

Метание малого мяча



***Методическая разработка для
учащихся 5 – 11 классов***

Метание малого мяча

- **Дальность полета малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол 40-43 градуса), сопротивление воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета.**
- **Скорость полета зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд.**
- **Результат в метании мяча зависит от скоростно-силовой и технической подготовки учащихся.**

Задачи обучения

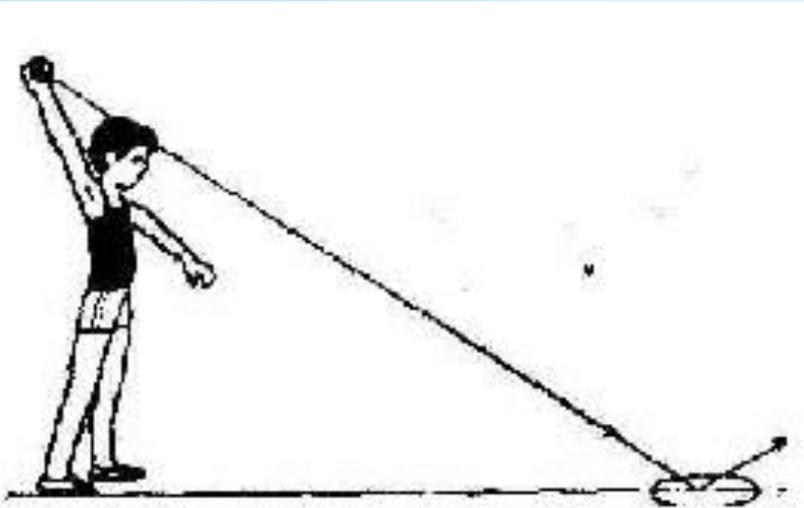
5-8 класс:

1. Научить технике метания малого мяча с места
2. Научить технике перехода в положение «натянутый лук»
3. Научить технике метания с шага
4. Научить технике метания с 3-4 бросковых шагов

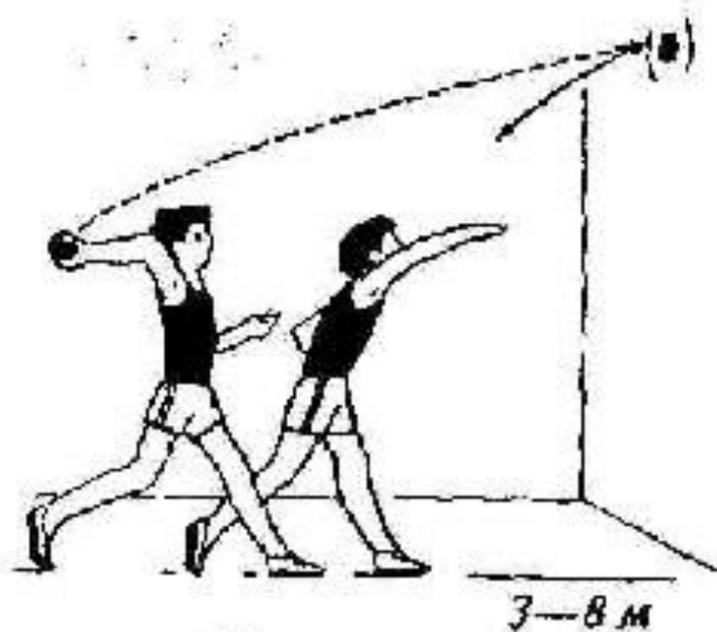
9-11 класс:

1. Научить технике метания мяча на дальность с разбега
2. Научить технике метания гранаты на дальность с разбега

Метание мяча в цель

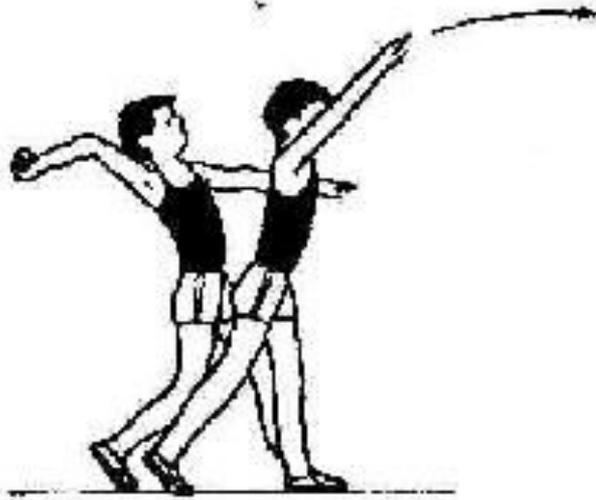


- **Метание мяча в горизонтальную цель**

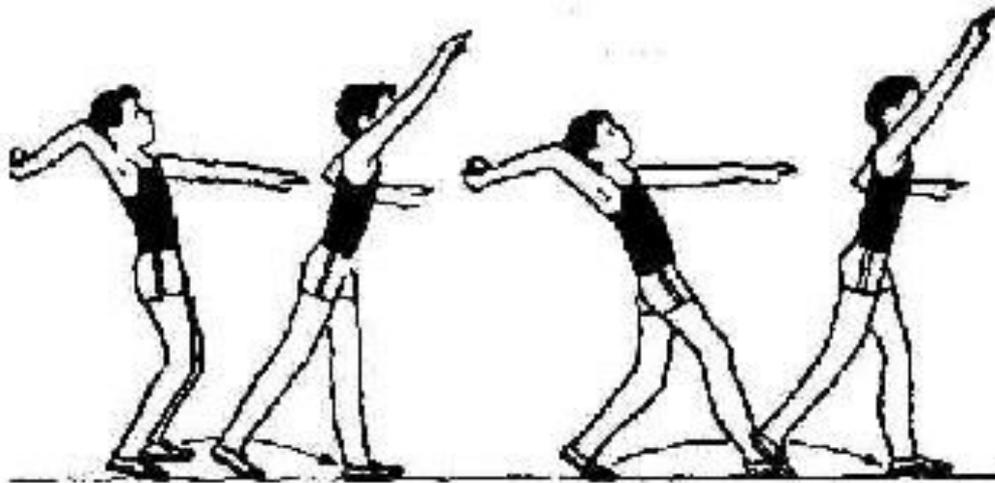


- **Метание мяча в вертикальную цель**

Метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию

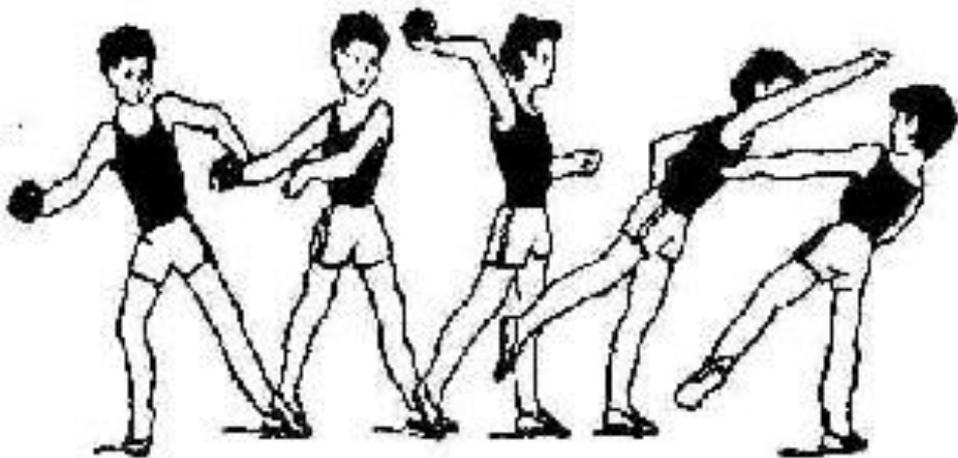


■ С места



■ С полшага, с
шага левой
ногой

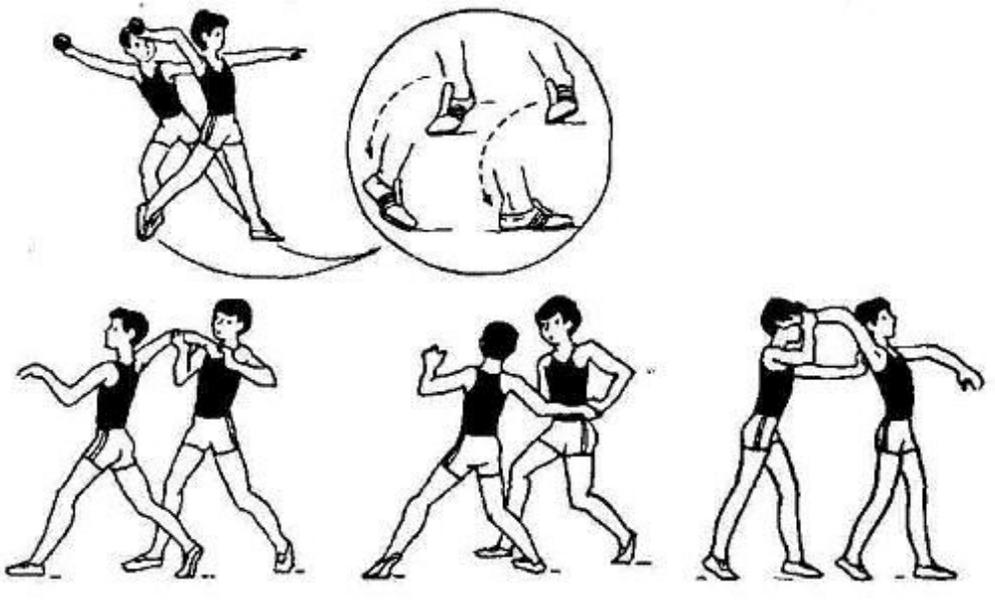
Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо»



Начинать бросок с поворотом правой стороны таза влево - вперед одновременно выводиться вверх - вперед локтя метаемой руки.

Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

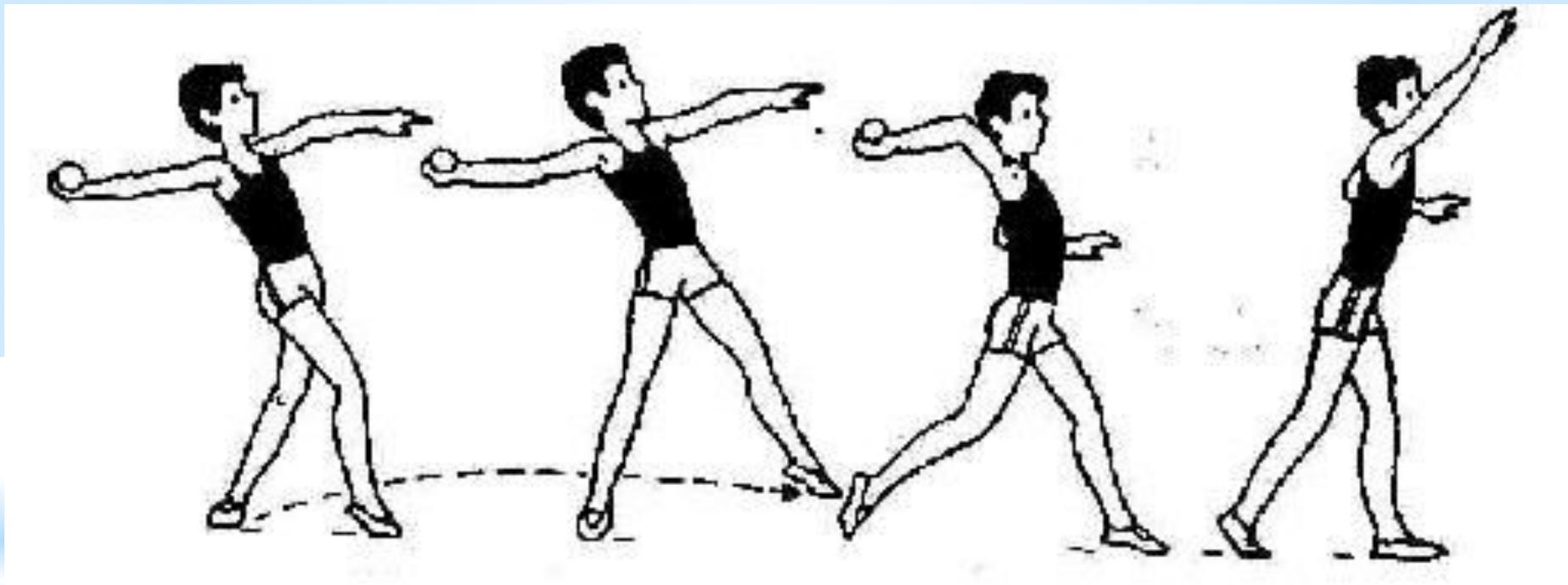
Имитация взятия мяча на себя



Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра на лево.

Стоя сбоку - сзади придержать и направить метавшую руку ученика, когда он поворачивается в направлении броска.

Метание мяча с шага из исходного положения - правая нога скрестно перед левой



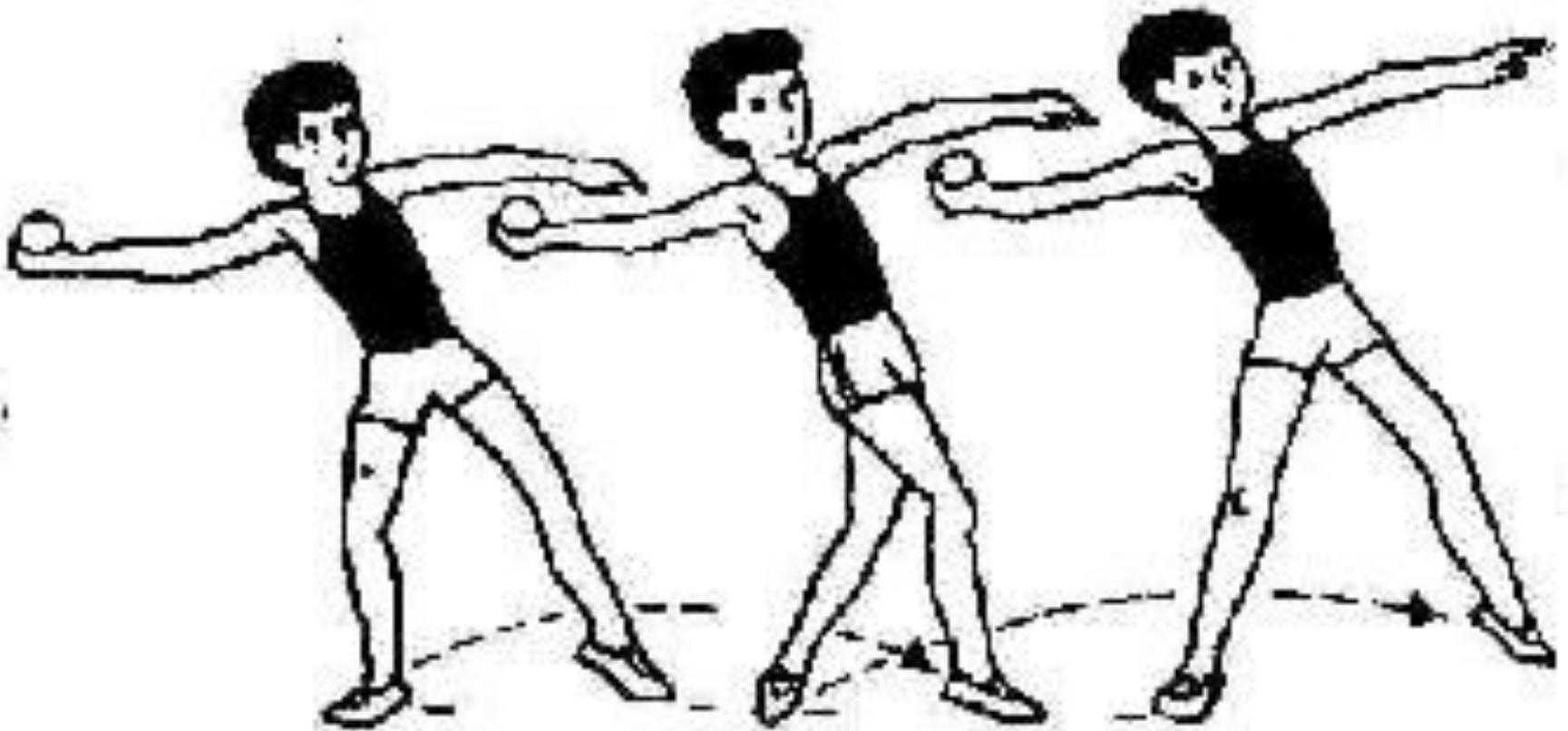
Выпрямленная рука отведена назад на уровне плеча вес тела на правой ноге, согнутой в колене (положение замаха).

Бросок начинается с вращательно - разгибательного движения правой ноги продолжается продвижением туловища вперед - вверх заканчивается хлестким движением предплечья и кисти.

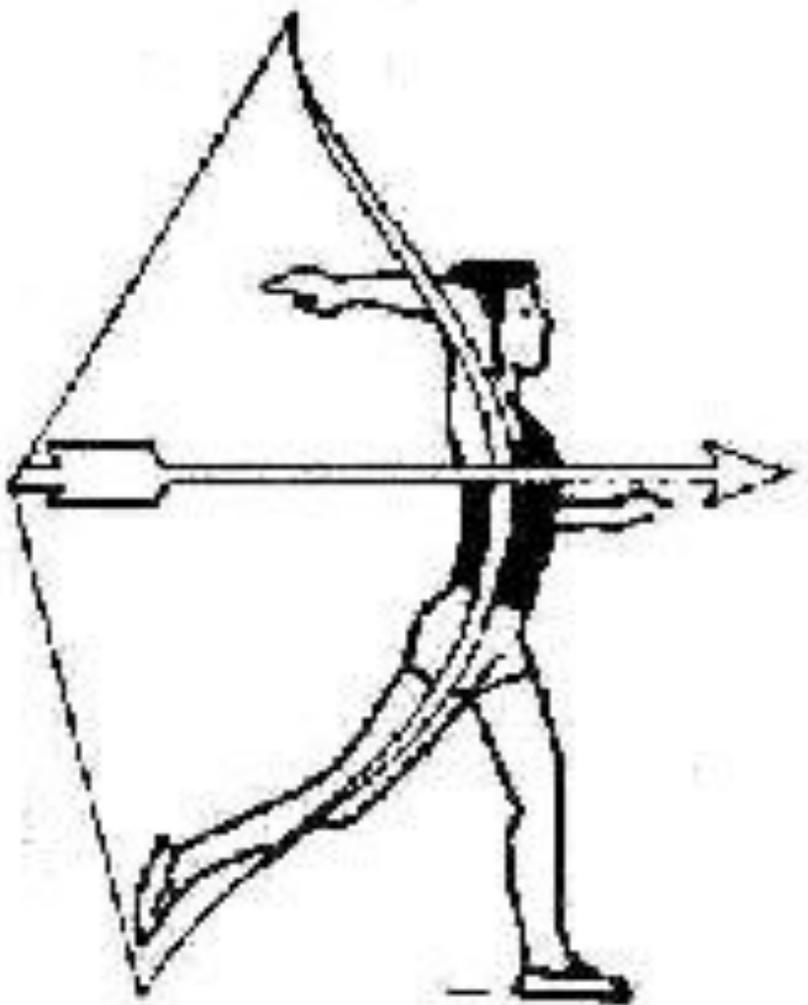
Метание мяча с двух шагов

шаг правой ногой

шаг левой ногой



Положение «натянутого лука»



- Рекомендуются следующие упражнения:
- Выполнения положения стоя у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за рейку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед - вверх, повернуться налево.
- Выполнение упражнения с помощью партнера.

**Спасибо
за
внимание!**