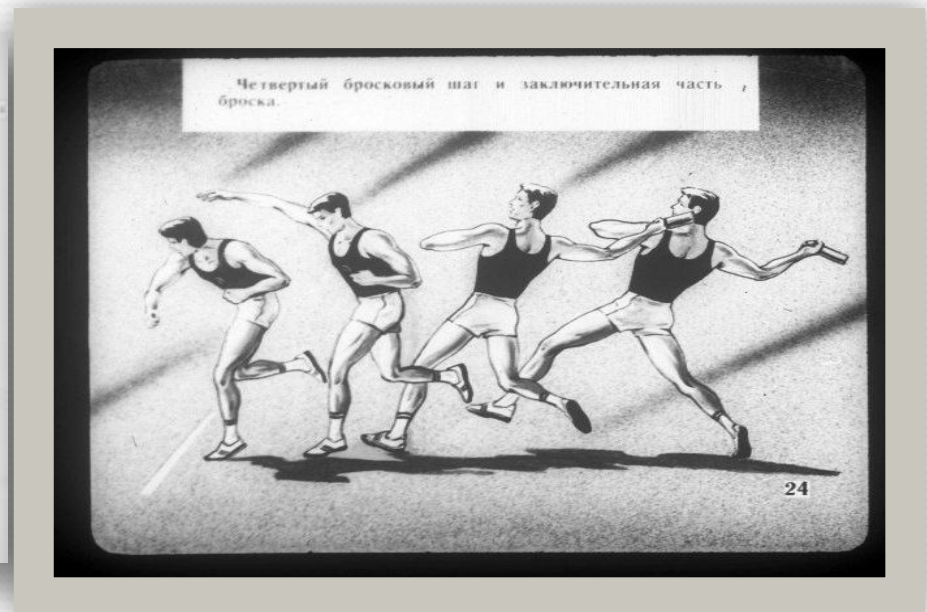
- 1 левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- 2 туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- 3 рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.



## Метание теннисного мяча или гранаты

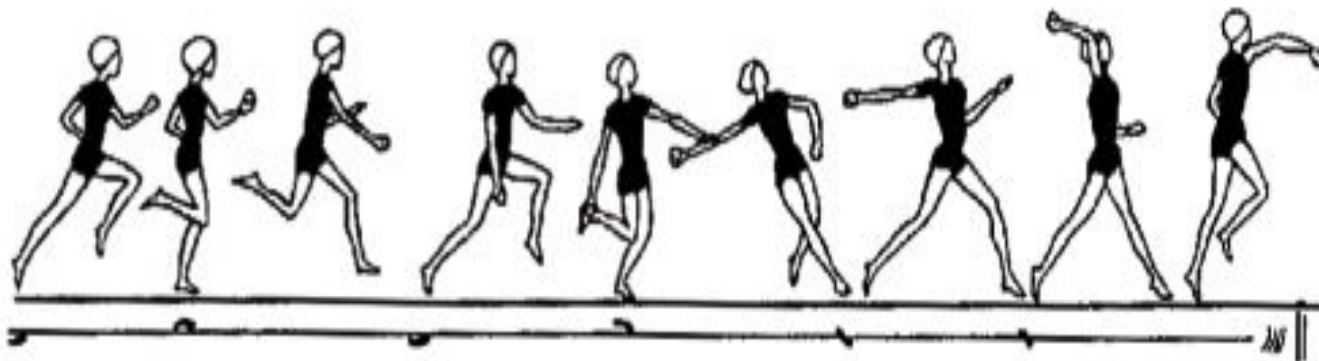
В школьной программе в разделе «легкая атлетика» учащиеся изучают технику метания мяча (вес 150 г) и гранаты (вес 500 и 700 г).

Техника метания этих двух снарядов не отличается друг от друга. Единственное отличие в технике – это держание снарядов.



# Техника метания мяча или гранаты

Техника метания мяча состоит из:  
держания мяча или гранаты;  
замаха;  
разбега;  
броска.



*последние пять шагов разбега*

# Метание гранаты

Метание надо выполнять с ходу, без остановки.

После вылета снаряда из руки выполняется шаг правой ногой, на которую метатель опирается у ограничительной черты (заступать нельзя).

По мере овладения техникой движений амплитуда увеличивается.

Наклон туловища назад и отведение руки выполняются уже с большим переносом тяжести тела на правую ногу.

Затем основное внимание обращается на пружинистые движения ног и всего тела, на продвижение грудью вперед с опережающим движением метаемой руки.

При изучении финального усилия надо обращать внимание на прохождение через положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

Во избежание травм перед метанием снарядов надо обязательно выполнить специальные и подготовительные упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно в плечевых и локтевых суставах.

<http://www.google.ru/search>  
<http://spo.1september.ru/2005/18/13.htm>

