

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

3. РАБОТА С МЕТАТЕЛЬНЫМИ СНАРЯДАМИ

3.1. МЕТАТЕЛЬНЫЕ СНАРЯДА С МАЛЫМИ ЛУЧАМИ

3.1.1. МЕТАТЕЛЬНЫЕ СНАРЯДА С МАЛЫМИ ЛУЧАМИ

1. Подбрасывать мяч вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывать мяч вверх правой (левой) рукой, ловля ударом мяча об пол.

3. Подбрасывать мяч вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками.

4. Подбрасывать мяч вверх правой (левой) рукой, ловля одной рукой.

5. Подбрасывать мяч вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками.

6. Подбрасывать мяч вверх правой (левой) рукой, хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча двумя (одной) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Повернуть корпус через левое (правое) плечо и ловля мяча двумя руками.

10. То же, но вместо броска выполнить удар мячом о пол.

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 – 3 м от стены. Мяч в правой (левой) руке из-за головы встает и ловля двумя руками.

12. То же, но хлопок в ладоши мячом о стену.

13. Передача мяча в паре на расстоянии 3 м. Мяч в правой (левой) руке из-за головы встает и ловля двумя руками.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстоянием 4 - 5 м и ловля одной рукой.

15. То же, но перед броском выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повторить в кругу.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:

«Работа с метательными снарядами»

Тренер-преподаватель: Чирва С.И.

Ст.Динская
2017г.

3.2. МЕТАТЕЛЬНЫЕ СНАРЯДА С МАЛЫМИ ЛУЧАМИ

Метательные снаряды выполняются в различных положениях — стоя, с колена, лежа.
Метательные снаряды (мячи) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

3. Работа с метательными снарядами

3.1 УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ.

(Этап начального и углублённого разучивания)

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.
2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:
 - а) двумя руками;
 - б) снизу правой (левой) рукой;
3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.
4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.
5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.
6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.
7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.
8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.
9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:
 - а) двумя руками;
 - б) одной
10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол
11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 – 3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.
12. То же, но после отскока мяча от пола.
13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3 - 4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.
14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4 - 6 м и ловля одной рукой после отскока.
15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

3.2 МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ (МЯЧА)

Метание гранаты выполняется из различных положений — стоя, с колена, лежа.

Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда

Гранату удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Мяч удерживают фалангами пальцев метящей руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживает сбоку.

Методика обучения.

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
2. Бросок мяча вперед в цель.
3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.

Методические указания

1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
3. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска).

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ногой, носок которой развернут «в шаге» под углом 30° , левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед — с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью
4. Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания

1. На счет «раз» — рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» — поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» — бросок.
2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
3. С активной постановкой левой ноги выполнишь метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.
4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Техника скрестного шага.

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания.

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

Методика

1. Стоя левым боком.
2. Стоя на левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.
3. Стоя левым боком.
4. То же, но левая нога приподнята.
5. То же, слитно.

Методические указания

1. Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» — перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» — И. П.
2. Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.
3. На счет «раз» — шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» — шаг левой в упор.
4. На счет «раз» — шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» — шаг правой впереди левой, на «три» — левая вперед в упор.

5. То же на счет «четыре» выполнить бросок.

Техника разбега

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15 – 20 м); от контрольной отметки до планки (7—9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

Методика

1. Метание мяча с небольшого предварительного разбега.
2. Метание с постепенным увеличением разбега.
3. Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.
4. Метание с полного разбега.

Методические указания

1. От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов.
2. Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага.
- 3—4. Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.