


методика обучения метанию малого мяча



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Одним из средств физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей. По технике исполнения оно в значительной степени сходно с техникой метания копья. Поэтому на начальном этапе обучения метание мячей становится эффективным средством, используемым для освоения техники данного вида. Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания гранаты и мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, предлагает обучающимся просмотреть кинограммы, плакаты, видеофильмы, знакомит с правилами соревнований. Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Задача 4. Обучить повороту в метании диска. Задача 3. Обучить технике финального усилия. Финальное усилие при метании диска является заключительным движением, которое выполняется после поворота. По мере освоения упражнений в выпуске диска занимающиеся должны овладеть финальным усилием, являющимся основным звеном в метании снаряда. Поэтому внимание занимающихся акцентируется на обгоняющих движениях ног и таза относительно снаряда и на захвате. Методика обучения метания малого мяча, гранаты Метание гранаты. Разбег и подготовка к броску, финальное усилие. Методика и последовательность обучения. Упражнения с малыми мячами. Факторы, влияющие на результат метания. Совершенствование техники бросковых упражнений. Места для проведения соревнований. 1. Метание гранаты Техника метания малого мяча и гранаты. Специальные бросковые упражнения. Метание тяжелых снарядов с трех шагов и с подбега. Метание гранаты способом "из-за спины через плечо". ВВЕДЕНИЕ. ГЛАВА 1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. 1.1. Возрастные предпосылки для успешного формирования двигательного навыка. 1.2. Кинематические характеристики и структура метательного движения. 1.3. Сравнительный анализ методик обучения метаниям учащихся младшего школьного возраста. ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. 2.1. Организация исследования. ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. рведение. Глава 1. Проблема обучения метанию младших школьников. 1.1. Характеристика метаний. 1.1.1. История развития метаний. 1.1.2. Основы техники метаний. 1.1.3. Метание малого мяча. I* 1.2. Возрастные особенности младших школьников (6-10 лет). 1.2.1. Физическое развитие детей младшего 28 школьного возраста. 1.2.2. Психологические особенности детей 32 младшего школьного возраста. 1.2.3. Развитие физических качеств в 38 младшем школьном возрасте. Разделы: Спорт в школе и здоровье детей Методы организации учащихся на уроках физической культуры Согласно комплексной программе физического воспитания в школе изучается метание малого мяча на дальность с разбега. Для овладения сложными в координационном отношении двигательными действиями в метаниях необходима строго построенная и правильно распределённая в течении учебного года методика обучения, с применением различных методов организации учащихся на уроках физической культуры ...