

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.



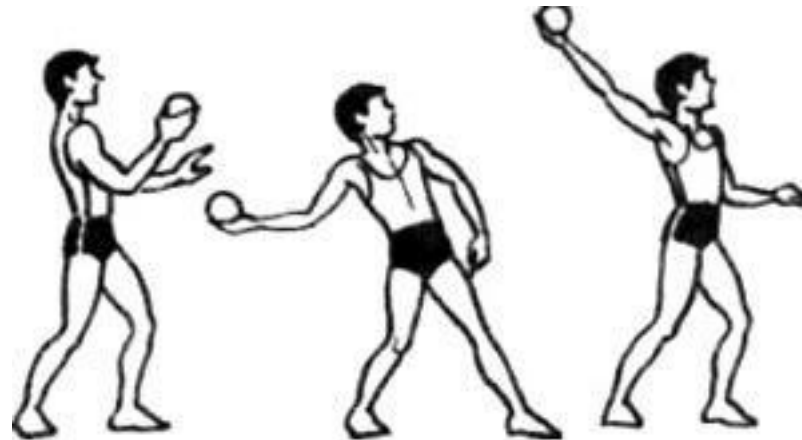
Техника метания малого мяча

- 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.

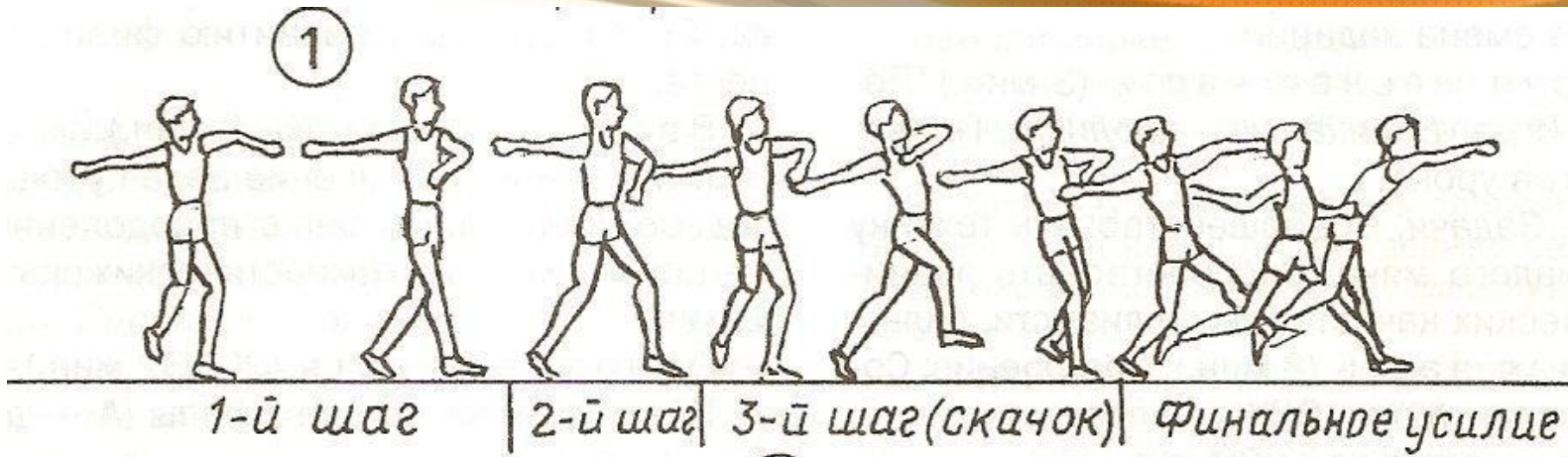


Держание снаряда

- 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.

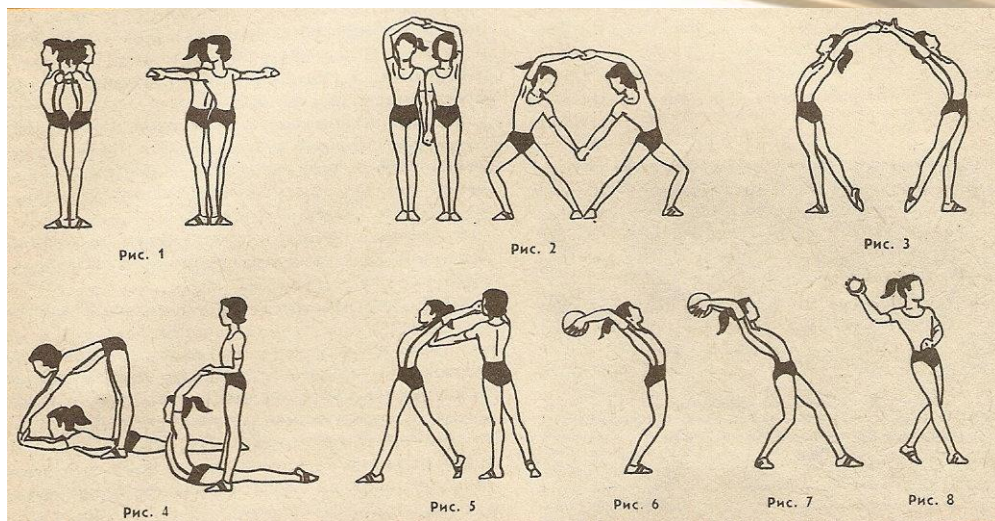


Финальное усилие

- 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.

