**Группа 8ПК 1 подгруппа Тема** 165-166 Метание мяча, гранаты. Подвижная игра.

Задание: изучить данный материал, законспектировать его в тетради, прислать фото отчет.

**Техника ме­тания мяча (гранаты)**

Для правильного и точного броска не­обходимо правильное держание снаряда.

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец мо­жет располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек (рис. 1).

*Рис. 1. Держание гранаты*

Мяч удерживается фалангами пальцев метающей руки. Три паль­ца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку (рис. 2).

*Рис. 2. Держание мяча*

Для обучения технике держания и вы­брасывания снаряда последовательно исюльзуются следующие упражнения:

* ноги на ширине плеч, вес тела пре­имущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опу­щена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрям­лением руки вперед —вверх (без перерыва 8—10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сто­рону, назад и до исходного поло­жения;
* из того же исходного положе­ния бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;
* то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3 —5 м (рис.3).

*Рис. 3. Метание мяча в цель*

Цель этих упражнений — овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно про­носить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед — вверх в направлении броска.

**Метание мяча с места**

К метанию гранаты и мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метающей руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

* имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), за­крепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;
* метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;
* имитация финального усилия с помощью партнера (препо­давателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45°, правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положе­нии (рис. 4);
* имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой — впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;
* стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед—вверх, повернуться налево;
* метание снаряда вперед—вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

*Рис. 4. Имитация финального усилия с партнером*

**Метанию гранаты (мяча) с бросковых шагов**

Для отработки данного вида бросков целесообразно выполнять следующие упражнения:

* метание гранаты (мяча) с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;
* имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий ска­чок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;
* выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;
* имитация выполнения скрестного шага с помощью препо­давателя или опытных занимающихся. Во время выполнения дан­ного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрям­ленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище (Рис.5);
* метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположе­на на расстоянии 10—12 м от линии броска.

*Рис. 5. Имитация «скрестных» шагов с партнером*

**Техника выполне­ния разбега и отведения гранаты (мяча)**

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и спосо­бов отведения снаряда. Рассмотрим их.

**1 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»

**2 вариант:**метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»

**3 вариант:**метание с 4 броско­вых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»

**4 вариант:**метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распро­страненным вариантом является третий. Обучение способам от­ведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

* имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимаю­щиеся, стоя в шеренге, держат гранату (мяч) над плечом. Отведе­ние снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;
* выполнение имитации отведения гранаты (мяча) в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага — отведение и на 2 шага — возвращение;
* отведение снаряда на 2 шага способом «вперед — вниз — на­зад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4 бросковых шагов в целом и приход в ис­ходное положение перед броском без метания и с выполнением метания (рис. 6).

*Рис. 6. Отведение мяча (гранаты) способом «вперед-вниз-назад»*

**Технике метания гранаты (мяча) с полного разбега**

Для этого применяются следующие упражнения:

* из исходного положения, стоя лицом по направлению мета­ния, левая нога находится впереди, снаряд — над плечом, произво­дятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением гранаты (мяча);
* то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
* то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение И ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая вни­мание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6 — 8 шагов разбе­га, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. *Длина разбега —*путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, граната (мяч) над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в Целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежка-Ми без броска и с броском снаряда.

