

ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ: «МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА»

Выполнила: ученица 11 класса
Антонова Мария
Проверила: учитель физической
культуры Карасева Алена Николаевна

Что такое метание малого мяча?

- Метание мяча – это одно из легкоатлетических упражнений, в котором, с помощью взрывной силы мышц, требуется совершить бросок снаряда как можно дальше. Это упражнение является базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия.



Основные принципы метания мяча

В данном упражнении допускается выполнение броска несколькими способами: с места, с разбега, из-за головы, с плеча. Тот или иной метод используется соответственно возрасту, индивидуальным особенностям спортсмена, а также от размера и веса самого мяча.

Броски производятся на дальность. Основные факторы, влияющие на этот показатель:

- Скорость и угол вылета мяча.
- Высота точки, где происходит отрыв снаряда от руки метателя.
- Сопротивление воздуха.

Техника выполнения с места, с полушага

1) Спортсмен выходит на исходную позицию

2) Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую.

3) Рука, удерживающая мяч, сгибается в локоть и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу.

4) Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади.

5) Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.

6) Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча.

7) Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.



Техника выполнения с разбега

1) Удерживать мяч в руке на уровне груди.

2) С правой ноги начать движение, набирая скорость.

3) На заключительных шагах повернуть верхний отдел корпуса вправо. Опустить или поднять руку со снарядом к плечам и немного отвести назад.

4) Двигаться скрестным шагом, в результате чего корпус напрягается.

5) Выполнить упор на левую ногу, правую выпрямить.

6) Произвести резкий бросок вперед под углом примерно 45 градусов.

7) Чтобы избежать заступа за линию, выполнить перескок с левой ноги на правую.



Спасибо за внимание!

