

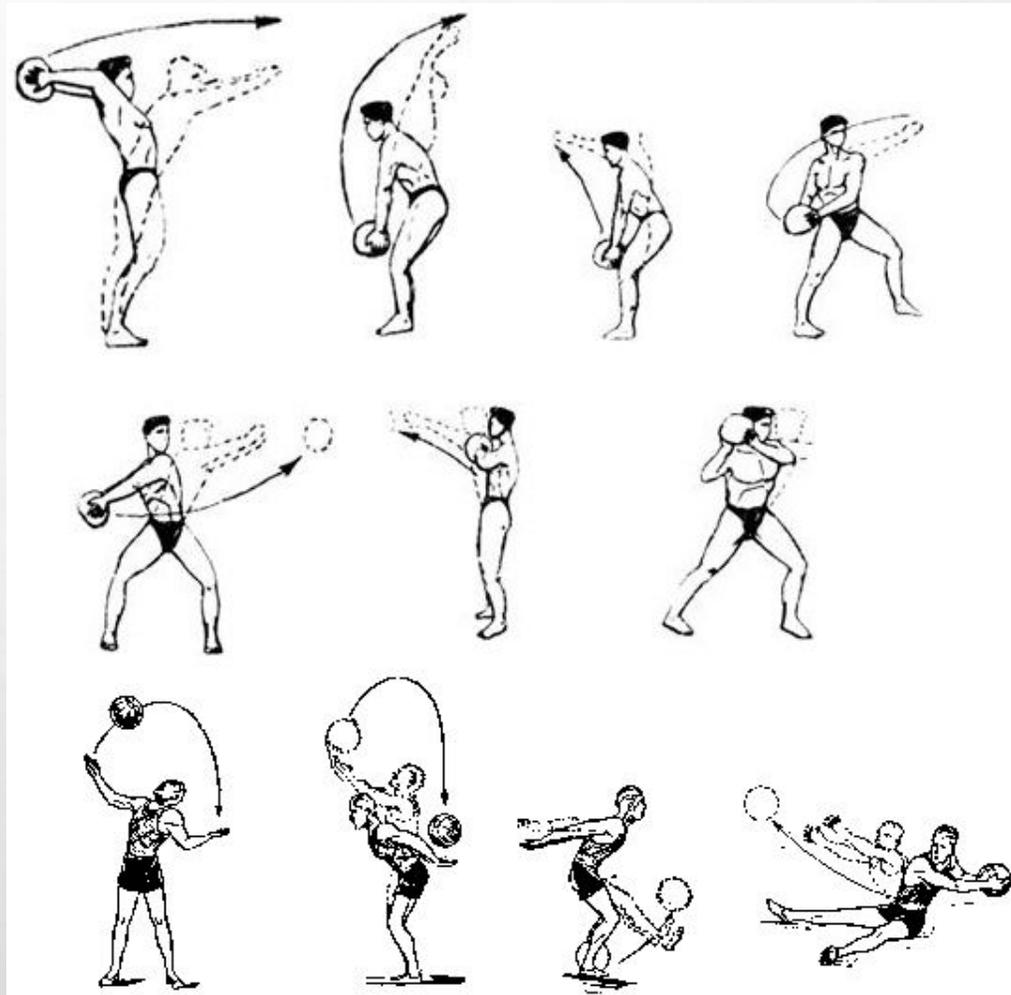
МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА



- **ИЗНАЧАЛЬНО ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ МЕТАНИЯ НАБИВНОГО МЯЧА МОЖЕТ ИМЕТЬ МНОЖЕСТВО ИНТЕРПРЕТАЦИЙ. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ЦЕЛИ, ПОСТАВЛЕННОЙ ПЕДАГОГОМ И НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ. НУЖНО ОБОЗНАЧИТЬ, ЧТО ВЕС НАБИВНОГО МЯЧА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО СДАЮТСЯ ШКОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, МОЖЕТ СОСТАВЛЯТЬ ОТ 1 КГ ДО 8 КГ.**

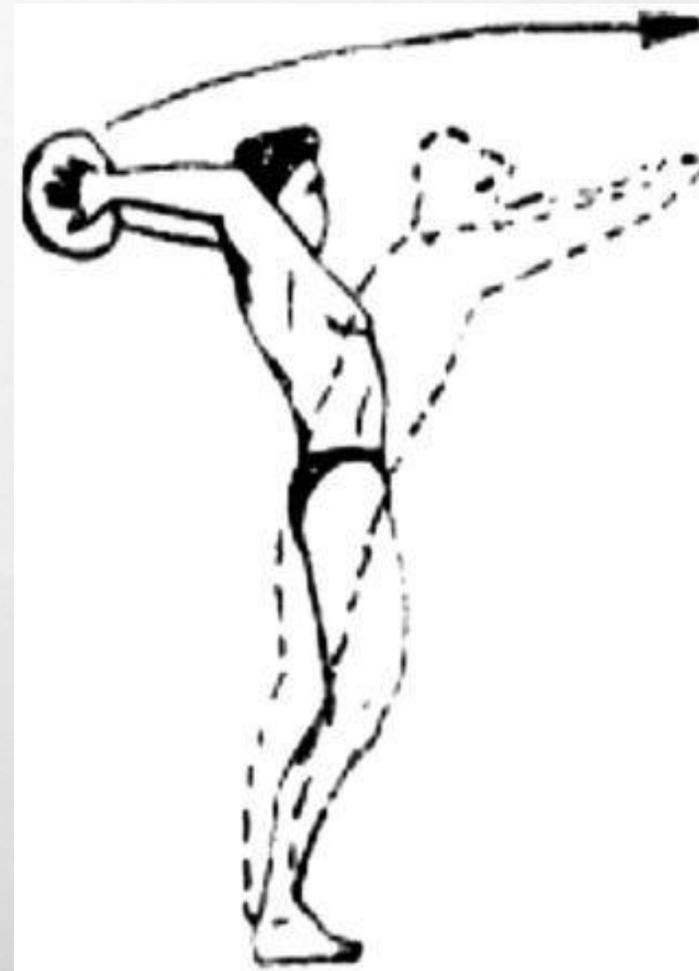
О ТЕХНИКЕ БРОСКОВ

- УЧИТЫВАЯ, ЧТО КОЛИЧЕСТВО ВОЗМОЖНЫХ ВАРИАНТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ ВЕСЬМА ОБШИРНА, РАССМОТРИМ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРАКТИКУЕМЫЕ В ШКОЛАХ.



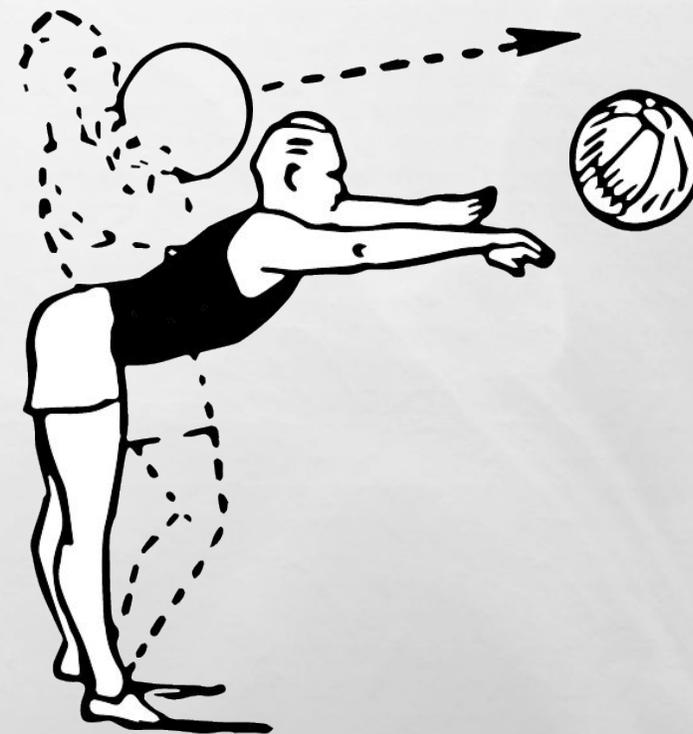
БРОСОК ИЗ-ЗА СПИНЫ

- **ВЕСЬМА РАСПРОСТРАНЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ РАЗВИВАТЬ СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ТОЧНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ. ВЕСЬ ПРОЦЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ СОСТОИТ ИЗ ПОСЛЕДУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ:**
- **УЧЕНИК СТАНОВИТСЯ НА СТАРТОВУЮ ЛИНИЮ СПИНОЙ К СВОИМ ОДНОКЛАССНИКАМ, А ЛИЦОМ К НАПРАВЛЕНИЮ БРОСКА МЯЧА;**
- **МЯЧ БЕРЕТСЯ ДВУМЯ РУКАМИ, ПОДНИМАЕТСЯ НАД ГОЛОВОЙ, ОТВОДИТСЯ НАЗАД, А ПОТОМ РЕЗКИМ ДВИЖЕНИЕМ РУК ПОДАЕТСЯ ВПЕРЕД И ВВЕРХ;**
- **ВО ВРЕМЯ НАЧАЛЬНОЙ ФАЗЫ БРОСКА ТЕЛО НЕМНОГО ПОДАЕТСЯ НАЗАД, А ПОТОМ ОДНОВРЕМЕННО С ДВИЖЕНИЕМ РУК ПОДАЕТСЯ ВПЕРЕД, УСКОРЯЯ БРОСОК. ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ЗА ОГРАНИЧИТЕЛЬНУЮ ЛИНИЮ ЗАПРЕЩЕНО;**
- **НЕОБХОДИМАЯ ДАЛЬНОСТЬ ПОЛЕТА МЯЧА ЗАВИСИТ ОТ ЕГО ВЕСА. ДЛЯ НОРМАТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ДАЕТСЯ ТРИ ПОПЫТКИ.**



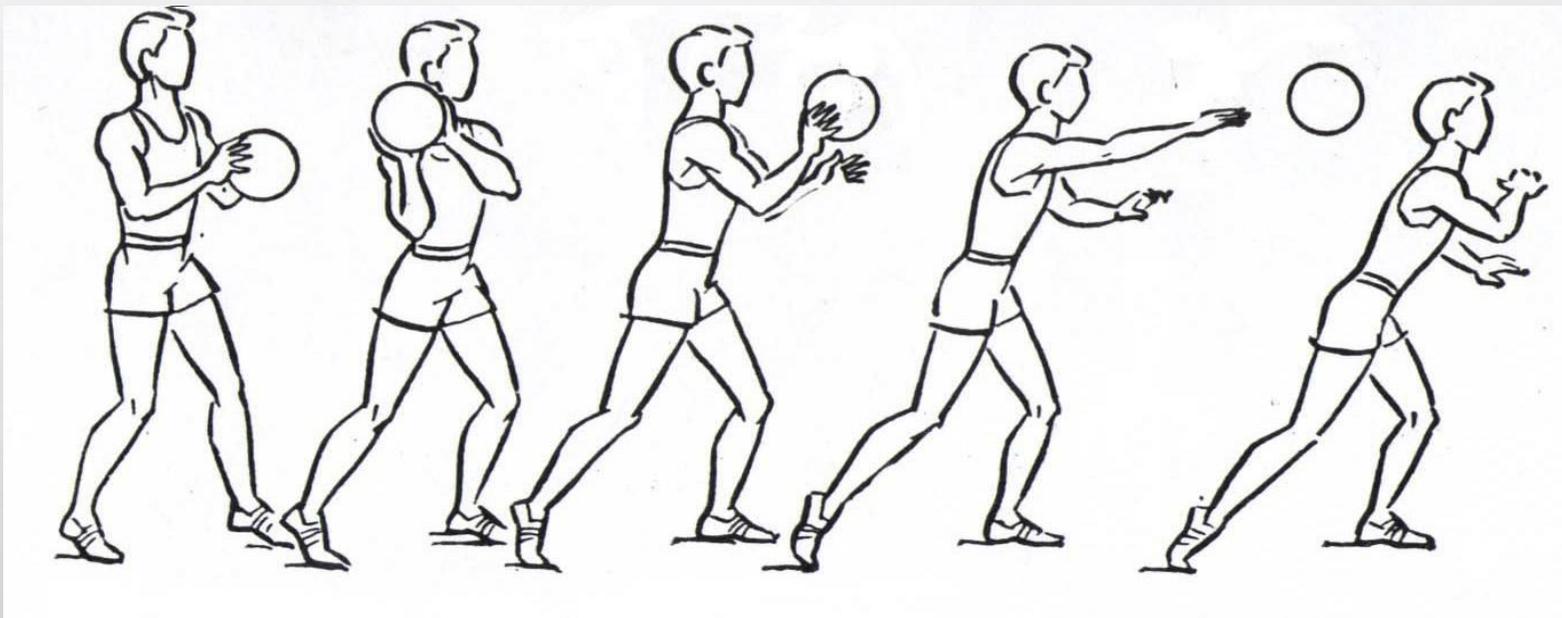
БРОСОК ОТ ГРУДИ

- **ЕЩЕ ОДНО ПОПУЛЯРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОГДА НАБИВНОЙ МЯЧ НЕОБХОДИМО ВЫБРОСИТЬ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ (ЛИБО ТОЧНЕЕ) ОТ ГРУДИ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ МОГУТ ПРАКТИКОВАТЬСЯ НЕКОТОРЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ. В ЧАСТНОСТИ, МЯЧ МОЖНО ПОДАВАТЬ НА МАКСИМАЛЬНОЕ ЗАЧЕТНОЕ РАССТОЯНИЕ, А МОЖНО ОТРАБАТЫВАТЬ ТОЧНОСТЬ И ЛОВКОСТЬ ПУТЕМ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ПАРТНЕРУ.**
- **В СЛУЧАЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ВПЕРЕД СЕБЯ УПРАЖНЕНИЕ МАЛО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ БРОСКА ИЗ-ЗА СПИНЫ. ПРАВДА ЗДЕСЬ МЯЧ ПОДАЕТСЯ ВПЕРЕД РЕЗКИМ ВЫБРОСОМ РУК ОТ ГРУДИ ВПЕРЕД И НЕМНОГО ВВЕРХ. В ОСНОВНОМ ТУТ ЗАДЕЙСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ РУК.**



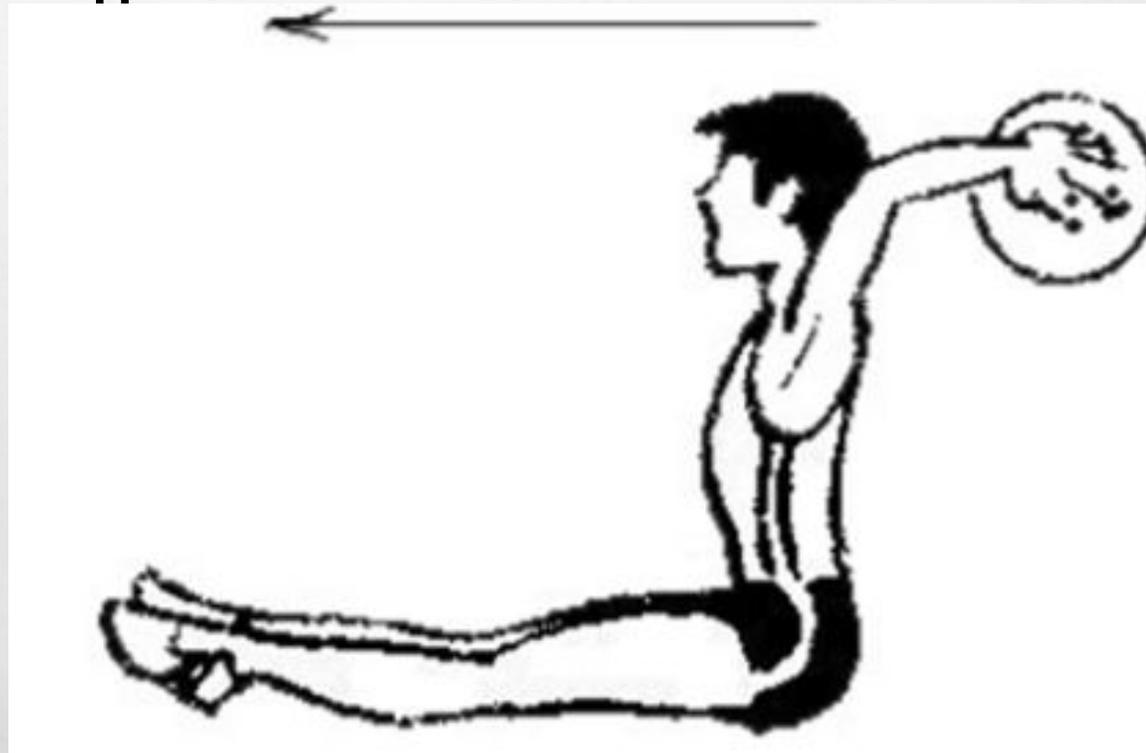
БРОСОК ОТ ПЛЕЧА

- ПРАКТИКУЕТСЯ, КОГДА В КАЧЕСТВЕ ПРЕДМЕТА МЕТАНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТЯЖЕЛЫЙ НАБИВНОЙ МЯЧ (ПОРЯДКА 8 КГ). МЕТАЕТСЯ С МЕСТА, ЛИБО С НЕБОЛЬШОГО РАЗБЕГА. СУТЬ УПРАЖНЕНИЯ СОСТОИТ В НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБРОСИТЬ МЯЧ НА МАКСИМАЛЬНУЮ ДЛИНУ ИСПОЛЬЗУЯ СИЛУ РУК, ТУЛОВИЩА, НОГ.



БРОСКИ СИДЯ

- **ЗДЕСЬ ПРИМЕНЯЮТСЯ НАБИВНЫЕ МЯЧИ НЕБОЛЬШОГО ВЕСА (ОБЫЧНО ЭТО 1 КГ). КАК ПРАВИЛО, ВСЯ СУТЬ УПРАЖНЕНИЙ СВОДИТСЯ К НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕБРОСИТЬ МЯЧ НА НЕБОЛЬШОЕ РАССТОЯНИЕ (1 – 3 МЕТРА)**



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!
УСПЕХОВ В ТЕСТЕ.