

Министерство образования и науки
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Уральский государственный педагогический университет
Институт физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин



Метание малого мяча и гранаты в школе

Учебное пособие



Екатеринбург 2016

УДК 372. 879.6: 796. 433 (075. 8)
ББК Ч 426. 74-24+Ч 571. 18 я 7
М 54

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *учебного* издания (Решение № 474 от 24.03.2016)

Рецензент:
Н.В.Трубникова - кандидат педагогических наук

Составитель: Никитин В.И. – доцент,

Метание малого мяча и гранаты в школе : учебное пособие / сост. В. И. Никитин ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – 44 с.

На основе концепции опережающего обучения формирования «школы движений» даются рекомендации по обучению технике метания малого мяча и гранаты в школе. Предназначены для студентов очного и заочного обучения института физической культуры, учителей физического воспитания, тренеров ДЮСШ.

Содержание учебного пособия обсуждено и утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин Института физической культуры УрГПУ

Протокол № 5 от 25.01.2016 г.

УДК 372. 879.6: 796. 433 (075. 8)
ББК Ч 426. 74-24+Ч 571. 18 я 7
М 54

© Институт физической культуры
Уральский государственный
педагогический университет, 2016

Легкоатлетические метания в школе более трудны в освоении, чем бег и прыжки. Это обусловлено тем, что на уроках физической культуры, отводимых на этот раздел программы, большинству школьников не удастся даже на уровне умения овладеть не только наиболее современными способами метаний, но и простейшими их видами. Причиной тому – стереотипные подходы как к планированию всей учебной программы по разделу «Легкая атлетика», так и в организации самого урока.

Предлагаемое учебное пособие построено на основе концепции опережающего обучения формирования «школы движений» и позволяют учителю творчески подходить к процессу обучения технике легкоатлетических метаний, используя свои знания и опыт, большой интерес учащихся к выполнению этих двигательных локомоций.

Основой предлагаемой методики обучения легкоатлетическим метаниям в школе является освоение основных правил – базовых умений. Ее преимущество состоит в том, что учитель не ограничен сеткой часов, отводимых на обучение метанию, а строит весь процесс в зависимости от уровня овладения большинством школьников основных правил. При этом создаются предпосылки для постепенного перехода от одного базового движения к другому, с целью формирования целостного представления о двигательном действии, какими являются легкоатлетические метания.

Предлагаемая методика предусматривает значительное расширение используемых средств и наполняет содержание школьного урока легкой атлетики разнообразными двигательными действиями, включающими элементы ранее изученных движений. Она может быть использована учителем при составлении авторских программ, позволяет шире и полнее использовать свой творческий потенциал, существенно влиять на качество владения двигательными умениями и навыками большинства школьников, подготовку к сдаче норм ГТО.

Метание как средство физического воспитания

Различные виды метаний человек был вынужден использовать в борьбе за свое существование уже в далекие времена. Метая камни, палки, дротики, позднее и копье, он защищал себя от диких зверей и добывал себе пищу. Метание копья и дротиков играло первостепенную роль во время войн.

Различные виды метаний не утратили своего значения и в наши дни. Легкоатлетические метания широко используют в учебно-тренировочной работе спортсмены многих спортивных специализаций. Программа легкоатлетических метаний достаточно полно представлена в рамках крупнейших соревнований и привлекает спортсменов и зрителей.

Метания являются упражнениями в перемещении различных метательных снарядов в пространстве на дальность и в цель. В легкой атлетике метания совершаются на дальность в определенных местах (секторах), но при этом, согласно правилам снаряд должен приземлиться в области сектора или коридора (при метании гранаты). Форма и вес снарядов определяют наиболее целесообразные способы метания.

В легкой атлетике существует следующая классификация метаний (табл.1).

Техника метаний разнообразна. Если для метания с места мяча и камней используется несложная техника, то для метания копья, диска, молота и ядра необходима техника, требующая высокой координации движений, силы, быстроты.

Как физическое упражнение – метание требует участия всех мышц тела. Особенно большую нагрузку выдерживают мышцы туловища, связки рук и тазобедренных суставов, при этом нагрузка бывает настолько большой, что при хорошей технике, но при недостаточной подготовке, возможны растяжения мышц и связок суставов рук и ног.

Таблица 1

Виды и разновидности легкоатлетических метаний

Вид метания	Разновидность	Вес снаряда
Броском из-за головы с прямого разбега	Метание малого мяча	150 гр
	Метание гранаты	500; 700 гр.
	Метание копья	600; 800 гр.
Метание с вращением	Метание диска	1; 1,5; 2 кг
	Метание молота	4; 7,257 кг
	Метание веса	16 кг
	Метание ядра (способом кругового маха)	3; 4; 5; 6; 7,260 кг
Толкание	Толкание ядра	3; 4; 5; 6; 7,260 кг

Метания как вид физических упражнений прекрасно развивают силу, быстроту и ловкость. В метаниях движения совершаются по большой амплитуде.

Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы во время метаний активизируется значительно меньше, чем во время бега и прыжков. Это дает возможность заниматься легкоатлетическими метаниями людей разного возраста и пола.

В процессе занятий легкоатлетическими метаниями совершенствуются волевые качества занимающихся. Участвуя в соревнованиях, спортсмены приобретают навыки владения собой, добиваются новых, более высоких спортивных достижений.

Все это позволило легкоатлетические метания (метание малого мяча и гранаты) включить в содержание комплекса ГТО.

Требования при обучении

Основной формой организации обучения технике метания малого мяча и гранат на уроках легкой атлетике в школе должен быть фронтальный метод. Важно учесть, что для становления умения и навыка в процессе обучения необхо-

димо выполнять правильные движения с повторением не менее 3-10 раз, а при закреплении и совершенствовании уже изученного движения – в пределах 20-30 раз.

В процессе обучения технике метания малого мяча и гранаты следует чередовать имитационные упражнения без снаряда, имитационные упражнения со снарядом, упражнения, завершающиеся броском снаряда.

Следует помнить, что обучение элементам техники метания малого мяча и гранаты может проходить не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного (главного элемента) движения кистью в момент выпуска снаряда до исходного положения перед началом разбега.

На начальном этапе обучения метанию малого мяча (начальные классы) можно использовать теннисные мячи, а волан, небольшие камушки, изготовленные из ткани плотные клубочки материала, мешочки с песком и пр. Такие предметы для метания не отскакивают, не улетают далеко, и тем самым обеспечивается безопасность, большое количество повторений (плотность занятия), быстрота и организованность при их сборе.

Таблица 2

План-программа обучения метанию малого мяча

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить держать, бросать и ловить малый мяч.	- исходное положение; - держи мяч свободно; - при броске активно кистью; - при ловле будь внимателен.
2	Учить метать малый мяч с места, лицом в сторону метания.	- исходное положение; - держи мяч свободно; - замах; - начинай плечом; - голову держать прямо; - при броске активно кистью;

Продолжение таблицы 2

1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> - стоять; - быстрая смена ног.
3	Учить метать малый мяч с места, стоя боком в сторону метания.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи мяч свободно; - замах; - мяч взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.
4	Учить метать малый мяч с шага из положения скрестного шага.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи мяч свободно; - замах; - шаг левой ногой; - мяч взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.
5	Учить замаху – вперед, вниз, назад.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи мяч свободно; - левая на отметке, мяч над плечом; - шаг правой, рука с мячом вперед; - шаг левой, рука с мячом вниз; - скрестный шаг правой, рука с мячом назад; - замах; - шаг левой в упор; - мяч взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.

1	2	3
6	Учить метать малый мяч с 3 и 4-х шагов разбега.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи мяч свободно; - левая на отметке; - шаг правой; - шаг левой; - замах; - шаг левой в упор; - мяч взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.
7	Учить метать малый мяч с полного разбега.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - разбег ускоренно; - на отметку левой, мяч над плечом; - шаг правой, рука вперед; - шаг левой, рука с мячом вниз; - скрестный шаг правой, рука с мячом назад; - замах; - шаг левой в упор; - мяч взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.

Задача: Учить держать, бросать и ловить малый мяч

Средства:

1. Показать способы держания малого мяча (рис.1).



Рис. 1 Способ держания малого мяча

Способ держания мяча. Мяч кладется в правую руку так, чтобы он лежал на указательном и среднем пальцах, придерживаемый с боков безымянным и большим пальцами, поднять руку с мячом и проверить расположение пальцев, удерживающих мяч. Теннисные мячи, мешочки с песком, камни, снежки и т. п. держатся таким же способом. Очень маленькие и легкие камешки держатся только тремя пальцами. Эти снаряды для метания должны удобно лежать в руке.

2. Поднять теннисный мяч, лежащий на полу.

3. Выполнить комплекс упражнений с теннисным мячом (рис.2).

а) И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх, в сторону левой руки; 2 - поймать левой. То же, но левой рукой.

б) И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1 – бросить мяч в пол перед собой; 2 – поймать мяч после отскока правой рукой. То же другой рукой.

в) И.п. – о.с., мяч в левой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – хлопнуть в ладоши; 3 – поймать мяч правой рукой. То же другой рукой.

г) И.п. – о.с., мяч в правой руке. Ходьба в медленном темпе, подбрасывая мяч вверх и ловя ладонью сверху (снизу), правой рукой. То же левой рукой. То же чередуя ловлю левой и правой рукой.

д) И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1 – подбросить мяч вверх, поднять левую ногу вперед; 2 – хлопок в ладоши под ногой; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п. То же другой ногой, ловя мяч одной рукой.

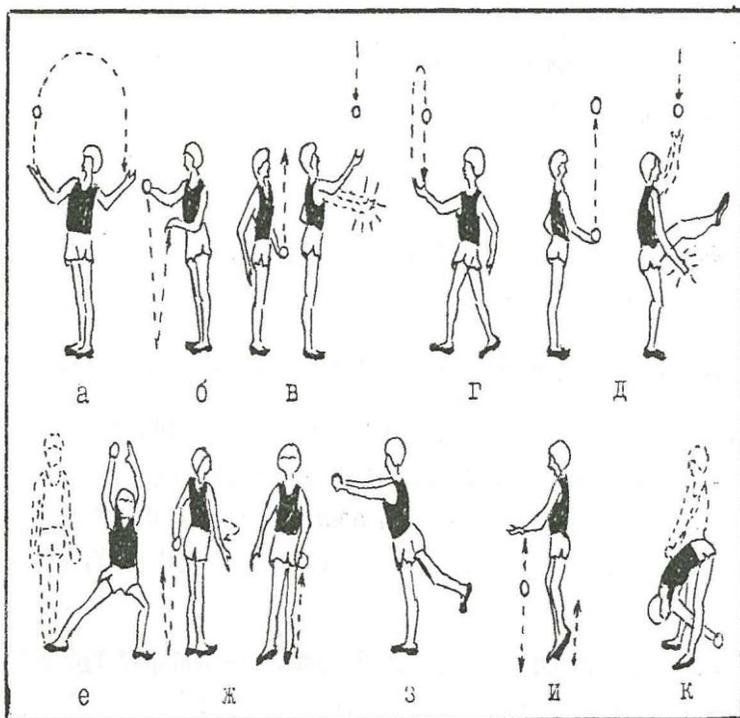


Рис. 2 Комплекс упражнений с теннисным мячом

е) И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 – выпад влево, руку вверх, переложить мяч в правую руку; 2 – приставить ногу, руки вниз. То же в другую сторону.

ж) И.п. – о.с., мяч внизу в левой руке. 1 – бросить мяч в пол сзади с поворотом туловища направо; 2 – поймать мяч после отскока правой рукой. То же в другую сторону.

з) И.п. – о.с., ноги вместе, мяч внизу в левой руке. 1-3 – равновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди; 4 – и.п. То же на правой ноге.

и) И.п. – о.с., мяч в правой руке. Подпрыгивая на ногах, поочередно ударять ладонями о мяч, так чтобы он отскакивал от пола не выше пояса.

к) И.п. – ноги врозь, мяч внизу в руках. 1 – наклон вперед, положить мяч сзади как можно дальше; 3 – наклон, взять мяч; 4 – и.п.

4. Выполнить комплекс упражнений с теннисным мячом (рис. 3).

а) И.п. – ноги вместе, руки в сторону, мяч в левой руке. 1 – поднять руки вверх, переложить мяч в левую руку; 2 – руки в стороны (мяч в правой руке); 3 – опустить руки и отвести их за спину, переложить мяч в левую руку; 4 – и.п.

б) И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – поворот туловища направо, ударить мячом о пол у правой пятки; 2 – поймать мяч двумя руками; 3-4 – то же с поворотом налево.

в) И.п. – стойка ноги врозь широкая, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – наклон к правой ноге, положить мяч у носка; 2 – выпрямиться, руки вверх назад; 3 – наклон к правой ноге, взять мяч правой рукой; 4 – выпрямиться.

г) И.п. – стойка ноги врозь, слегка согнуты в коленях, мяч в обеих руках за спиной. 1 – наклон вперед, бросить мяч вперед в стенку; 2 – поймать мяч двумя руками; 3-4 – и.п.

д) И.п. – лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-2 – наклон вперед, мяч зажать стопами; 3-4 – и.п.

е) И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 – левой ногой выпад вперед, руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка левой ноги и переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, мяч в правой руке; 4 – приставить левую к правой, руки вниз. То же с правой ноги

ж) И.п. – упор, стоя на коленях, мяч лежит между руками. 1 – взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу отвести назад, голову поднять вверх; 2 – и.п. То же другой рукой.

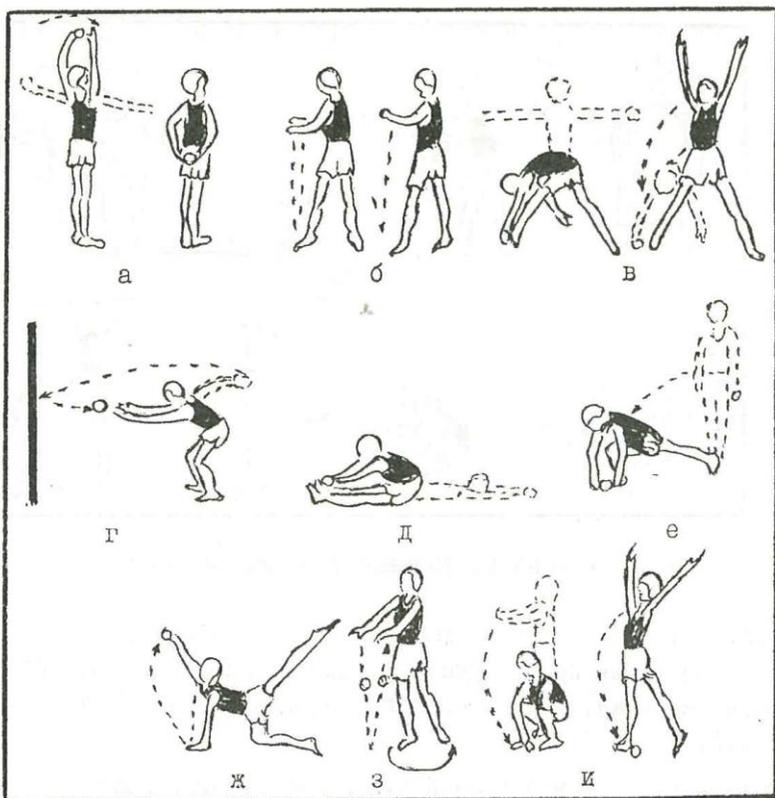


Рис. 3 Комплекс упражнений с теннисным мячом

з) И.п. – о.с., мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться на 180° . То же в другую сторону.

и) И.п. – ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1 – присесть, положить мяч между ногами; 2 – встать, прогнуться, руки в стороны вверх, левую ногу назад на носок; 3 – приставить левую ногу, присесть, взять мяч; 4 – и.п.

5. Выполнение комплекса упражнений с теннисным мячом (рис.4).

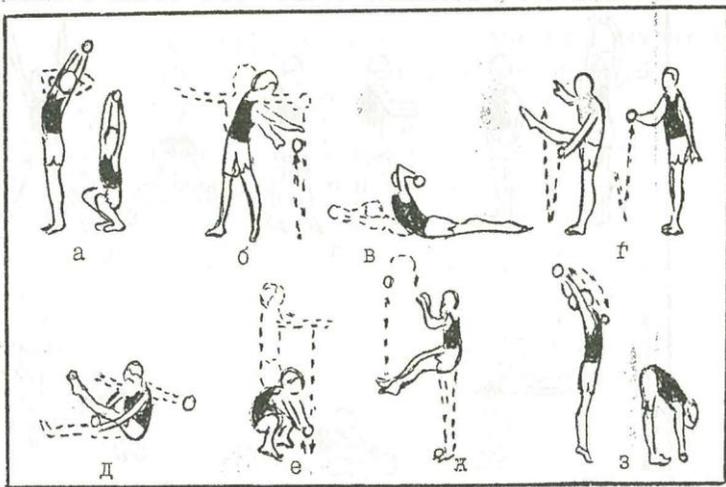


Рис. 4 Комплекс упражнений с теннисным мячом

а) И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – руки вверх, прогнуться; 2 – сгибая руки, коснуться мячом ноги; 3 – руки вверх, присесть; 4 – и.п.

б) И.п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1-2 – выпустить мяч из левой руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же другой рукой в другую сторону.

в) И.п. – лежа на животе, мяч в обеих рукахверху. 1-2 – прогнуться. Руки с мячом за голову; 3-4 – и.п.

г) И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поднять левую ногу вперед; 2 – ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо; 3 – опустить ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой.

д) И.п. – сидя, ноги прямые, рук в стороны, мяч в левой руке. 1 – поднять ноги и переложить мяч в другую руку; 2 – опустить ноги, руки в стороны; 3-4 – то же другой рукой.

е) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в левой руке. 1 – выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая,

поймать его двумя руками у самого пола; 2 – выпрямиться. То же правой рукой.

ж) И.п. – стоя, зажать мяч ступнями. 1 – прыгнуть, подбросить мяч ногами вверх вперед и поймать обеими руками; 2 – и.п.

з) И.п. – о.с., мяч у груди в обеих руках. 1 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться; 2 – руки на грудь; 3 - наклон вперед, руки вниз, коснуться мячом пола; 4 – и.п.

6. Броски мяча друг другу с хлопками, поворотами и пр.

7. Броски мяча (набивного) вверх, вперед.

8. Броски теннисного мяча хлестким движением кисти партнеру, стоящему на расстоянии 5-6 метров (рис.5). Упражнение выполнять правой и левой рукой.

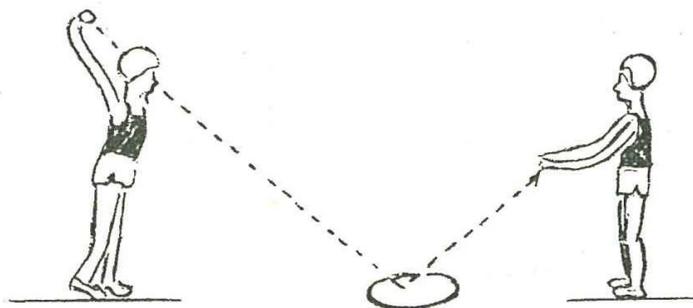


Рис. 5 Броски теннисного мяча друг другу

9. То же, соревнуясь в высоте отскока мяча.

**Задача: Учить метать малый мяч с места,
лицом в сторону метания**

Средства:

1. Показать технику метания малого мяча с места (рис.6).

2. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками из различных исходных положений.

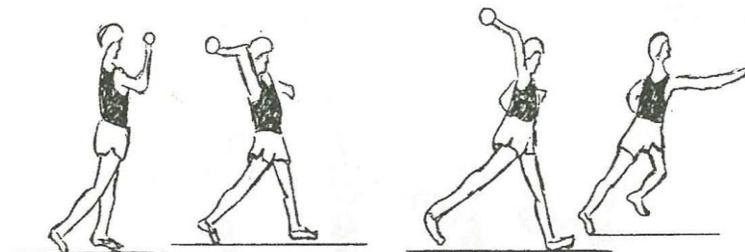


Рис. 6 Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания

3. Отведение руки с мячом вверх назад в исходное положение перед броском.

4. Удар ладонью по волейбольному мячу, подвешенному на уровне вытянутой вверх руки.

5. И.п. – стойка ноги врозь. Метание теннисного мяча вперед вверх с акцентом на хлесткое движение кистью.

6. То же, но и.п. – стойка левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы.

7. Метание малого (теннисного) мяча через препятствие высотой до 2-2,5 м, с расстояния 2-6 м.

8. Метание малого мяча в цель (2x1 м), расположенную на высоте 2-2,5 м, с расстояния 3-4 м (рис.7).

9. То же, но постепенное увеличение расстояния до 5-6 м.

10. метание мяча в горизонтальную цель (1x1 м), расположенную на расстоянии 10-15 м.

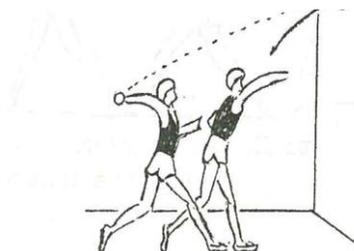


Рис. 7 Метание мяча в цель

11. Метание мяча с места на дальность в заданном направлении, используя узкие вертикальные цели: щиты, столбы и пр.

12. То же, но метание в подвижную цель.

13. Метание мяча из положения, стоя на правой ноге, согнутой в колене, с предварительным подниманием левой ноги, стоящей впереди. Бросок выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (рис.8).



Рис. 8 Метание мяча с постановкой левой ноги

14. Подвижные игры и упражнения: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Сильный бросок», «Снайперы», «Охотники и утки», «Игрок в круге», «Попади в цель с отскока» т др.

Задача: Учить метать малый мяч с места, стоя боком в сторону метания

Средства;

1. Показ выполнения упражнения (рис.9).

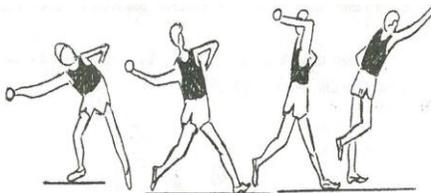


Рис. 9 Метание малого мяча с места, стоя боком в сторону метания

2. Имитация «замаха» (рис.10).

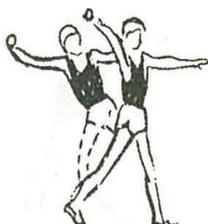


Рис. 10 Выполнение «замаха»

3. Имитация движения «взять на себя» (рис.11).

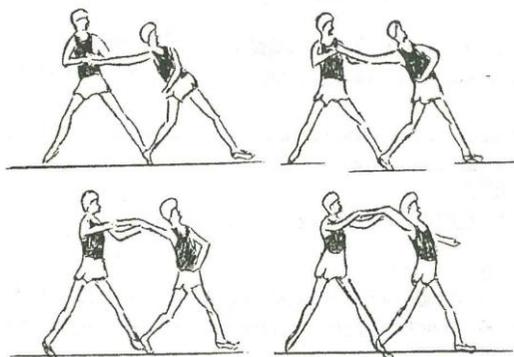


Рис. 11 Выполнение движения «взять на себя»

4. Метание мяча вверх вперед, стоя боком в сторону метания.

5. То же через вертикальное препятствие высотой до 3 м с расстояния 6-10 м.

6. Метание мяча с места изучены способом на дальность.

7. Метание мяча с места изученным способом на заданное расстояние.

Задача: Учить метать малый мяч с шага, из положения скрестного шага

Средства;

1. Показ выполнения упражнения (рис.12).

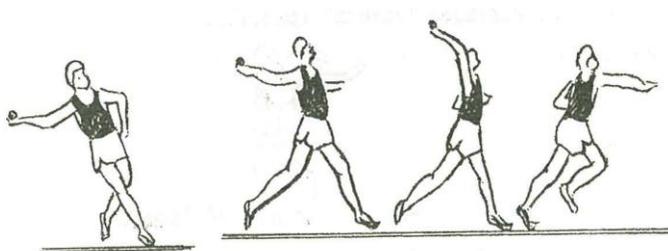


Рис. 12 Метание малого мяча с шага
из положения скрестного шага

2. И.п. – стойка ноги врозь, левым боком в направлении метания, правая рука с мячом отведена в сторону. Выполнить скрестный шаг правой ногой.

3. Метание малого мяча из положения скрестного шага.

4. То же на дальность.

5. Метание мяча с места из положения лицом в сторону метания (рис.13).

Перед броском метатель занимает исходное положение – лицом в сторону метания, правая нога впереди, согнутая рука с мячом находится в положении «над плечом». Выполняется шаг правой назад, туловище поворачивается в сторону метаемой руки, рука с мячом по широкой амплитуде отводится вниз назад. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Рука с мячом поворачивается ладонью вверх и полностью выпрямляется.

Метатель быстро разгибает правую ногу, одновременно выводит таз вперед. Правая рука еще больше поворачивается наружу и несколько сгибается в локтевом суставе.

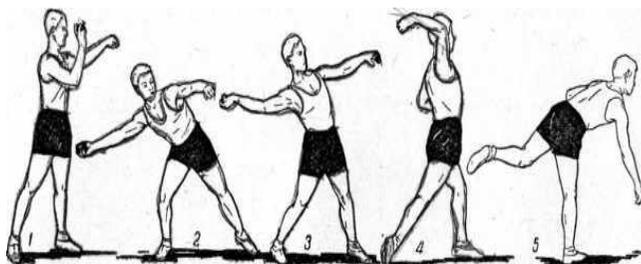


Рис. 13 Метание мяча с места

Правый локоть поднимается до уровня правого уха. Рука с мячом резко разгибается, и мяч направляется вперед вверх. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Одновременное быстрое сгибание левой руки содействует ускорению поворота.

При выпуске мяча происходит смена положения ног. т.е. правая нога выносится вперед, а левая назад.

Задача: Учить разбегу

Средства:

1. Ускорения на отрезках до 40 метров.
2. Имитация бросковых шагов.
3. Выполнение разбега в целом.

Задача: Учить замаху – вперед вниз назад

Средства;

1. Показ выполнения упражнения.
2. Выполнение движений рукой со снарядом одновременно с бросковыми шагами.
3. Выполнить отведение мяча способом «вверх назад».
4. Выполнить отведение мяча способом «прямо назад».
5. Выполнить отведение мяча способом «вперед вниз назад».

Задача: Учить метать малый мяч с 3 и 4-х шагов разбега

Средства;

1. Показ выполнения упражнения.
2. Бег левым боком (скрестный шаг). Права нога ставится перед левой.
3. И.п. – стойка ноги врозь левым боком в сторону метания, мяч в отведенной правой руке на уровне плеч. Выполнение скрестного шага и броскового шага с фиксацией исходного положения перед броском.
4. Метание мяча из положения скрестного шага.
5. Выполнение 4-х бросковых шагов с отведением мяча верх назад.
6. Метание малого мяча с 3-х бросковых шагов с отведением мяча вверх назад.
7. Выполнение 3-х бросковых шагов с отведением мяча прямо назад с фиксацией исходного положения перед броском.

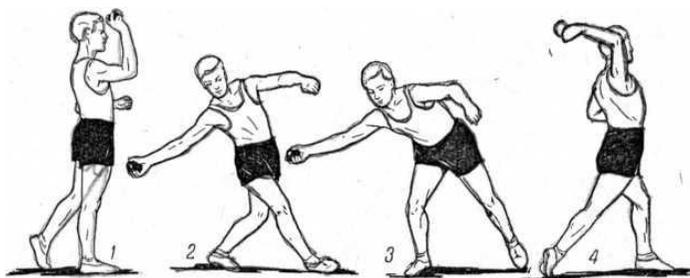


Рис. 14 Метание мяча с трех шагов

8. Метание малого мяча с 3-х бросковых шагов с отведением мяча вперед вниз назад (рис.14).
9. Метание малого мяча с 4-х бросковых шагов с отведением мяча вверх назад (рис.15).
10. Метание малого мяча с 4-х шагов с отведением мяча прямо назад (рис.16).
11. Выполнение 4-х бросковых шагов с отведением мяча вперед вниз назад с фиксацией исходного положения перед броском (рис.17).

12. Метание малого мяча с 4-х бросковых шагов с акцентом на выполнение отдельных элементов техники метания.

13. Метание малого мяча с 4-х бросковых шагов на дальность.

**Задача: Учить метать малый мяча
с полного разбега**

Средства:

1. Показ метания малого мяча с полного разбега.
2. Разметить разбег: начало разбега, контрольная отметка при выполнении бросковых шагов, линия броска.
3. Проверить и уточнить разбег в зависимости от способа отведения мяча.
4. Метание мяча с полного разбега с акцентом на выполнение отдельных элементов техники.
5. Метание малого мяча с полного разбега на результат.
6. Метание малого мяча с места по движущей цели.
7. То же, но из И.п. – стоя боком в направлении метания.
8. Игры с метанием мяча.

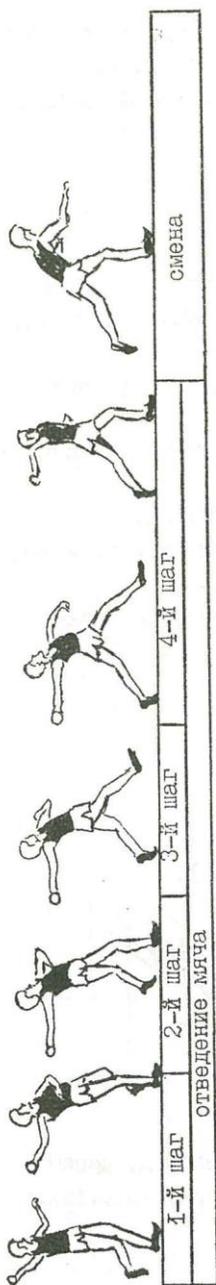


Рис.15. Метание малого мяча с 4-х шагов (отведение вверх-назад)

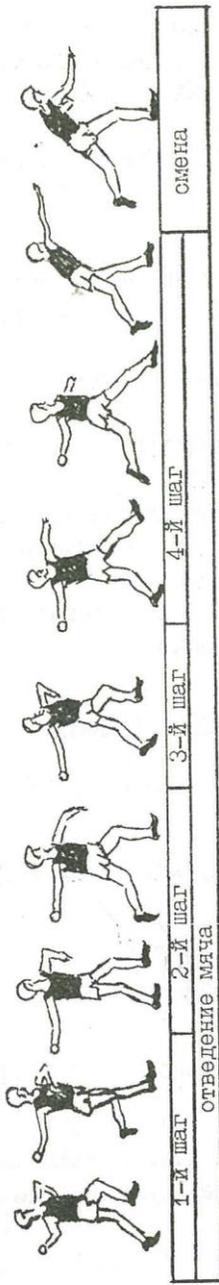


Рис.16. Метание малого мяча с 4-х шагов (отведение прямо-назад)

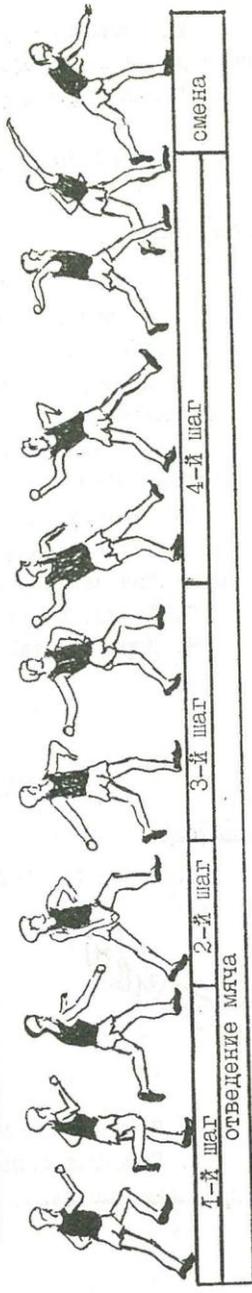


Рис.17. Метание малого мяча с 4-х шагов (отведение вперед-вниз-назад)

Метание гранаты

Краткая историческая справка

Метание гранаты в соревнования стало включаться в 20-х годах.

В 1924 г. на первенстве Московского военного округа В. Никифоров впервые зафиксировал высшее достижение СССР – 59,53 м. С этого года метание гранаты включалось во все крупные соревнования по легкой атлетике, проводимые в Советском Союзе.

Интерес к этому виду метания был достаточно высок. Он привлек много способной молодежи. В 1925 г. И. Сергеев метнул гранату на 75,80 м, что на 8 см было выше мирового рекорда американского атлета Томсона. В 1928 г. на арену лучших метателей СССР с результатом 72,98 м выходит Н. Арбузников. В 1934 г. он установил новый рекорд СССР – 79,80 м, а в 1935 г. Л. Антипов довел его до 81,79 м, а еще через два года – до 87,89 м.

После Отечественной войны метание гранаты включалось в крупные соревнования по легкой атлетике. Этот вид метания занимает определенное место в комплексе ГТО, т.к. представлял интерес для молодежи, начинающей заниматься метанием копья.

Известный в эти годы метатель копья В. Цибуленко стал последним обладателем рекорда СССР в метании гранаты – 89,89 м.

С 1932 г. в соревнованиях по метанию гранаты стали участвовать женщины. Первыми рекордсменками были З. Борисова (37,95 м) и Э. Мицис (38,82 м). Трижды улучшала рекорд А. Маслова. На Первенстве ВЦСПС в 1934 г. она показала результат 46,53 м. В 1936 г. на первенстве Ленинграда она метнула гранату на 48,87 м. Рубеж в 50 м первой преодолела К. Маючая, которая в 1937 г. метнула снаряд на 51,36 м.

В дальнейшем много раз улучшали рекорд СССР в этом виде легкой атлетики Н. Смирницкая и Г. Зыбина. Так, на соревнованиях сильнейших легкоатлетов страны в Одессе (1950 г.) Галина Зыбина выполнила отличный бросок – на 56,90 м.

Техника метания гранаты мало чем отличается от техники метания малого мяча. Различие держания снаряда – в дополнительном способе отведения. Остальные движения обгона и заключительного усилия почти полностью повторяют движения техники метания малого мяча. Поэтому, навыки, созданные путем метания малых мячей, снежков, легких камней, будут содействовать успешному овладению техникой метания гранаты.

Таблица 3

План-программа обучения метанию гранаты

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить держать и выпускать гранату.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи гранату жестко, свободно; - при броске активно кистью; - выполняй бросок по команде; - подбор снаряда по команде.
2	Учить метать гранату с места, стоя лицом в сторону метания.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи гранату жестко, свободно; - замах; - начинай плечом; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.

1	2	3
3	Учить метать гранату с места, стоя боком в сторону метания.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи гранату правильно; - замах; - гранату взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять, быстрая смена ног.
4	Учить метать гранату с шага, из положения скрестного шага.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи мяч свободно; - замах; - шаг левой ногой; - гранату взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.
5	Учить разбегу.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - разбег ускоренно; - на отметку левой ногой; - шаг правой ногой; - шаг левой ногой; - скрестный шаг правой ногой; - шаг левой ногой в упор.
6	Учить замаху – вперед, вниз, назад.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - держи гранату свободно; - левая нога на отметке, граната над плечом; - шаг правой ногой, рука с гранатой вперед; - шаг левой ногой, рука с гранатой вниз; - скрестный шаг правой ногой, рука с гранатой назад; - замах; - шаг левой ногой в упор; - гранату взять на себя; - голову держать прямо; - при броске активно кистью; - стоять; - быстрая смена ног.

1	2	3
7	Учить метать гранату с полного разбега.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - граната перед плечом; - разбег ускоренно; - на отметку левой ногой, граната перед плечом; - шаг правой ногой, рука вперед; - шаг левой ногой, рука с гранатой вниз - скрестный шаг правой ногой, рука с гранатой назад; - замах; - шаг левой ногой в упор; - гранату взять на себя; - начинай плечом; - голову держать; - быстрая смена ног; - стоять.
8	Учить метать гранату с колена.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - замах; - начинай плечом; - за гранатой тянись; - голова прямо.
9	Учить метать гранату из положения лежа.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - замах; - начинай от плеча; - голова прямо.

Задача: Учить держать и выпускать гранату

Средства:

1. Показать способы держания гранаты.
2. Выбор способа держания гранаты (рис.18).

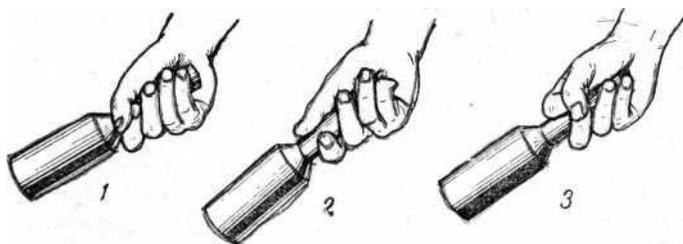


Рис. 18 Способы держания гранаты

3. И.п. – стойка лицом в направлении метания. Ноги на ширине плеч, правая рука с гранатой сверху, левая согнутая перед грудью. Прогнуться, отводя правую руку назад. Активное движение правым плечом, рукой и кистью выполнить бросок снаряда вверх вперед.

4. И.п. – стойка левая нога впереди, правая сзади, лицом в направлении метания, правая рука с гранатой сверху. Переноса тяжесть тела на левую ногу выполнить бросок как в упражнении 3.

5. То же, но с выполнением броска акцентируя внимание на движение кистью (рис.19).

Задача: Учить метать гранату с места, стоя лицом в сторону метания

Средства:

1. Показать выполнение метания гранаты с места, из положения, стоя лицом в сторону метания.

2. Броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

3. Броски гранаты вверх вперед с акцентом на хлестообразное движение кистью: и.п. – стойка ноги врозь; и.п. – левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы.

4. Броски гранаты вперед вверх с акцентом на быстрое движение кистью, с предварительным приподниманием левой ноги, стоящей впереди. Бросок выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору

Задача: Учить способам отведения гранаты

Средства:

1. Показ способа отведения «вверх назад».
2. Броски гранаты способом «вверх назад» с места (рис.20).
3. Показ способа отведения «прямо назад».
4. Броски гранаты способом «прямо назад» с места (рис.19, 21).

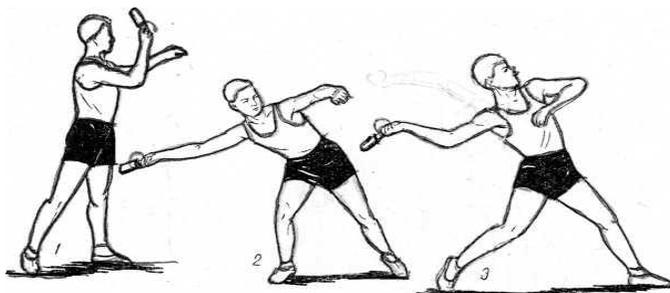


Рис. 19 Метание гранаты с места
(отведение «прямо назад»)

5. Показ способа отведения «вперед вниз назад».
6. Броски гранаты способом «вперед вниз назад» с места (рис.20).
7. Выполнить замах при разных способах отведения гранаты.
8. Метание гранаты вверх вперед, используя разные способы отведения снаряда.

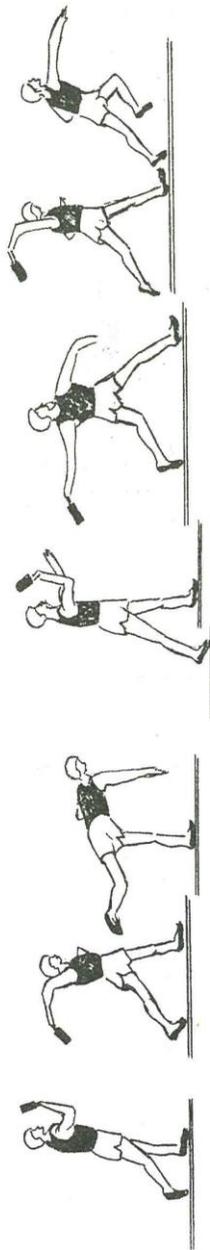


Рис. 20. Метание гранаты с места (отведение вверх-назад)

Рис. 21. Метание гранаты с места (отведение прямо-назад)

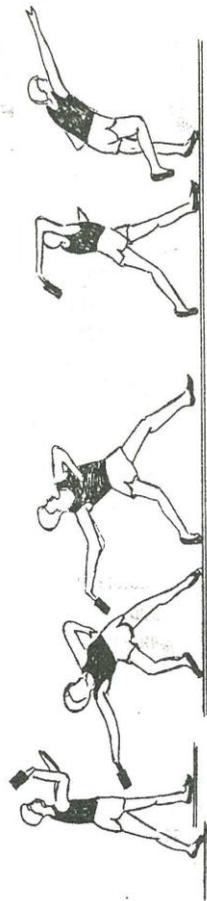


Рис. 22. Метание гранаты с места (отведение вперед-вниз-назад)

**Задача: Учить метать гранату с места,
стоя боком в сторону метания**

Средства:

1. Показ метания гранаты с места, стоя боком в сторону метания.
2. Выполнение замах при различных способах отведения.
3. Взятие гранаты на себя при различных способах отведения.
4. Метание гранаты, стоя боком в сторону метания, вверх вперед, используя разные способы отведения.
5. Метание гранаты изученным способом отведения на заданное расстояние.
6. Метание гранаты изученным способом на дальность.

**Задача: Учить метать гранату с шага,
из положения скрестного шага**

Средства:

1. Показ техники метания гранаты из положения скрестного шага.
2. Метание гранаты с места из положения скрестного шага.
3. Имитация выполнения скрестного и броскового шага.
4. Выполнение скрестного и броскового шага с последующим броском снаряда.

Задача: Учить разбегу

Средства:

1. Показать выполнение разбега при метании гранаты.
2. Использовать упражнения аналогичные при обучении разбега в метании малого мяча.

Задача: Учить бросковым шагам разбега

Средства:

1. Показ техники метания гранаты с 4 шагов разбега (рис.23).

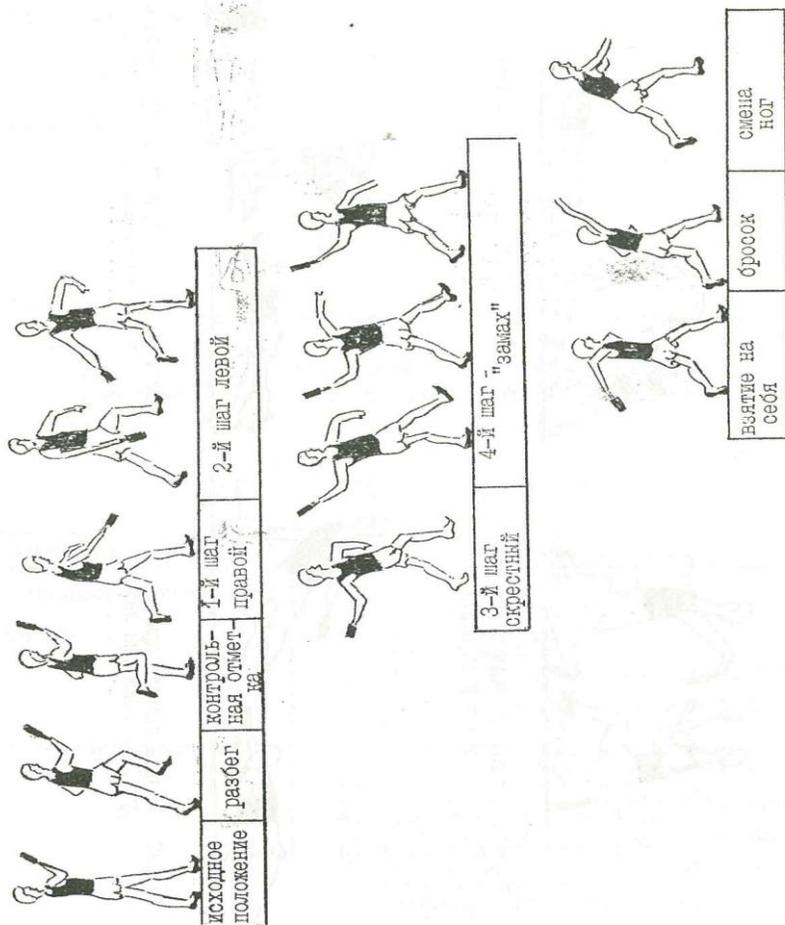


Рис. 23 Метание гранаты с четырех шагов разбега

Выполнение 4-х бросковых шагов с отведением гранаты вверх назад, с последующим броском снаряда.

2. Выполнение 4-х бросковых шагов, отводя гранату прямо назад, с последующим броском снаряда.

3. Выполнение 4-х бросковых шагов, отводя гранату вперед вниз назад, с последующим броском снаряда.

Задача: Учить метать гранату с полного разбега

Средства:

1. Показать технику метания гранаты с полного разбега (рис.24).

2. Метание гранаты с места из положения скрестного шага.

3. Разметка бросковых шагов.

4. Выполнение первой части разбега и бросковых шагов без метания снаряда.

5. Метание гранаты с полного разбега на оценку техники.

6. Метание гранаты с разбега на дальность.

7. Метание гранаты с разбега на результат.

8. Сдача норм ГТО по метанию гранаты.

9. Участие в соревнованиях.

Задача: Учить метать гранату из положения с колена

Средства:

1. Показ исходного положения при метании гранаты с колена (рис.24).

2. Учить замаху.

3. Метание гранаты с колена.

4. Метание гранаты с колена в горизонтальную цель.

5. Метание гранаты в вертикальную цель.

6. Метание гранаты с колена на дальность.

\

Метание гранаты с колена в основном проводится в цель. Броски могут производиться как способом «из-за спины через плечо», так и прямой рукой с боку.

Бросок гранаты может выполняться из двух исходных положений – стоя на правом или левом колене.

Исходное положение при метании с правого колена: метатель стоит на правом колене, левая согнутая нога отставлена в направлении метания на 40-50 см. Ступня левой ноги ставится так же, как и при метании малого мяча и гранаты.

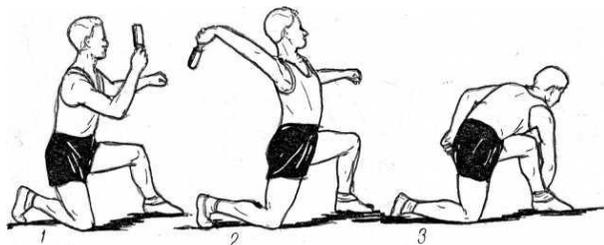


Рис. 24 Метание гранаты с колена (первый вариант)

Туловище слегка повернуто вправо. Правая рука с гранатой в положении «перед плечом». Из этого положения следует замах «вперед вниз назад» и сопровождается наклоном туловища вправо. Бросок начинается движением вперед плечом. Затем, после значительного выведения вперед правого плеча выполняется бросок рукой, выполняющийся так же, как при метании малого мяча и гранаты.

Метание с левого колена исходное положение следующее: вес метателя в основном находится на левой ноге, правая сильно согнутая нога отставлена на 40-50 см назад и вправо. Рука с гранатой находится в положении «перед плечом». Замах выполняется способом «вперед вниз назад», туловище наклоняется и поворачивается вправо. Бросок начинается активным разгибанием правой ноги с движением туловища вперед и заканчивается в момент полного перехода метателя на распрямившуюся в тазобедренном

суставе левую ногу. После броска метатель переходит в положение, лежа (рис.25).

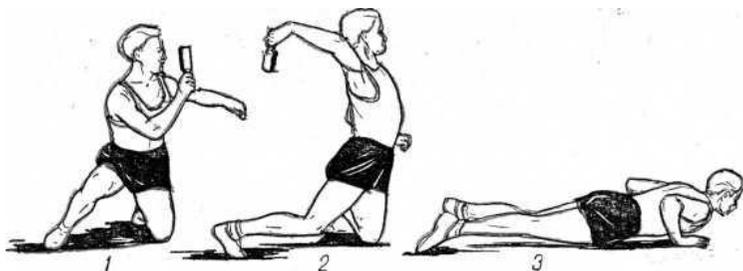


Рис. 10. Метание гранаты с колена (второй вариант)

Задача: Учить метать гранату прямой рукой из положения лежа

Средства:

1. Показ исходного положения при метании гранаты из положения, лежа (рис.26).

Дальность полета и точность попадания гранаты в цель прямой рукой из положения, лежа меньше, чем при метании с колена. Это зависит от менее удобного положения перед броском и выполнение самого броска.

Перед броском метатель принимает положение лежа. Ноги слегка разведены, левая нога впереди. Перед броском метатель подается несколько назад и ставит левую руку у плеча. Затем после выпрямления левой руки и замаха правой назад выполняет бросок.

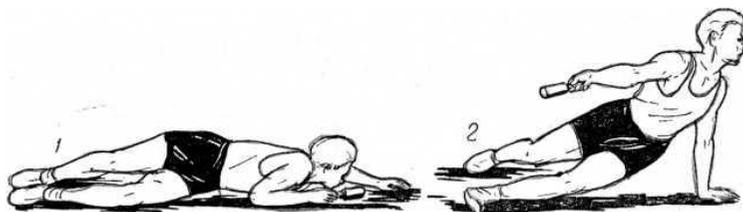


Рис. 26 Метание гранаты прямой рукой из положения лежа

Метание гранаты может проводиться и иначе.

Пред броском метатель находится в положении лежа. Ноги разведены, правая нога впереди, полусогнутые руки впереди. Перед броском метатель встает на оба колена и делает замах. Бросок выполняется способом «из-за головы через плечо», с переходом метателя в положение, лежа (рис.27).

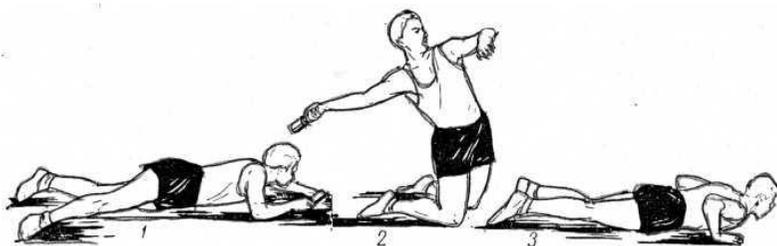
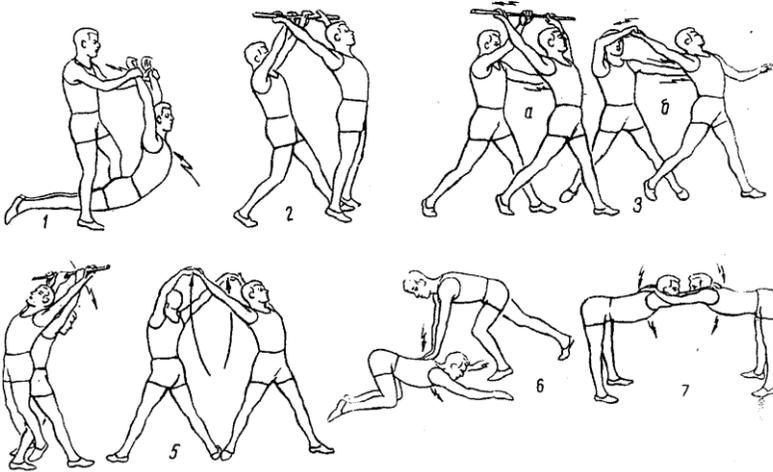
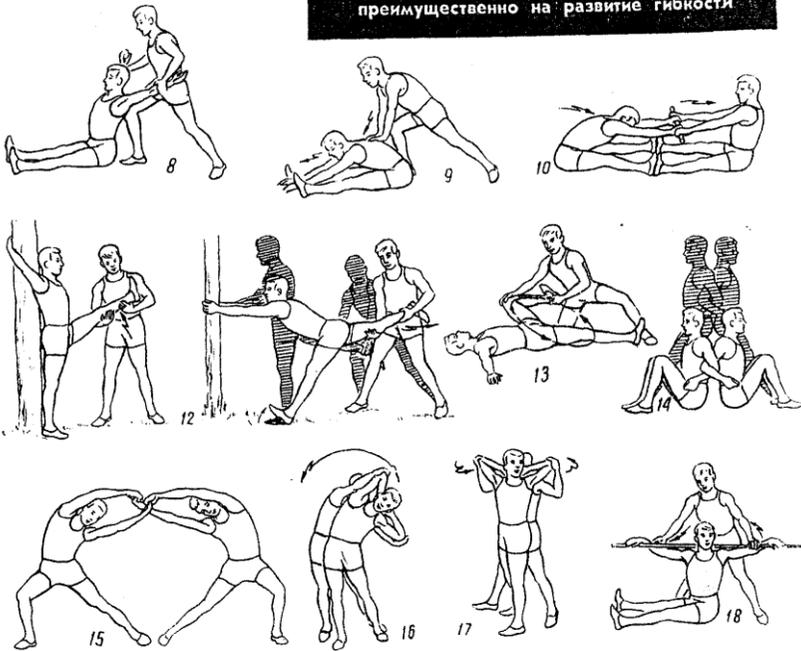


Рис. 27 Метание гранаты с 2 колен с падением вперед

Парные упражнения



Упражнения, направленные преимущественно на развитие гибкости



Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы

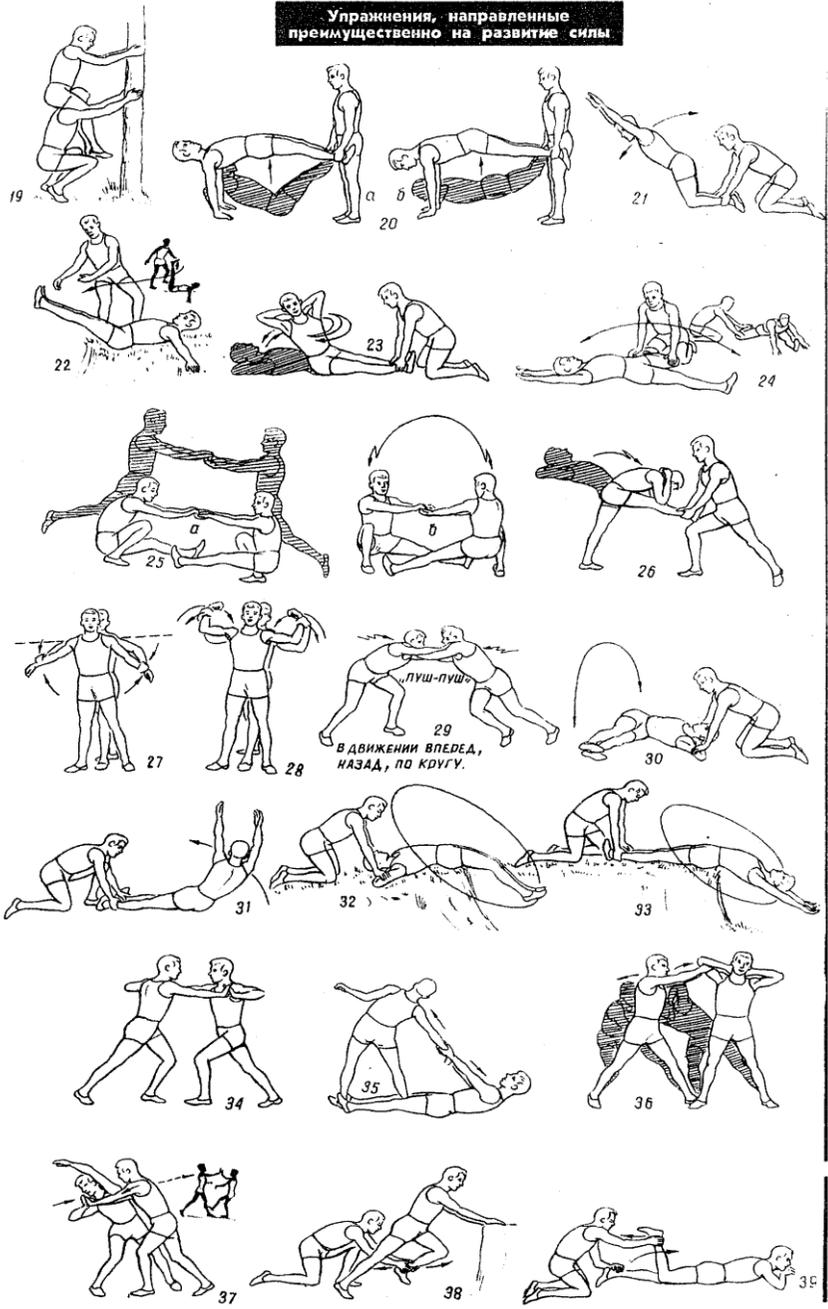


Таблица 4

**Ошибки, встречающиеся у школьников,
при обучении метанию малого мяча и гранаты**

Элементы техники	Возможные ошибки	Рекомендации по устранению
1	2	3
1. Исходное положение	<ul style="list-style-type: none"> - Напряженное держание снаряда в руке - Плечи опущены 	<ul style="list-style-type: none"> - обратить внимание на держание снаряда - поднять голову
2. Разбег	<ul style="list-style-type: none"> - Бег скованный - Бег на всей стопе - Отсутствие равномерного ускорения - Бег излишне быстрый - снижение скорости бега перед контрольной отметкой 	<ul style="list-style-type: none"> - бежать широко - высоко на стопе - бег ускоренный - высоко на стопе - бедро выше - скорость оптимальная
3. Бросковые шаги	<ul style="list-style-type: none"> - Бросковые шаги выполняются прыжками - Короткий скрестный шаг - Высокий прыжок в скрестном шаге - Короткий последний шаг 	<ul style="list-style-type: none"> - длина шага как в беге - правая нога пяткой вперед - отталкивание больше вперед - левую ногу с пятки – широко
4. Отведение руки - замах	<ul style="list-style-type: none"> - Рука отводится без поворота плеч - Рука отводится согнутой в локте - Короткая амплитуда отведения 	<ul style="list-style-type: none"> - левую руку держать перед собой - следи за рукой - движение широкое

1	2	3
Финальное усилие	<ul style="list-style-type: none"> - Перенос снаряда через сторону - Недостаточен поворот туловища при взятии снаряда «на себя» - Движение начинается не от плеча - Опускание левого плеча и головы - Плечи слишком наклонены вперед - Метаящий после броска стоит на левой ноге 	<ul style="list-style-type: none"> - движение из-за головы через плечо - активной плечами - голову поднять - снаряд держать сзади - смотреть вперед - левая рука перед грудью - смотреть вперед - левая рука перед грудью - после броска – быстрая смена ног

Оценка техники двигательного действия

Оценка техники метания малого мяча и гранаты зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко. Движение выполнено по большой амплитуде.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений. Амплитуда движений недостаточна.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению всего действия.

Таблица 5

Учебные нормативы

Упр-е	Класс	Нормативы и оценка					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Метание малого мяча в цель с 6- 10 м из 5 попыток	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
Метание малого мяча на даль- ность (м)	2	20	18	13	12	10	8
	3	25	20	15	15	12	10
Метание мяча весом 150 г	4	27	22	18	17	15	12
	5	34	27	20	21	17	14
	6	36	29	21	23	18	15
	7	39	31	23	26	19	16
	8	42	37	28	27	21	17
	9	45	40	31	28	23	18
Метание мяча по движущейся цели с 10- 15м, с 5 по- пыток	8	4	3	1	4	3	1

Продолжение таблицы 5

Упр-е	Класс	Нормативы и оценка					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Метание гранаты 500 г (д)	10				18	13	11
	11				23	18	12
700 г (м)	10	32	26	22			
	11	38	32	26			

**Государственные требования к уровню физической
подготовленности при выполнении нормативов
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зо- вый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- вый	Сереб- ряный	Золо- той
По выбору (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
2	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
3	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
Испытания (тесты) п выбору							
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зо- вый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Се- ребря- ный	Золо- той
По выбору (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
2	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
3	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	16	5	7	12
Испытания (тесты) п выбору							
6	Метание теннисного мяча 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зо- вый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ря- ный	Золо- той
По выбору (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
2	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
3	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) п выбору							
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зо- вый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ря- ный	Золо- той
По выбору (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
2	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
3	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
Испытания (тесты) п выбору							
6	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон зо- вый	Сереб- ряный	Золо той	Бронз вый	Сереб- ряный	Золо той
По выбору (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
2	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
3	Или сгибание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики по разделу «Метания»

От соблюдения правил поведения на уроках легкой атлетики с метанием малого мяча и гранаты зависит здоровье и, даже жизнь школьника. Имеющийся на таких уроках инвентарь (теннисные и хоккейные мячи, малый мяч, граната) могут явиться причиной травм и увечий. Знание правил поведения, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность урока легкой атлетики с метанием снарядов.

Учащийся обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими умениями и навыками по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на уроки физической культуры и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя физической культуры;
- соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде) на уроках легкой атлетики;
- убедиться в исправности инвентаря для метания;
- метать мяч и гранату в определенном учителем секторе;
- перед метанием снаряда убедиться в том, нет ли учащихся в направлении метания;
- метать снаряд и подбирать его после выполнения броска только после разрешения учителя;
- не подавать снаряды для метания броском;
- не переходить места, на которых проводятся метания;
- не оставлять снаряды для метания в секторе.

Литература

1. Бака, М. М. Готов к защите Родины! (Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 223 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях и др. М.: Просвещение, 2009. – 237 с.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997. – 125 с.
5. Методические рекомендации по формированию навыков в оновных видах легкой атлетики на уроках физической культуры общеобразовательной колы (V-IX классы) / Ж.К. Холодов и др. – М.: Просвещение, 1991. – 109 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультур и спорт, 1998. – 496 с.
7. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Гапеев. – М.: 2005. – 224 с.
8. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физическая культура и спорт. 1987. – 130 с.
9. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы: Для учителей школ / Е. Н. Ворсин и др. – Минск, «Асар», 1995. – 176 с.
10. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений / Под ред. Л. Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1997. – 112 с.

11. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / Под ред. М. Я. Вилеского. – М.: Просвещение, 2010. – 156 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студентов / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 482 с.

Для заметок

Учебное пособие

Метание малого мяча и гранаты в школе

Составитель: Никитин Валерий Иванович

Подписано в печать 29.01.2016. Формат 60x84 1/16.

Бумага для множ. ап. Печать на изографе.

Усл. Печ. л. 9,6. Уч.изд. л.3,0. Тираж 100 экз. Заказ _____.

Оригинал-макет отпечатан в отделе множительной техники
Уральского государственного педагогического университета
620019 Екатеринбург, просп. Космонавтов, 26

Email: uspu @ dialup. utk. ru