

Методические указания в обучении технике  
метания гранаты и малого мяча

Средства	Методические указания
<b>Задача 1.</b> Создать у занимающихся представление о технике метания гранаты и мяча	
1. Краткий рассказ об истории и технике метания гранаты и мяча	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники метания гранаты или мяча	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения
<b>Задача 2.</b> Обучить держанию и выбрасыванию снаряда	
1. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы в цель	Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска
4. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась
5. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении гранаты или мяча назад за спину
<b>Задача 3.</b> Обучить финальному усилию	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Бросок гранаты или мяча вперед-вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки

2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча в цель за счет хлестообразного движения руки	Цель расположить на расстоянии 10 -12 м от линии броска
3. Имитация броска гранаты или мяча с места с сопротивлением партнера (партнер держит метящего за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки
4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70-90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед-вверх	При повороте отводить гранату за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки
5. И.п. – стоя на согнутой правой ноге, постановка левой и метание снаряда вперед-вверх	Левую ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой
<b>Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов</b>	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага в цель	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска
4. Метание отведенного снаряда с 2-х шагов разбега	Выполнять с постепенным ускорением
5. Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке
<b>Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча</b>	
1. Имитация отведения гранаты или мяча на 2 шага ходьбы	Выполнять медленно с остановками в каждом шаге и фиксированием положения гранаты или мяча
2. И.п. - граната у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в ходьбе, постепенно	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения

переходящей в бег	
3. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага - ходьба, остальные - бег; по мере освоения увеличивать длину разбега
5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки
<b>Задача 6. Обучить технике метания гранаты и мяча с полного разбега</b>	
1. Метание набивного мяча двумя руками с полного разбега	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега
2. Имитация метания гранаты или мяча с полного разбега	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега
3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах
4. Выполнение метания в цель с полного разбега	Цель расположена на высоте 1-2 м и на расстоянии 15-20 м
5. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега
<b>Задача 7. Совершенствование техники метания гранаты и мяча</b>	
1. Метание облегченных снарядов	Выполнять с максимальной скоростью
2. Метание гранаты или мяча на точность (показать заданный результат)	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда
3. Метание утяжеленных снарядов	Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания
4. Метание гранаты или мяча на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата