**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**1июня 2020 год**

**гр.28-1а (2 пара)**

**Тема:  Метание гранаты с места и с 4—5 шагов разбега в цель**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* техника метания учебной гранаты в цель с места и с бросковых шагов;
* техника метания учебной гранаты на дальность.

Данный урок посвящён изучению техники метания учебной гранаты с места и с 4—5 шагов разбега в цель.

**Глоссарий**

**Военно-прикладное упражнение** – упражнение, имеющее военно-прикладное значение; способствует развитию качеств и навыков, необходимых для различных воинских специальностей.

**Граната** – легкоатлетический метательный снаряд.

**Бросковые шаги** – шаги разбега перед броском снаряда.

**Разбег** – ускорение перед метанием для придания снаряду максимальной скорости.

**Обмен веществ** – это совокупность процессов превращения веществ и энергии, происходящих в живых организмах, обмен веществами и энергией между организмом и окружающей средой.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Метание гранаты в цель является прикладным упражнением, которое относится к общей физической подготовке учащихся.

Метания – это легкоатлетические упражнения со снарядом, относящиеся к ациклическому типу упражнений, которые требует взрывных усилий. Все метания хорошо развивают равновесие, глазомер, снимают мышечные зажимы и благотворно влияют на ЦНС.

Способ удержания гранаты: спортсмен держит гранату перед грудью за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси 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.

Для точного броска в цель больше всего подходит способ замаха «прямо-назад» или «по верней дуге». Спортсмен берет гранату в правую руку перед собой, отставляя правую ногу назад, далее выполняется замах рукой вверх и назад по верхней дуге. В это время происходит отталкивание правой ногой, корпус подается вперед, рука выпрямляется в локте, проносится над плечом вперед и граната бросается сильным маховым движением.

По отдаленным целям граната бросается с замахом по дуге «вниз-назад». Спортсмен стоит лицом к цели, держа гранату в полусогнутой руке перед собой, правая нога позади согнула в колене, корпус повернут вправо. Замах происходит отведением руки вниз и назад по кругу. В момент броска спортсмен выпрямляет правую ногу, разворачивая грудь к цели, рука проносится над плечом и граната выпускается дополнительным рывком в кисти, в этот момент вес тела переносится на левую ногу.

**Метание гранаты с разбега.** Метание с бросковых шагов предполагает предварительный разбег до контрольной отметки. Разбег состоит из двух частей: ускорения и самих бросковых шагов.

При метании правой рукой, метатель должен ступить на контрольную отметку левой ногой. Отведение гранаты выполняется двумя способами: либо «вперед- вниз- назад», либо «вверх-назад».

**Метание гранаты с отведением вперед-вниз перед собой.**

Метатель выполняет ускоренный разбег 8—10 шагов, удерживая гранату перед собой, на последних шагах разбега рука со снарядом постепенно выпрямляется вперед. На первом бросковом шаге после контрольной линии нужно начать отведение гранаты круговым движением вперед-вниз.

1. Первый бросковый шаг выполняется правой ногой на небольшое расстояние.

2. Второй бросковый шаг начинается с поворота носка левой ноги вовнутрь и поворота корпуса в сторону снаряда.

На втором бросковом шаге, при развороте корпуса, круговое движение рукой продолжается, при этом кисть как бы отстает от локтя.

3. Третий бросковый шаг называется – скрестный. Правая нога выносится накрест левой, обгоняя ее, стопа развернута наружу.

С началом третьего броскового шага (скрестного) рука с гранатой отводится еще дальше назад за проекцию плеча – при этом правая нога быстро выносится развернутую правую ногу вперед вместе с отведением гранаты. Рука прямая, ноги «обгоняют» туловище.

4. Далее, левая нога упирается в землю, а правая нога выпрямляется, корпус разворачивается по направлению метания тазом и грудью вперед, и через положение «натянутого лука», захлестывающим движением кисти выполняется финальное усилие броска.

5. После выполнения броска необходимо затормозить движение тела и удержать равновесие, не выходя при этом за линию броска.

**Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся**

Упражнения легкой атлетики являются естественными двигательными навыками, которые влияют на организм занимающегося, тренируя практически все жизненно важные системы. Повышается быстрота реакций и ускоряется обмен веществ – это происходит в следствие активного дыхания во время упражнений. Дыхание становится более активным и глубоким, кровь насыщается кислородом, укрепляется сердечно-сосудистая система.

**Летние олимпийские виды спорта** – международные спортивные состязания, которые проходят каждые 4 года. Основоположником возрождения древнегреческих игр является Пьер де Кубертен. С его помощью с 1896 года начинаются олимпийские игры. На сегодняшний день в программу входят 28 видов спорта. Также, существует разделение по классификациям, такие как: командные игры с мячом; водные виды спорта; конькобежный спорт; гимнастика; лыжный спорт и др.

Такие дисциплины как борьба, легкая и тяжелая атлетика, плавание – включены в программы еще с самой первой Олимпиады, которая прошла в Афинах в 1896.

**Тезаурус**

**Бросковые шаги** – шаги разбега перед броском снаряда.

**Военно-прикладные упражнения** – упражнения, имеющие военно-прикладное значение; способствуют развитию качеств и навыков, необходимых для различных воинских специальностей.

**Граната** – легкоатлетический метательный снаряд.

**Обмен веществ** – это совокупность процессов превращения веществ и энергии, происходящих в живых организмах, обмен веществами и энергией между организмом и окружающей средой.

**Разбег** – ускорение перед метанием для придания снаряду максимальной скорости.

**Системы организма**– опорно-двигательная (кости, суставы, мышцы, связки); нервная; покровная (кожа и слизистые оболочки); сердечно-сосудистая и кровь; дыхательная; пищеварительная; выделительная; иммунная; эндокринная; репродуктивная (мужская либо женская).

**Конспект**

**Контрольные задания**

**1. Заполнение пропусков в тексте**

Введите пропущенные слова.

Метания – это легкоатлетические\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  со снарядом, относящиеся к ациклическому типу упражнений, которые требуют «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  » усилий. Все метания хорошо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  равновесие, глазомер, снимают мышечные зажимы и благотворно влияют на ЦНС.

**2. Цель и способ метания**

Распределите способы метания в соответствии с целью.

Близкая цель

Отдаленная цель

Вперед-вниз-назад

Из-за спины через плечо

**3. Способы отведения гранаты**

Выберете способы отведения гранаты.

Вверх-назад

Вниз-назад

Из-за головы

Вниз-вперед

**4. Заполнение пропусков в тексте**

Заполните пропуски в тексте.

Метание с бросковых шагов предполагает предварительный\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_до контрольной отметки. Разбег состоит из двух частей: ускорения и самих\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  шагов.

При метании правой рукой, метатель должен ступить на контрольную отметку\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ногой.

**5. Олимпийские виды спорта**

Выберите только Олимпийские виды спорта.

Прыжки в длину

Сноуборд

Хоккей

Плавание

Бобслей

Футбол

Баскетбол

Спортивная гимнастика