



МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ

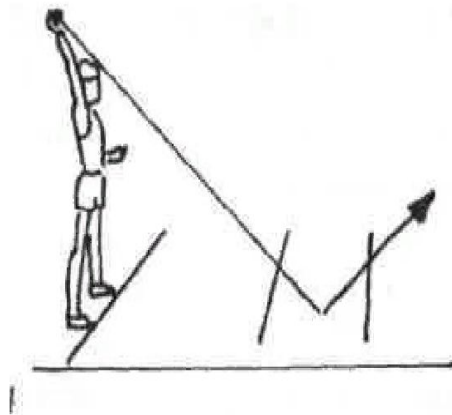
МЕТАНИЕ МЯЧА

- 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.

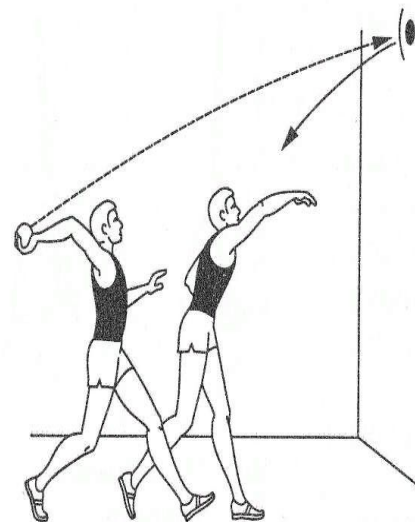


МЕТАНИЯ МЯЧА В ЦЕЛЬ

Метание мяча в
горизонтальную цель



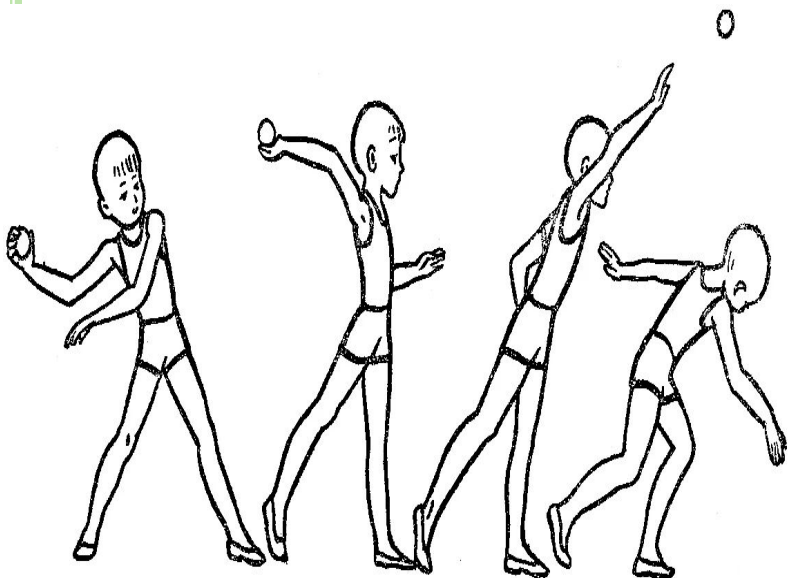
- Метание мяча в вертикальную цель



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 выводится 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 метавущую 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.



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 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.



МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ

- В 9-11 классах рекомендуется следующая последовательность изучения техники метания гранаты: Ознакомление с техникой Держание гранаты и бросок с места Изучение финального усилия при бросках с места и с шага Изучение техники бросковых шагов Изучение техники отведения гранаты Свободный бег с гранатой в руке Метание гранаты с разбега В процессе изучения следует придерживаться указаний из раздела «Метание малого мяча».



КОНЕЦ

