ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ПОЛІГРАФІЇ ТА ДИЗАЙНУ М. КИЄВА»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
Державного навчального закладу
«Центр професійної освіти інформаційних
технологій, поліграфії та дизайну м. Києва»
_____ Ірина МОШНЯГУЛ
____ _____20___ року

Методична розробка
На тему: «Аналіз техніки метання»

РОЗГЛЯНУТО
на засіданні методичної комісії викладачів
фізичної культури та захисту України
від 26.08.2022
Протокол № 1

Київ 2022

Анотація

Німченко Юлія Володимирівна – викладач фізичної культури, спеціаліст другої категорії.

Педагогічний стаж – 7 років.

Працює в Державному навчальному закладі «Центр професійної освіти інформаційних технологій, поліграфії та дизайну м. Києва» з 2015 року.

В 2019 році закінчила Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.

Методичний посібник розкриває принцип органічного зв'язку фізичної культури з практикою трудової діяльності.

У навчально-методичному посібнику на основі дослідження та аналізу досвіду роботи викладача фізичної культури розкриваються інноваційні технології методичної роботи з здобувачами освіти: зміст, форми і методи роботи спрямовані на популяризацію здорового способу життя, виховання патріота своєї держави. У посібнику показано реалізацію наступних завдань: формування у здобувачів освіти стійкої мотивації до збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через заняття легкою атлетикою; виховання почуття любові до України, до її історичного минулого, почуття єдності всіх народів, які проживають на її території; формування загальних уявлень про фізичну культуру і спорт; розвиток основних фізичних якостей; формування прагнення волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни.

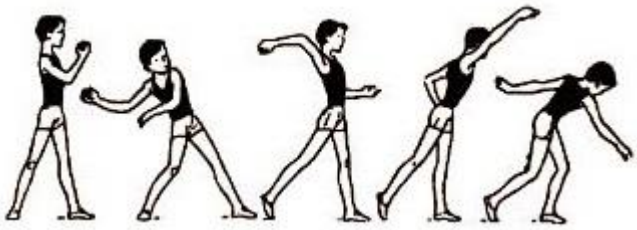
Зміст

1. **Аналіз техніки метання** 4
2. **Методика та послідовність навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу** 9

1. Аналіз техніки метання

Вивчення метання малого м'яча як виду легкої атлетики опановуються рухи тримання малого м'яча, метання в горизонтальну та вертикальну ціль з ***місця***.

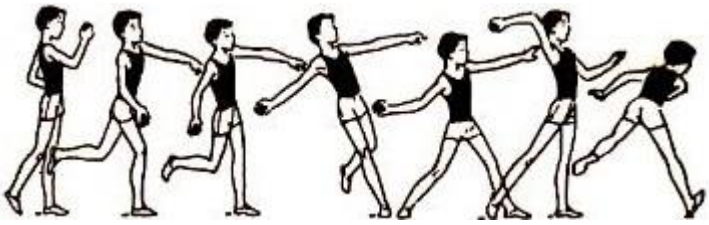
Здобувач освіти стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога спереду на всій ступні, права нога на крок позаду на носку, права рука з м'ячем спереду на рівні голови, ліворука у довільному положенні. Опускаючи праву ногу на всю ступню- і згинаючи її в коліні, здобувач освіти відводить праву руку вниз — назад — убік, а тулуб нахиляє праворуч і піднімає ліву руку вперед. Потім швидко випростується і 'повертає тулуб ліворуч до напрямку метання, права нога позаду на " носку. Разом з цим рука швидко рухається над плечем уперед — угору. М'яч випускається під кутом близько 45°.



У техніці метань малого м'яча з розбігу виділяють три фази:

- підготовчу (розбіг);
- основну (кидок);
- заключну (гальмування).

Розбіг виконується звичайними біговими кроками, які змінюються лише в момент виведення снаряда для кидка. Правильне виконання останніх кроків дозволяє, не втрачаючи швидкості, зайняти вихідне положення для виконання метання. Обганяючи ногами й тазом плечі та руку зі снарядом, метальник підсилює потужність фінального ривка, збільшуючи шлях польоту снаряду. Різноманітні підстрибування зі снарядом на останніх кроках розбігу помітно погіршують можливий результат.



Довжину розбігу в метанні малого м'яча збільшують поступово, з підвищенням рівня оволодіння технікою цього виду. Не слід збільшувати розбіг для здобувач освіти, які не оволоділи технікою виконання останніх кроків. Трапляються випадки, коли результати кидків із трьох кроків, а іноді й з місця, бувають кращими за результати кидків з розбігу. Мета розбігу — набути оптимальної швидкості вильоту снаряда, поліпшити виконання рухів у вихідному положенні для кидка. За п'ять кроків до місця випуску снаряда проводиться контрольна лінія. Розбіг розпочинається пружними кроками, снаряд тримається в зігнутій руці до рівня плечей; кисть — на рівні голови. Стопа в розбігу ставиться з передньої частини. Поставивши на контрольну лінію ліву ногу, учень, прискорюючи крок, розпочинає виконання кидкових кроків, відводячи снаряд назад.

Під час останні п'яти кроків розбігу наділяється особа увага, «перехресному» кроку. Збільшивши швидкість його виконання, метальник створює умови для переходу без зупинки від розбігу до кидка. Важливим тут є швидке відштовхування лівою ногою (якщо учень виконує метання правою рукою). Цей рух допомагає прискорити винесення правої ноги, полегшує відхил тулуба вбік на початку розбігу. Чітке дотримання ритму останніх трьох кроків дуже важливе для навчання школярів правильної техніки. Це створює умови для переходу від розбігу до фінального зусилля, в якому послідовно беруть участь м'язи ніг, тулуба й руки. Кроки після контрольної лінії відрізняються як за формою, так і за змістом. У першому кроці ліва нога ставиться прямою в коліні, стопа ніби підкидає метаючого від ґрунту. До моменту виконання другого кроку рука зі снарядом повністю випрямлена, плечі відведені в бік снаряда. Ступні ніг ставляться без розвороту, метальник рухається з виведеним вперед тазом. При постановці ноги в передостанньому кроці важливо не розвертати надто сильно носок стопи назовні.

Права нога виноситься вперед таким чином, щоб уперед спочатку виводилась стопа, нога при цьому залишається майже прямою,— це і є «перехресний» крок. Слід намагатись ставити праву ногу подалі вперед.

Виконуючи енергійний поштовх лівою, слід одночасно, без паузи, виносити й праву ногу. Положення ступні з невеликим поворотом назовні спричинить незначний поворот таза, але слід прагнуги, щоб він був меншим.

У вихідному положенні для кидка здобувач освіти стоїть на зігнутій правій нозі; таз виведений уперед; носок повернутий назовні, тулуб — боком, у напрямку метання, з відведеною назад прямою рукою зі снарядом: м'яч або граната відводиться з положення над плечем строго по прямій лінії назад з одночасним поворотом плечей.

Ліву руку на початку розбігу тримати, як при звичайному бігу, а під час виконання «перехресного» кроку винести перед тулубом, маса тіла переноситься на праву ногу.

Кидок починається з випрямлення ноги й наступного повороту її п'яткою назовні. Права нога за рахунок свого випрямлення штовхає таз угору — вперед, випереджаючи рух плечей. Цей рух створює положення «натягнутого лука».

Момент переходу на ліву ногу нетривалий, він дозволяє зберегти швидкість, ліва нога ставиться попереду, створюючи упор на п'ятку — використовується як «підкидна» катапульта.

До постановки лівої ноги кисть правої руки повертають долонею вгору, викручуючи всю руку в плечовому суглобі. Права рука з цього положення рухається коло вуха, згинаючись ліктем уперед, а кисть зі снарядом залишається позаду.

З рухом правої руки ліва починає рух ліктем назовні. Повертаючись у напрямку метання грудьми вперед, метальник розташовує руку зі снарядом за плечем, а не збоку від нього.

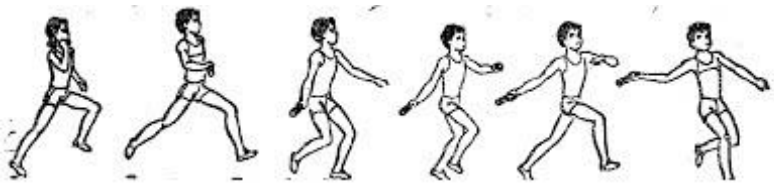
Після завершення цих рухів метальник займає положення «натягнутого лука», різким рухом готовий випустити снаряд. У момент наближення ліктя до

голови плечі завершують поворот у напрямку метання й розпочинається різкий рух плечима вперед. Права рука, проходячи кистю вад плечем, випрямляється в ліктьовому суглобі.

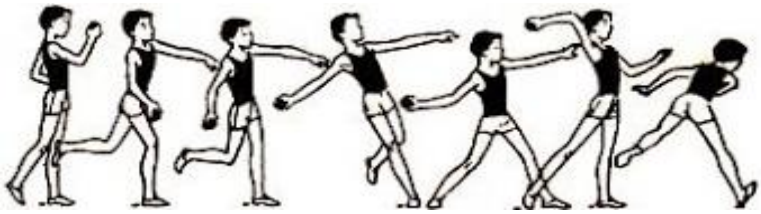
Спираючись п'яткою лівої ноги, метальник розпочинає різкий ривковий рух тілом уперед — угору, рука зі снарядом розташована позаду, відстаючи у виконанні кидка. Потім рух руки зі снарядом прискорюється, лікоть проходить поряд із головою, рука поступово випрямляється (спочатку в ліктьовому суглобі, потім у кисті), завершує ж ривковий рух виведення всього плечового поясу вперед. Метальник повертається правим боком у напрямку метання.

Техніка метання гранати має багато спільних елементів із технікою метання малого м'яча (основні відмінності зумовлені, головним чином, лише різницею маси та форми снарядів).

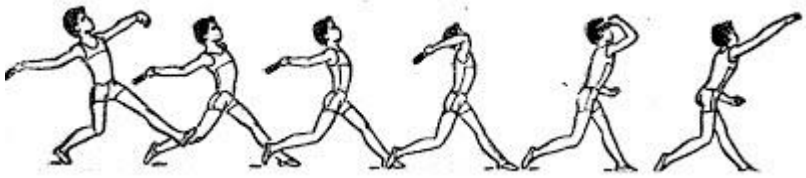
Маса даного учбового снаряда: для дівчат — 500 г, для хлопців — 700 г.



(_____ Перший крок _____) (_____ Другий крок _____)



(_____ Третій крок _____) (_____ Четвертий крок _____)



(_____ П’ятий крок _____)

Зручність тримання гранати дозволяє при метанні легко і вільно здійснювати розгін, відведення руки з снарядом і виконувати кидок над плечем. Для

початкового навчання бажано мати гранату з довгою ручкою, що дозволить краще відчути заключний рух кистю під час кидка. Розгін для метання гранати розмічають так само, як і для метання м'яча. Здобувач освіти робить першу відмітку, щоб позначити початок розбігу, і другу на місці початку кидкових кроків. Довжина розбігу збільшується поступово, у міру оволодіння технікою виконання кидкових кроків і фінального зусилля. Здобувач освіти доцільно застосовувати розгін до 12-15 м.

Перехід від розгону до кидка

На перших двох контрольних кроках відбувається відведення руки з гранатою назад, одночасно повертаючись боком у сторону метання. Ці кроки широкі та енергійні; третій крок широкий боковий з правої ноги на леву (рука з м’ячем в тому ж положенні після другого кроку). Четвертий крок перехрестний з лівої на праву, причому права нога виноситься перед лівою (під час третього та четвертого кроку ліва рука попереду, майже горизонтально, випрямлена). Обгін снаряду і відповідно перехід від розгону до кидка робиться під час перехрестного кроку. От чому вивченню перехрестного кроку потрібно надати особливу увагу. П’ятий крок – широкий випад з правої ноги на ліву з одночасним поворотом тіла грудьми у напрямку метання.

Метання малого м'яча. Техніка метання гранати.

Спільне та відмінне в техніці метання малого м’яча та гранати

Спільне

- Кидок снарядів виконується ривковим рухом («хльостом») з-за голови.
- Перехід до кидка відбувається за допомогою передостаннього «перехресного» кроку, коли права нога виноситься вперед (кидок снаряда правою рукою).
- Рухи ніг допомагають кидку, по черзі випрямляючись (спочатку права, потім ліва). Маса тіла подається вперед; після кидка гальмується рух наступним кроком.

Відмінне

- Хват м'яча й гранати виконується по-різному.

- При метанні малого м'яча розбіг менший, ніж при метанні гранати.
- При метанні гранати руку зі снарядом відводять назад; при метанні малого м'яча — вона вже знаходиться позаду.

2. Методика та послідовність навчання техніки метання малого м’яча та гранати з розбігу

<u>Завдання</u> 1.Створити уяву про техніку метання гранати і м’яча.

Засоби:

1. Пояснення деталей техніки метання гранати і м’яча.
2. Демонстрація кінограм, відео і тому подібне.

<u>Завдання</u> 2. Навчити тримати і випускати прилад.

Засоби:

1. Навчити вірноно тримати м'яч, гранату.

Методичні вказівки

Хват малого м’яча: вказівний та середній пальці розміщені позаду м’яча, а великий та безіменний підтримують його збоку

Вірно

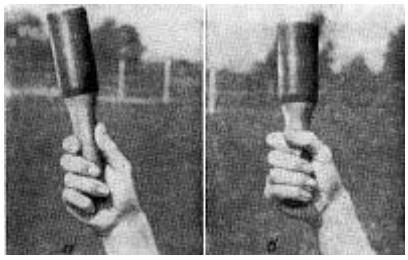
Не вірно

Не вірно

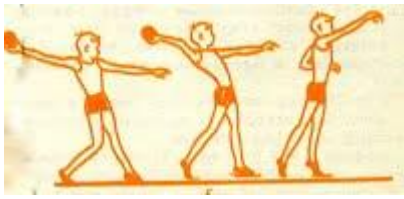
Тримати гранату можна двома способами:

а) Гранату тримають чотирма пальцями, а вільний мізинець згинається, упираючись в основу ручки (при цьому способі рука менше напружена і краще керувати гранатою у фінальному зусилля

б) Гранату тримають чотирма пальцями за рукоять(цей спосіб використовують, якщо м’язи кисті слабі і не можуть впевнено тримати гранату способом а).



В.П. метаючого — обличчям у напрямку метання, ноги розставлені на довжину кроку, маса тіла перенесена на ліву ногу, яка стоїть попереду, снаряд — над плечем. Із цього положення рукою назад — униз, маса тіла переноситься на праву ногу, тулуб згинається й нахиляється праворуч.



- Аналогічні вправи з в. п.— стійка лівим боком у напрямку метання.
- Аналогічні вправи з метанням ядра в ціль.
- Метання з В. П.— стійка лівим боком у напрямку метання, маса тіла перенесена на праву ногу. Ліва нога випрямлена в коліні, трохи піднята. Метання з місця

Методичні вказівки

Звернути увагу на послідовність виконання рухів, починаючи з ніг, закінчуючи кистю. Послідовність виконання: ліва рука рухається ліктем назад; права нога випрямляється й проштовхує таз на напружену ліву ногу. Після «захвата» тулуб швидко виводиться до вертикального положення з одночасним «ударом» лопаткою в снаряд. Права нога працює більш активно.

<u>Завдання</u> 3. Навчити техніки фінального зусилля.

Засоби:

1. В.П стоячи лівим боком (метання правою рукою) в бік метання, ліва нога попереду, стопа розвернута в середину під кутом 45°, права нога зігнута. Метання снаряда вперед-вгору.

Методичні вказівки

Вправа починається з активного розгинанняі повороту правої ноги.

- В.П. стоячи лівим боком в сторону метання, ноги прямі. Метання снаряда в ціль за рахунок хльостко-подібного руху.

- Імітація метання снаряда з місця. Партнер або вчитель стоїть позаду утримаючи правою рукою кисть метаючого, а тильну частину лівої кисті підводить під лікоть метаючого, допомагаючи виведенню ліктя вперед і наступним в допусканням кисті

Методичні вказівки

Виконується повільно. Партнер утримує кисть після виведення ліктя вперед в момент найбільшого натягу руки. Слідкувати за послідовністю включення правої ноги, тулуба, руки у виконанні вправи.

<u>Завдання</u> 4. Навчити метати м'яч або гранату з кидкових кроків.

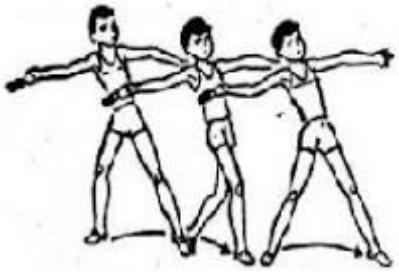
Засоби:

1. В.П. стоячи лівим боком в сторону метання , руки в сторони . Метання снаряда з одного кроку.

Методичні вказівки

Слідкувати, щоб при постановці лівої права нога була зігнута (заряджена).

2. В.П. стоячи лівим боком в сторону метання , руки в сторони. Метання снаряда з перехресного кроку



Методичні вказівки

Виконується спочатку повільно з місця, з ходьби, зі стрибка і бігу.

1. В.П. стоячи лівим боком в сторону метання , руки в сторони. Метання снаряда з перехресног кроку.

Методичні вказівки

Відстань до цілі поступово збільшується до 12-15м.

2. Метання відведеного снаряда з двох кроків

Методичні вказівки

Виконувати з поступовим прискоренням рухів.

3. Метання відведеного снаряда з 3-5 кроків

Методичні вказівки

Звернути уваження на положення снаряда у при відведеній руці

<u>Завдання</u> 5. Навчити техніки поєднання розбігу та відведенням снаряда.

Засоби:1. Імітація відведення снаряда на два кроки

Методичні вказівки

Виконувати в ходьбі із зупинкою на кожному кроці та фіксацією снаряда.

2. В.П. снаряд над плечем, виконання відведення приладу в ходьбі та бігу

Методичні вказівки

Викнувати на два кроки відведення та два кроки повернення у В.п. При успішному засвоєнні руху поступово збільшувати швидкість пересування

3. Виконання метання з 3-5 кроків розбігу з відведенням снаряда.

Методичні вказівки

Ритм кроків по мірі засвоєння зростає

4. Виконання повного розбігу з попаданням лівою ногою (метання правою рукою) на контрольну відмітку та відведення снаряда (без виконання метання).

Методичні вказівки

Виконувати відведення спочатку без снаряда потім з снарядом, слідкувати за точністю попадання на контрольну відмітку.

<u>Завдання</u> 6. Навчити техніки метання малого м'яча й гранати з повного розбігу.

Засоби:Імітація метання з повного розбігу.

Методичні вказівки

Слідкувати за ритмом розбігу та вірною технікою відведення руки і фінальним зусиллям.

2. Виконання метання з повного розбігу з поступовим збільшення швидкості.

Методичні вказівки

Початок розбігу виконується повільно.

3. Виконання метання в секторі з повного розбігу.

Методичні вказівки

Звернути увагу на поєднання розбігу та фінального зусилля.

Визначення та підбір оптимального розбігу.

Методичні вказівки

Визначається дослідним шляхом в залежності від швидкістно-силової підготовленості.

<u>Завдання</u> 6. Удосконалення техніки метання гранати та малого м'яча. Засоби:

1. Метання легших приладів.

Методичні вказівки

Виконувати з максимальною швидкістю.

2. Метання Снаряда з більшою вагою

Методичні вказівки

Слідкувати за незмінністю техніки виконання

3. Метання снаряда на максимальний результат з дотриманням правил змагань.

Методичні вказівки

Виконується після відпочинку та в сприятливих умовах.

4. Участь в навчальних та офіційних змаганнях.

Методичні вказівки

Намагатися покращити власні досягнення.