* МБОУ «СОШ №1» г.Юрьев-Польского

Учитель физической культуры Гоменюк Наталья Геннадьевна

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 существую такие виды как: метание копья, метание гранаты, метание диска. Метание мяча выполняется с места или разбега. Наибольшая дальность броска достигается с помощь 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:

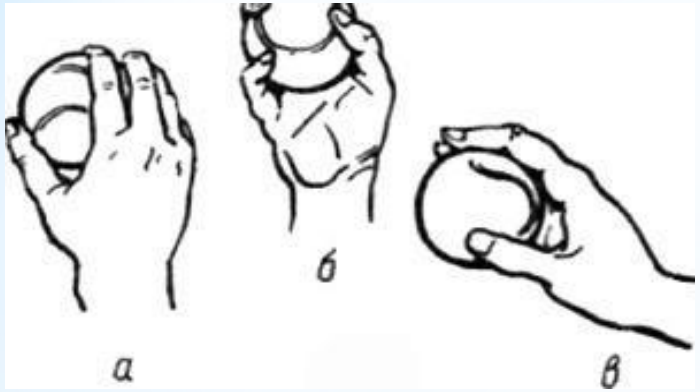


Рис. 1. Свободный хват мяча

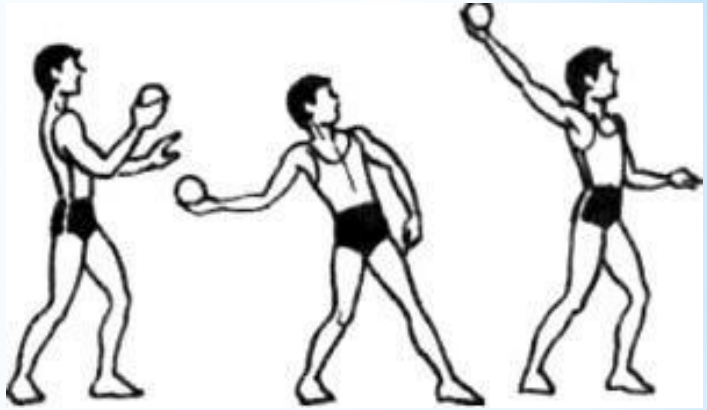
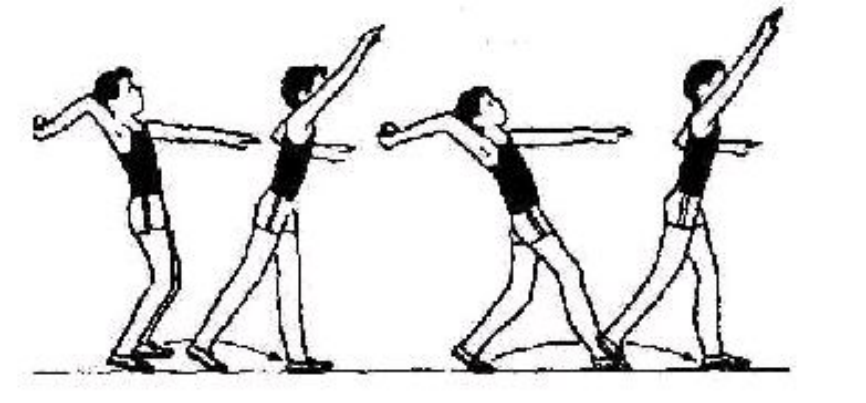


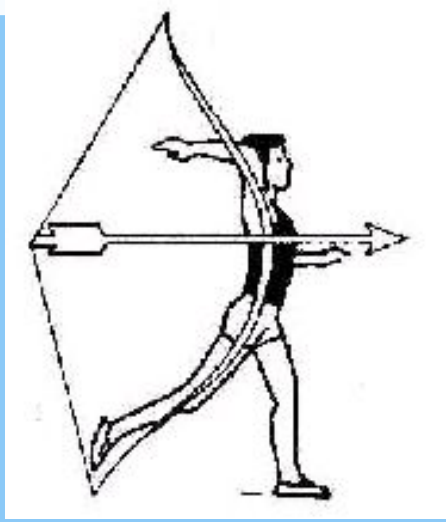
Рис. 2. Техника метания мяча

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

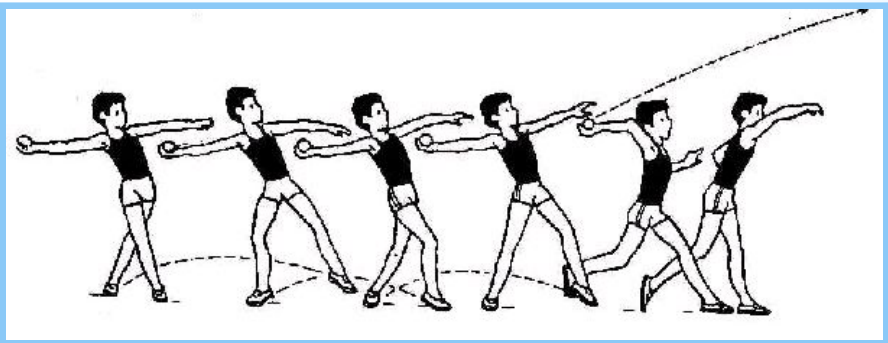
.

- 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»;**



- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5-3 стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Метание мяча с трех шагов из исходного положения – правая нога скрестного перед левой.

* 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