



Метание малого мяча

***Методическая разработка
для учащихся***

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

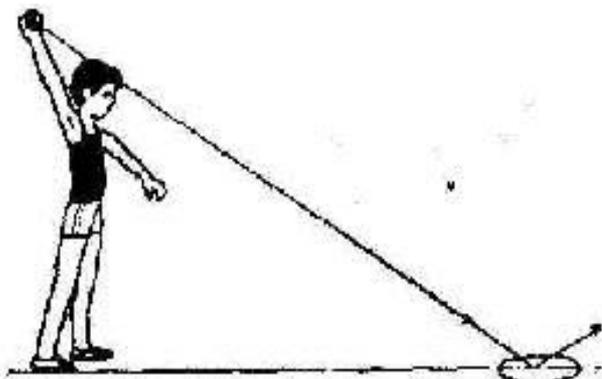
○ 5-8 класс:

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

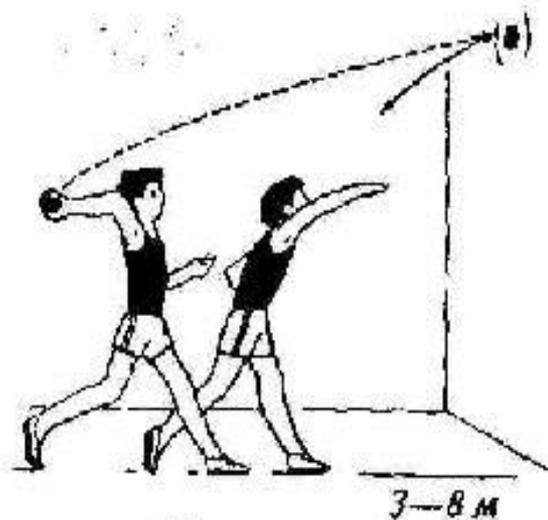
○ 9-11 класс:

- Научить технике метания мяча на дальность с разбега
- Научить технике метания гранаты на дальность с разбега

Метание мяча в цель

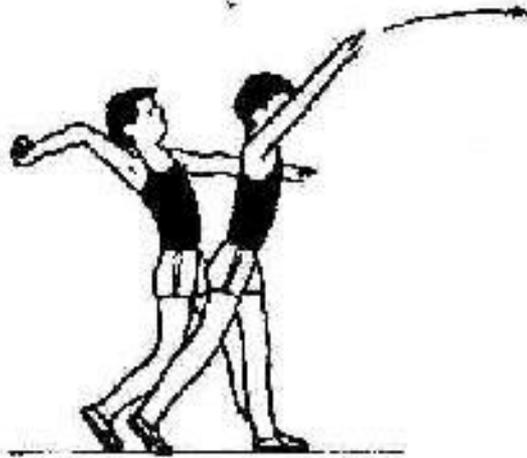


- *Метание мяча в горизонтальную цель*

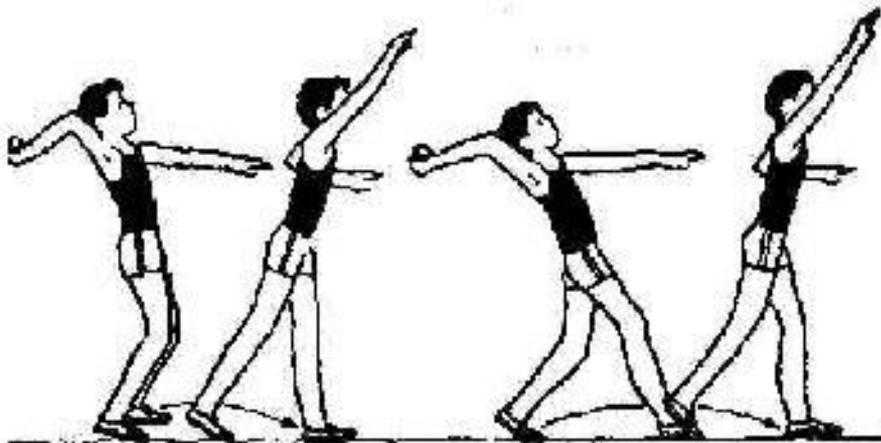


- *Метание мяча в вертикальную цель*

Метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию

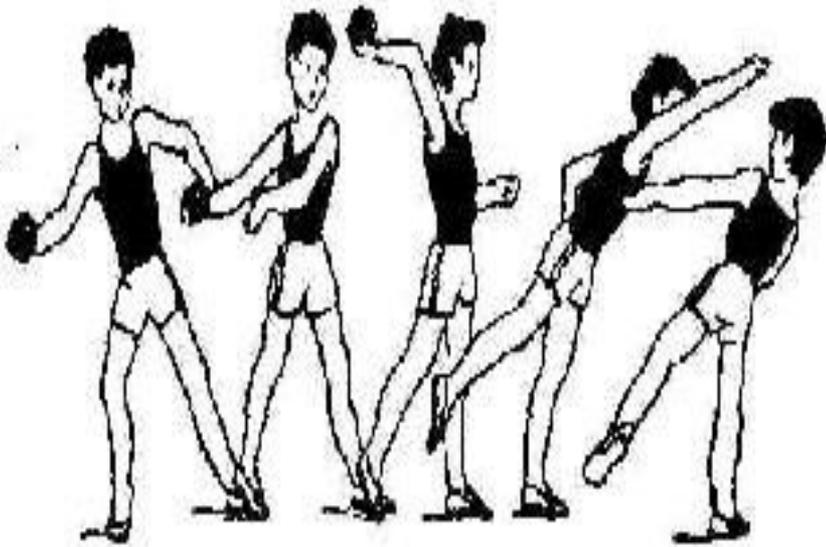


○ С места



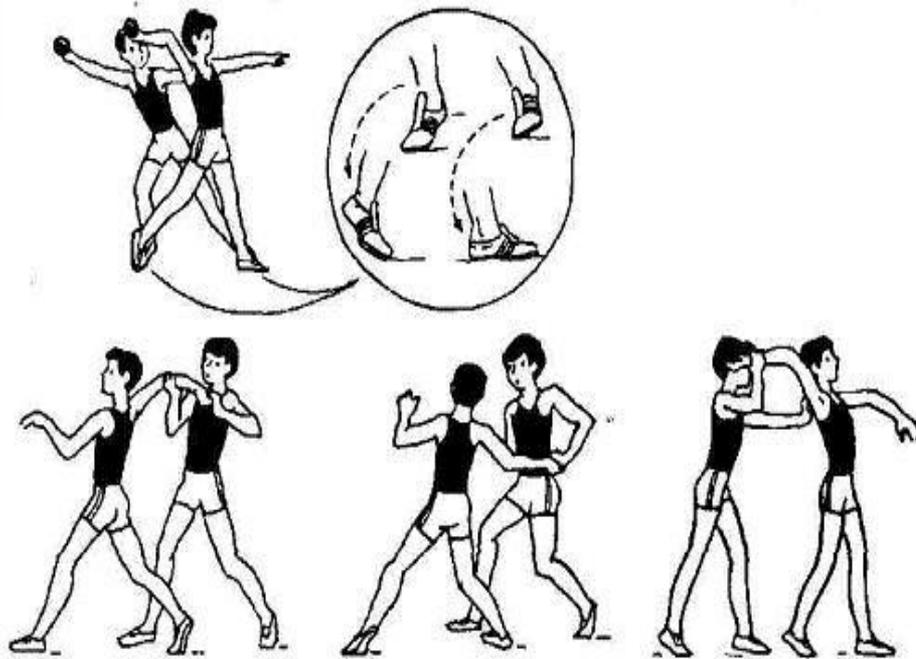
○ С полшага, с
шага левой
ногой

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



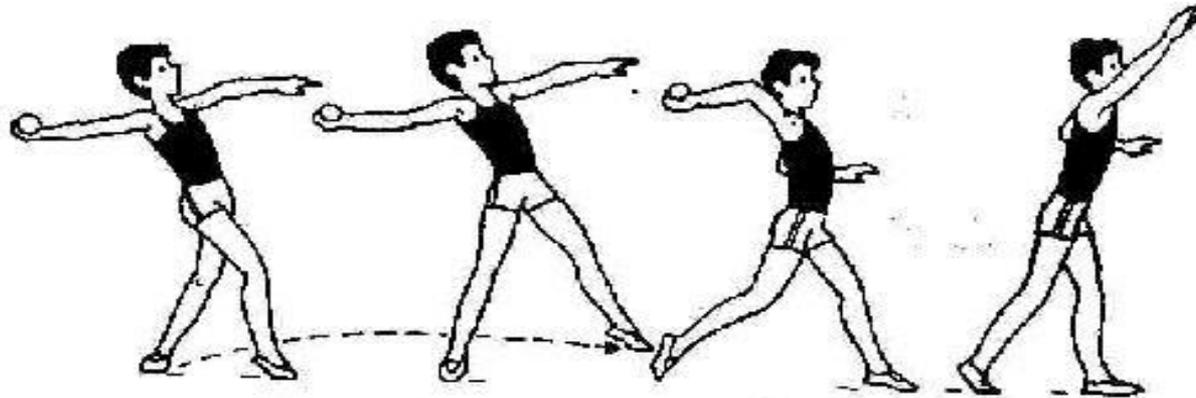
- Начинать бросок с поворотом правой стороны таза влево - вперед одновременно выводиться вверх – вперед локтя метящей руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

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.

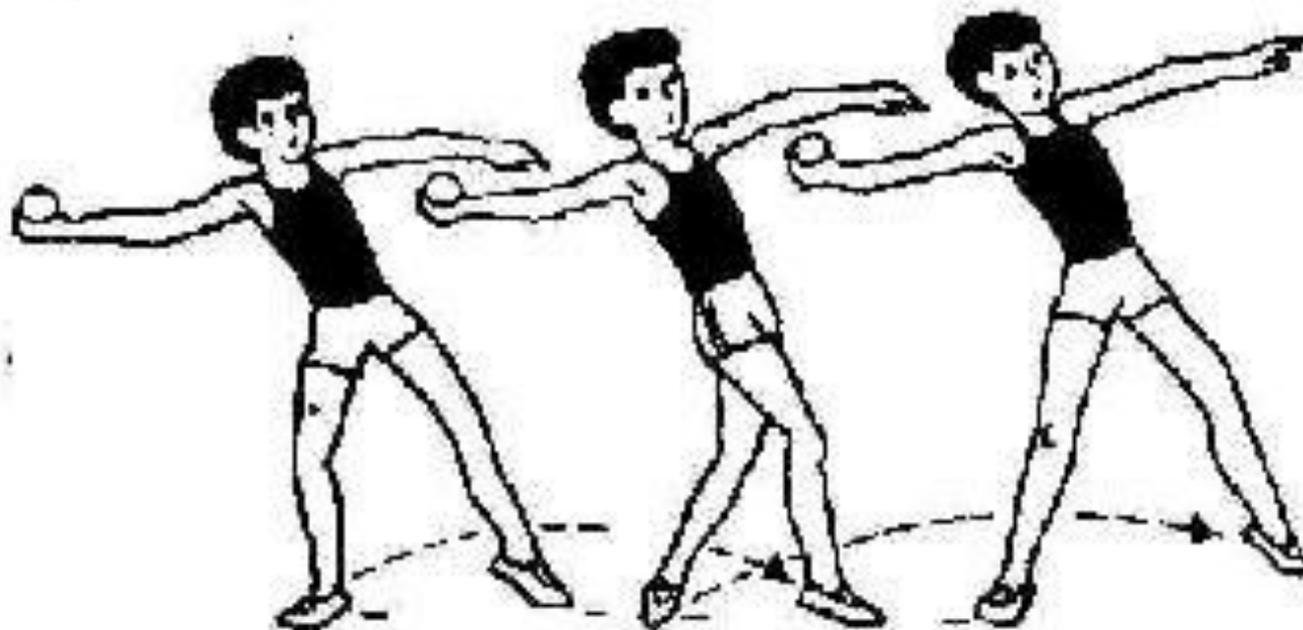
Метание мяча с шага из исходного положения – правая нога скрестно перед левой



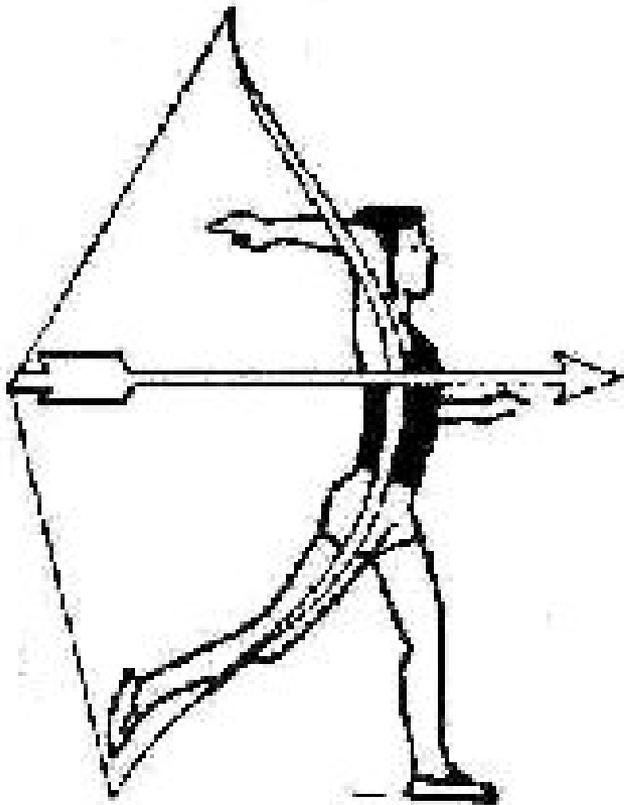
- **Выпрямленная рука отведена назад на уровне плеча вес тела на правой ноге, согнутой в колене (положение замаха). Бросок начинается с вращательно - разгибательного движения правой ноги продолжается продвижением туловища вперед - вверх заканчивается хлестким движением предплечья и кисти.**

Метание мяча с двух шагов

шаг правой ногой _____ шаг левой ногой _____

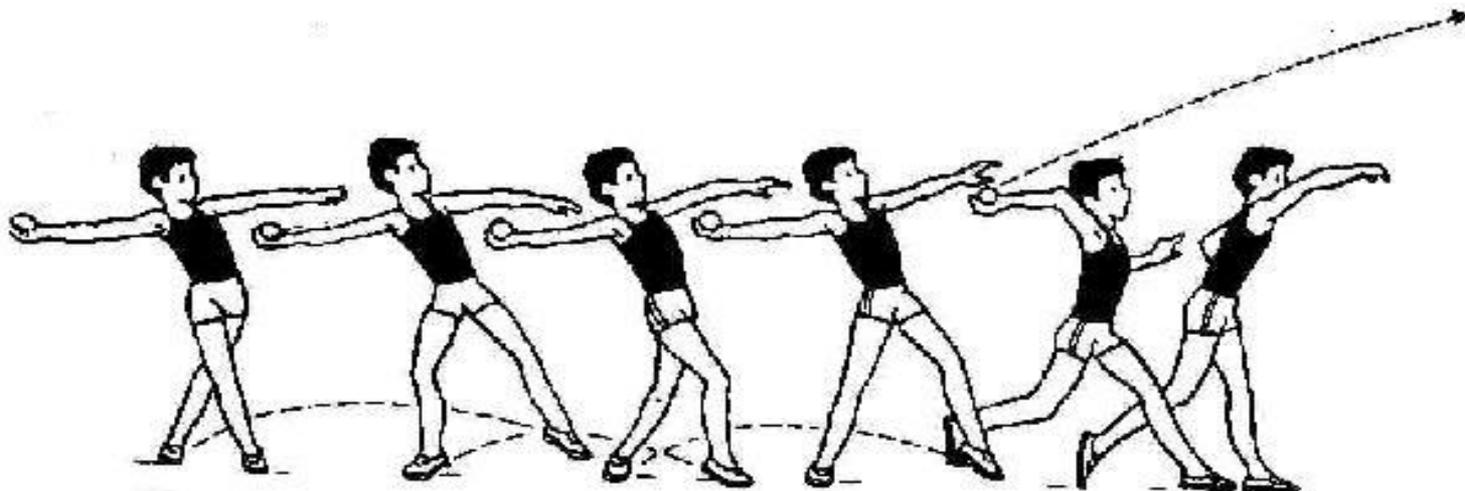


Положение «натянутого лука»



- 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.

Метание мяча с трех шагов из исходного положения – правая нога скрестно перед левой

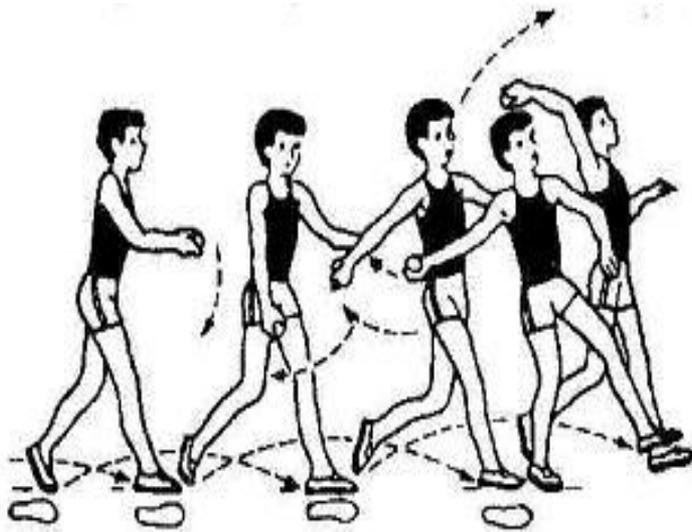


○ Шаг левой
левой

шаг правой

шаг

Метание с четырех бросковых шагов

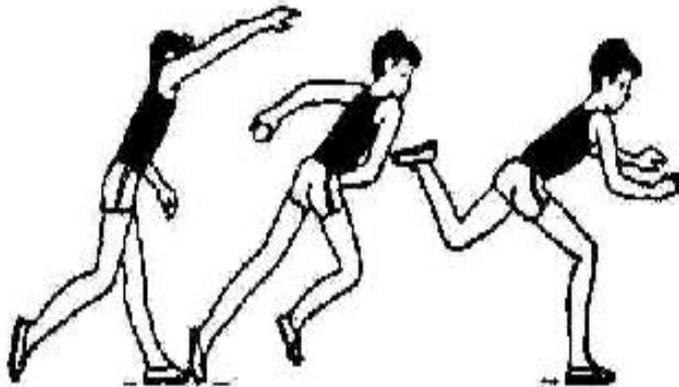


- **Первые два шага – отведение мяча вперед – вниз – назад, третий шаг – скрестный, четвертый шаг – шаг левой ногой. Отведение выполняется плавно с шагом правой ногой и продолжается с шагом левой. С началом скрестного шага отведение и замах заканчивается.**



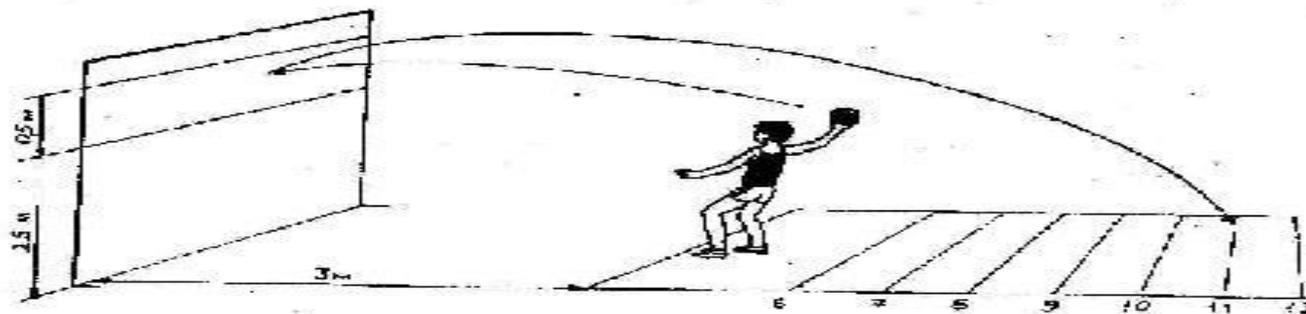
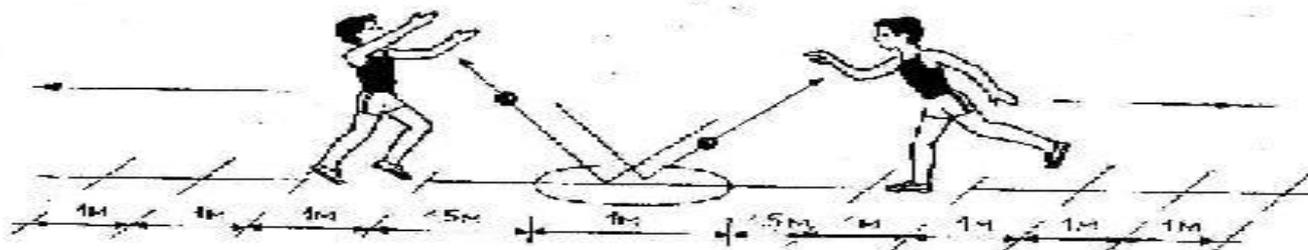
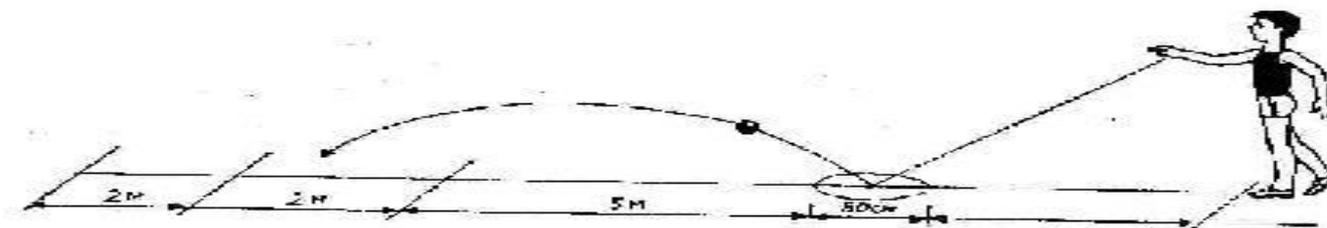
- *Пробегание предварительной части разбега в 6-8 шагов, с попаданием левой ногой на контрольную отметку, с отведением мяча на два шага и выполнением четырех бросковых шагов.*

Торможение после выполнения броска

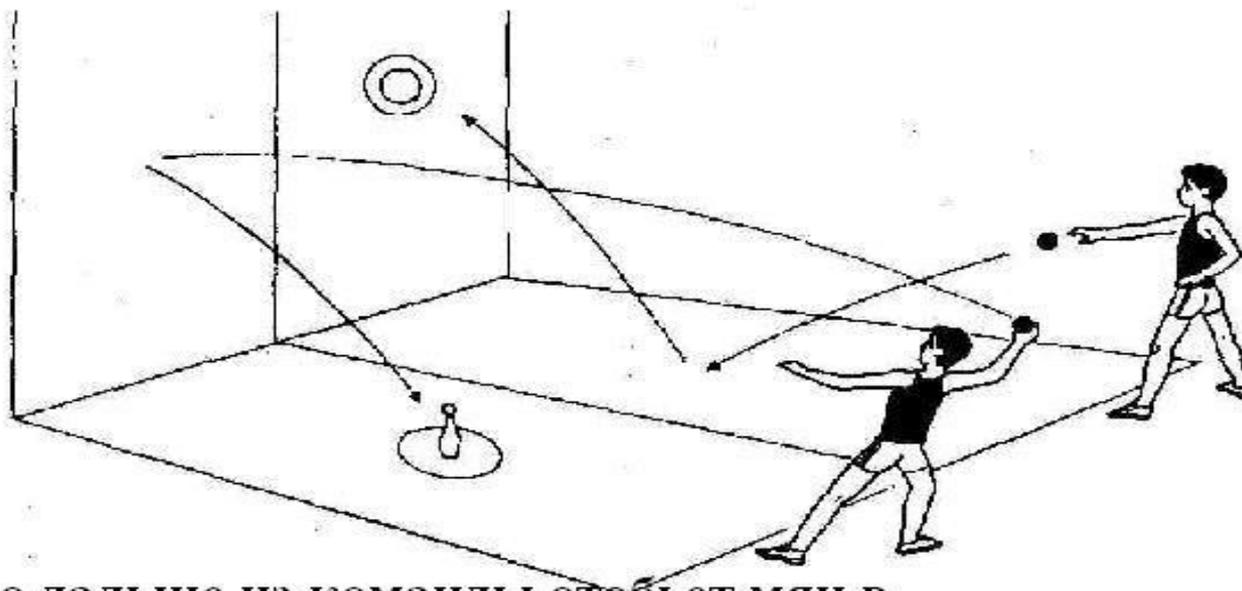


- Движение вперед возникающие под действием сил инерции разбега и усилия метателя необходимо погасить, чтобы не заступить за линию. Это достигается переходом через левую ногу. Поднимаясь на носок, необходимо выполнить быстрый перескок на правую ногу.

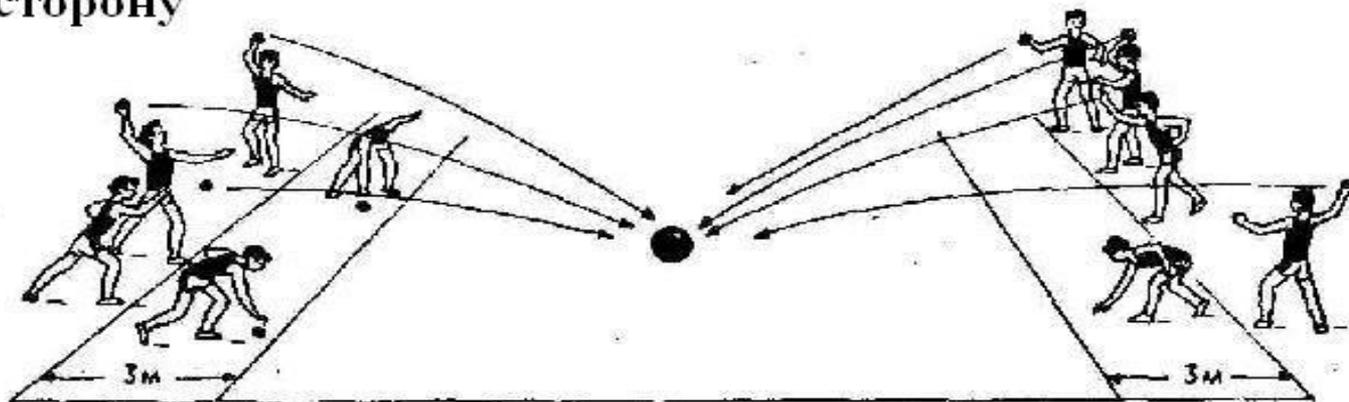
Игры развивающие навык броска



Попадание мяча в цель с отскоком



Кто дальше из команды отобьет мяч в сторону





Методическое пособие по метанию малого мяча

Выполнила: учитель Павлова Н.П.