

# Техника метание малого мяча на дальность



**5 класс – для самостоятельного изучения.**

# Содержание

- Правила техники безопасности при метаниях



# Правила техники безопасности при метании мяча

- Включить в разминку упражнения для растягивания мышц и связок, активно участвующих в броске.
- Не проводить встречных метаний.
- Выполнять упражнения в шеренге, разомкнутой на вытянутые руки.
- Строго устанавливать очередность метаний снарядов.
- Собирать снаряды по команде учителя, после того как все выполнят метания.
- Перед выполнением метания убедиться, что в секторе метания никого нет.
- Не производить метание без разрешения учителя, не оставлять без присмотра инвентарь (мячи, гранаты).
- Нельзя стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска.
- Нельзя ходить за метательными снарядами без разрешения.
- Нельзя подавать снаряд для метания друг другу броском.



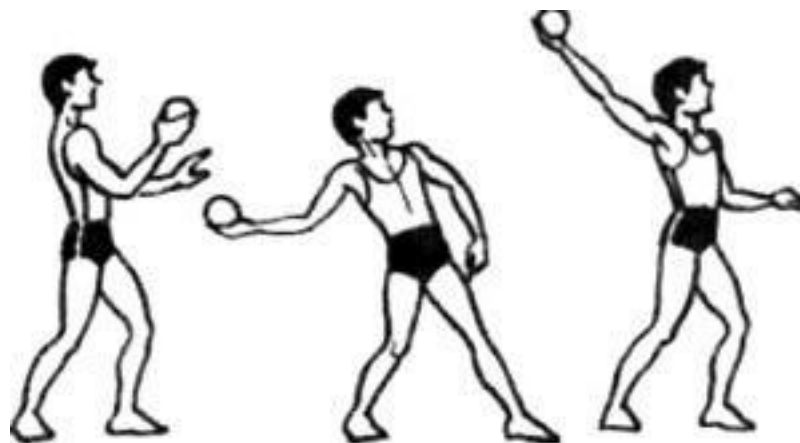
# Техника метания малого мяча

- Метание малого мяча- это один из самых простых и доступных видов метаний, которые могут использоваться, как вспомогательные упражнения для овладения техникой метая копья. Метание мяча производится в коридор шириной 10 м или в сектор 29°. Масса мяча 150 г для всех участников.



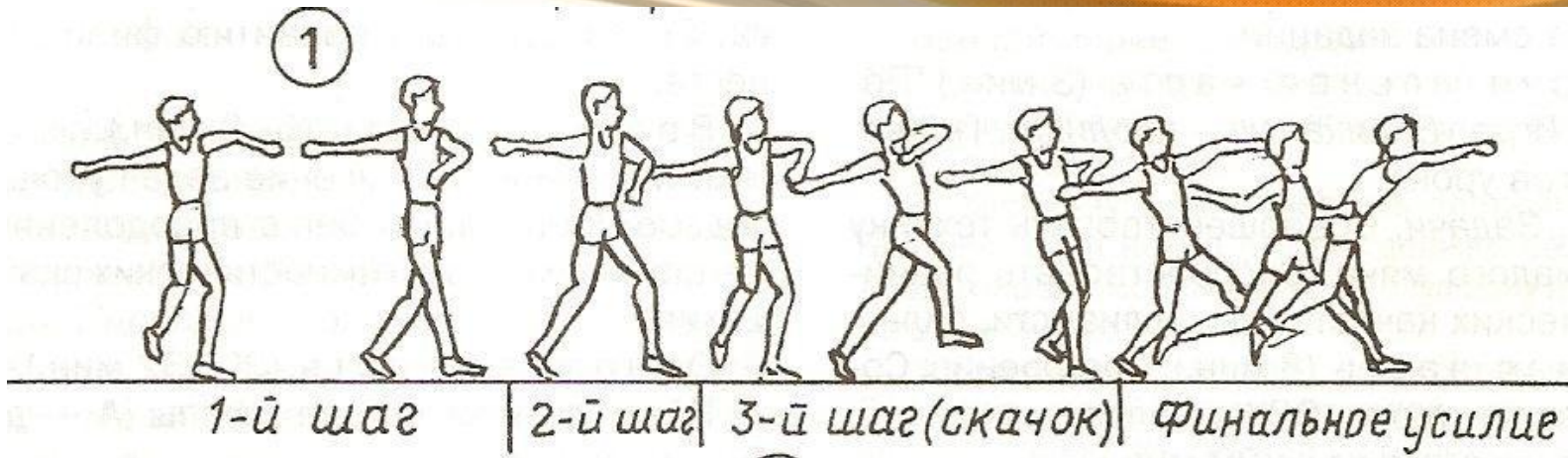
# Держание снаряда

- Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони.





# Обучение метанию мяча с разбега.



При метания с разбега обратить внимание на выполнение трёх последних шагов.

**Шаг 1** – отвести руку с мячом назад, повернуть туловище боком в сторону метания.

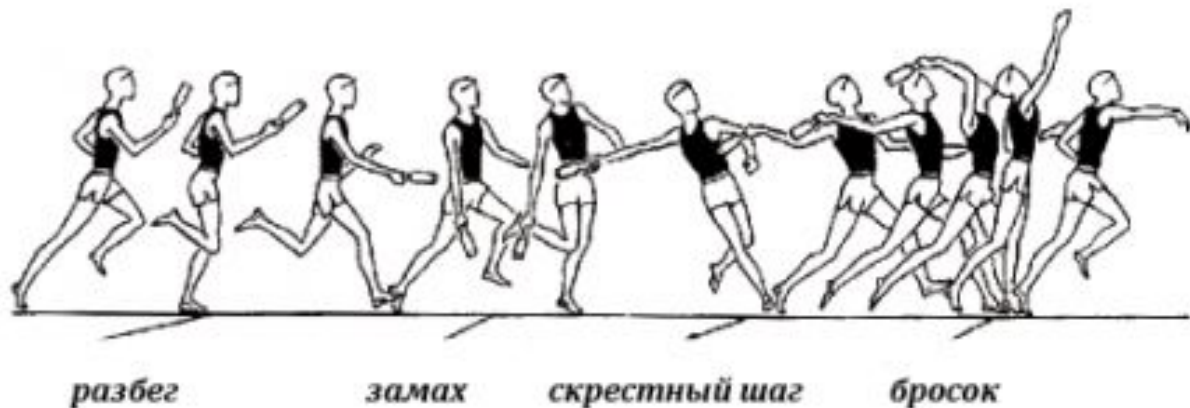
**Шаг 2** – выполнить скрестный шаг.

**Шаг 3 и финальное усилие** – выполнить скачок, поднять руку с мячом сверху над головой, выполнить бросок мяча.

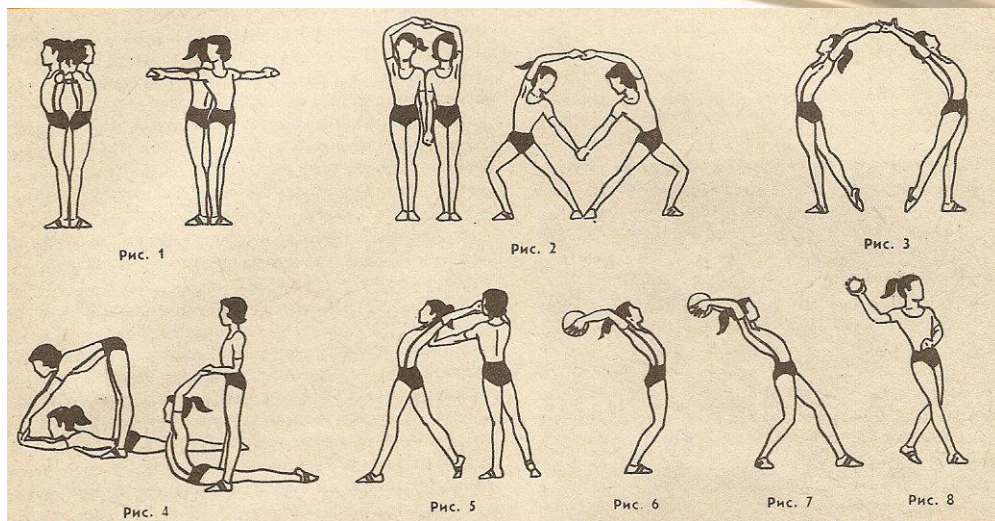


# Финальное усилие

- Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение вперед возникает под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка перескока на правую ногу через левую.



# Подводящие упражнения при обучении метанию мяча



Для более правильного освоения техники метания мяча необходимо освоить следующие подводящие упражнения.

