

* МБОУ «СОШ №1»

г. Юрьев-

Учитель физической культуры Гоменюк Наталья

Польского
метание малого мяча на дальность

Метание малого мяча - это один из самых простых и доступных видов метания, которые могут использоваться как вспомогательные упражнения для овладения техникой метания копья. Метание мяча производится в коридор шириной в 10 метров или в сектор 29°. Масса мяча 150г для всех участников. В раздел метания существуют такие виды как: метание копья, метание гранаты, метание диска. Метание мяча выполняется с места или разбега. Наибольшая дальность броска достигается с помощью разбега.

***Техника метания малого мяча в 5 классах.**

- До начала занятия следует провести разминку
- Осмотреть сектор метания
- Проверить, свободен ли он от посторонних предметов
- Метание производить по команде преподавателя
- **Запрещено**-стоять рядом с метающим
- **Запрещено**-стоять в поле и ловить снаряд
- **Запрещено**-переходить сектор метания
- **Запрещено**-передавать мяч броском

*** При метении
обязательно следует
соблюдать технику
безопасности:**

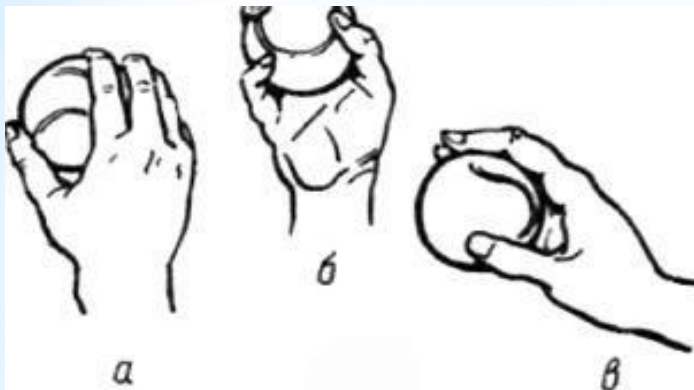


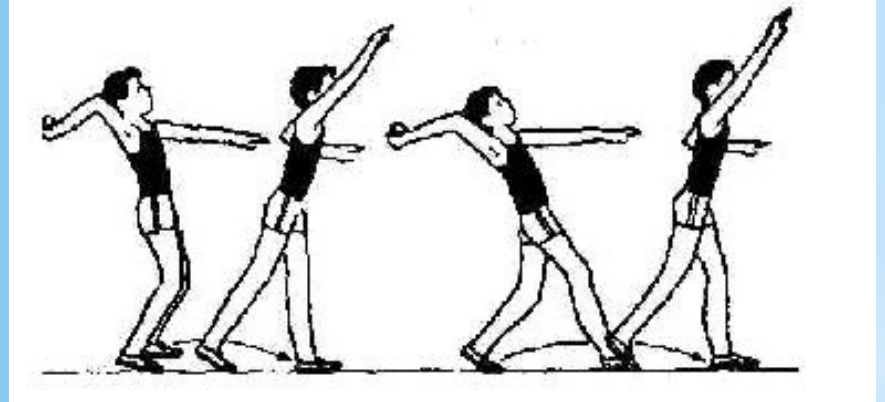
Рис. 1. Свободный хват мяча

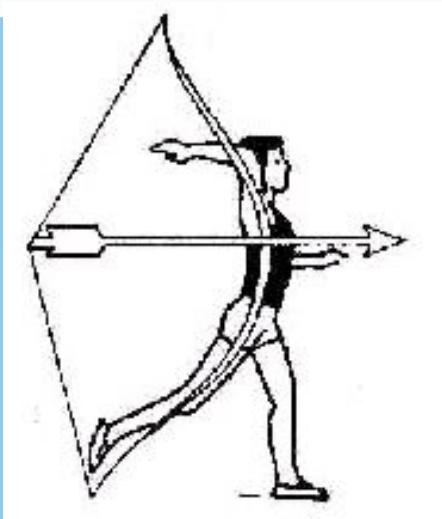


Рис. 2. Техника метания мяча

- * Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку. (Рис.1)

- Условно метание можно разделить на 4 части:
- Исходное положение перед разбегом
- Разбег
- Финальное усилие
- Торможение после броска
- Начинать с полшага, шага левой ногой.





* туловища направлении броска прийти в метание мяча с одного шага. метания с места, с поворотом положение Поставить левую ногу в положение шага для «натянутого лука»;



- * То же, но с добавлением выполнения скрестного шага
- То же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Для этого применяются следующие упражнения:

- Из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;

- То же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- То же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6-8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений