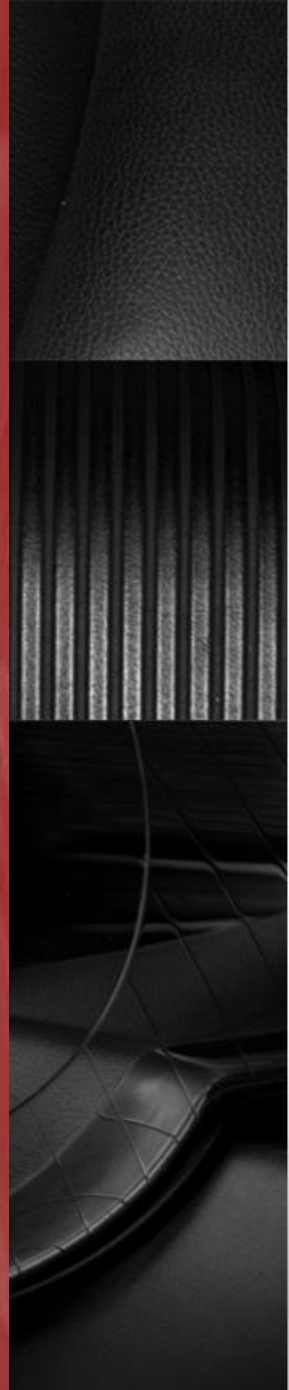



Метание мяча на дальность

*Методическая разработка для
учащихся 5 – 11 классов*





Что можно сказать о метании спортивных снарядов?

- Атлет, перенесенный на Луну, способен метнуть ядро в 6 раз дальше, чем на Земле.
- А спортивное копье на Луне унеслось бы в рекордном броске за стометровую отметку.

Снаряд

- Снаряды бывают разные: копье, ядро, граната, мяч, диск и т.д.
- Чаще всего в школе метают мячи и гранаты.
- Гранаты весом около 70



Техника метания

■ Разбег

- Разбег выполняется строго по прямой линии (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

■ Замах

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы

■ Бросок

- Левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

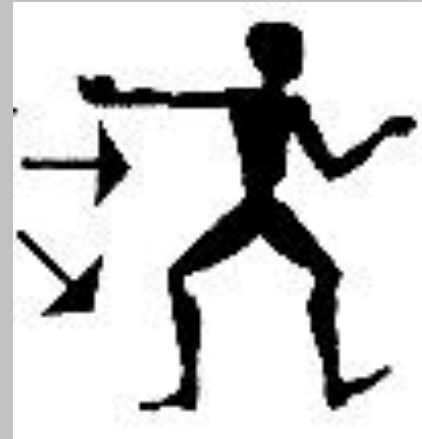


Ошибки, допускаемые при метании:

- Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.



- Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.

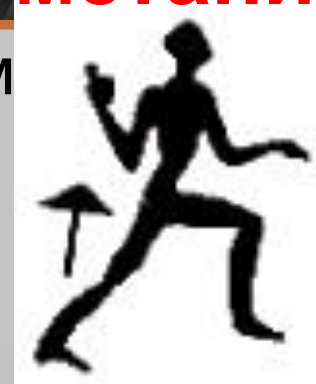


- Метаящая рука не полностью выпрямлена.



Ошибки, допускаемые при метании:

- При броске метаящая рука слишком отводится в сторону от туловища.



- При броске голова и верхняя часть туловища отклоняются влево.



- Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.



- Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.



Если все сделано
правильно, то снаряд
улетит минимум на 30-35
метров.



Спасибо

за

вниманию!