

***МБОУ «Варьеганская общеобразовательная средняя школа»***

# МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ

***Составила:  
учитель физической культуры  
Оносова Людмила Васильевна***



# Что можно сказать о метании?

**Метание** - это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любой броска - переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. **Метание мяча** помогает развить силу, ловкость и быстроту действий.

# Снаряды

- Снаряды бывают разные: копье, ядро, граната, мяч, диск и т.д.
- Чаще всего в школе метают мяч и гранату.
- Граната для юношей весом около 700г., для девушек весом 500гю
- Мяч 350-450г.



# 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.

# *Техника метания*

## • **Разбег**

- Разбег выполняется строго по прямой линии (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

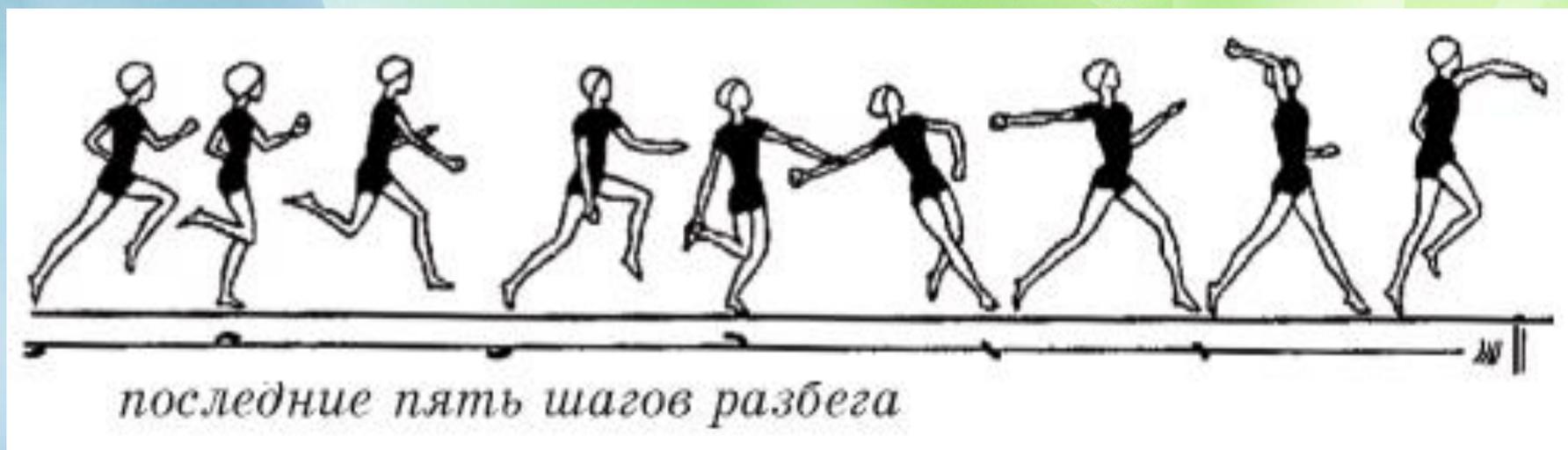
## • **Замах**

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

# • Бросок

- Левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

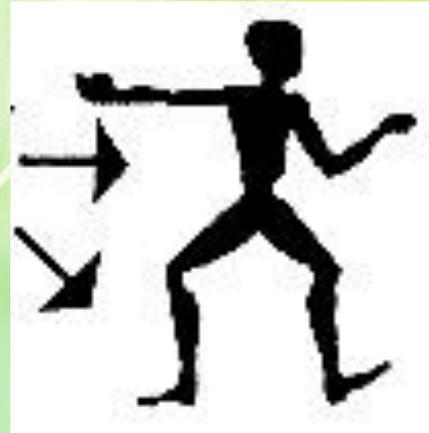


# Ошибки, допускаемые при метании:

Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.



Таз и правая нога слишком вывернуты вправо



Метающая рука не полностью выпрямлена.



# Ошибки, допускаемые при метании:

При броске метаящая рука слишком отводится в сторону от туловища.



При броске голова и верхняя часть туловища отклоняются влево.



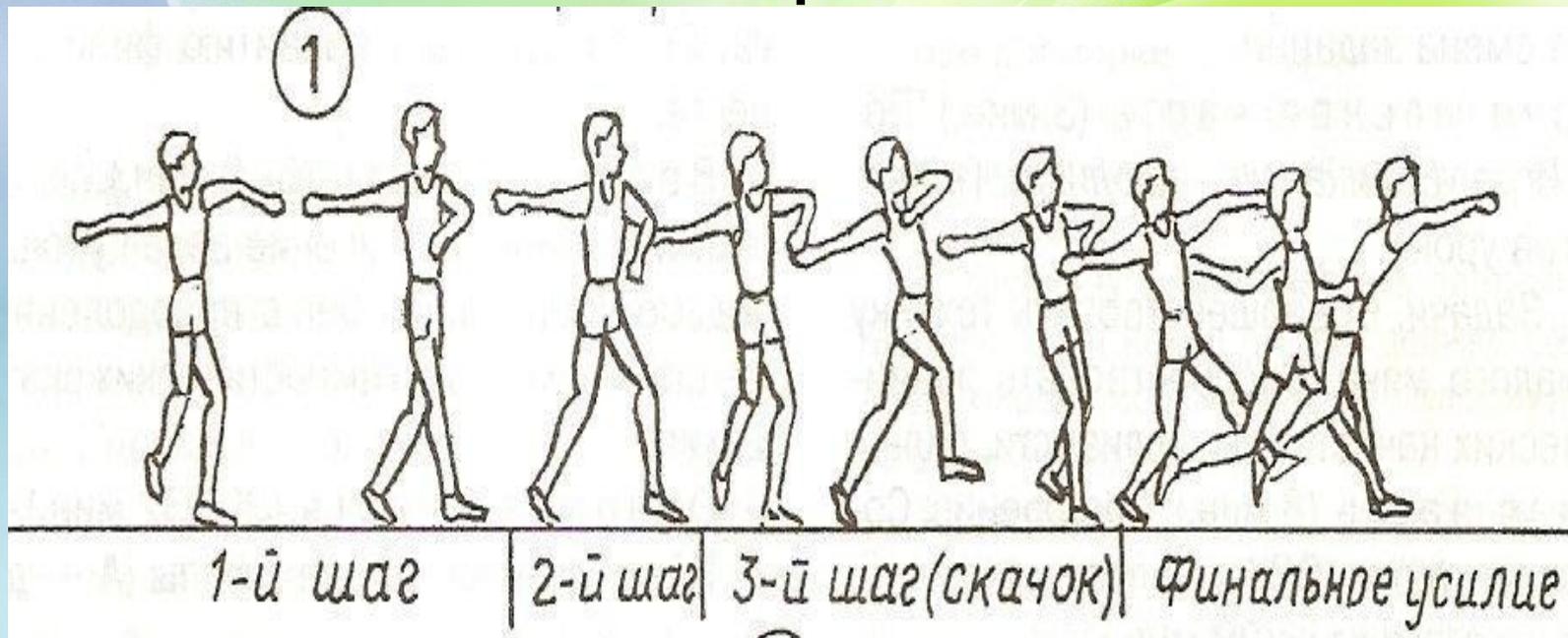
Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.



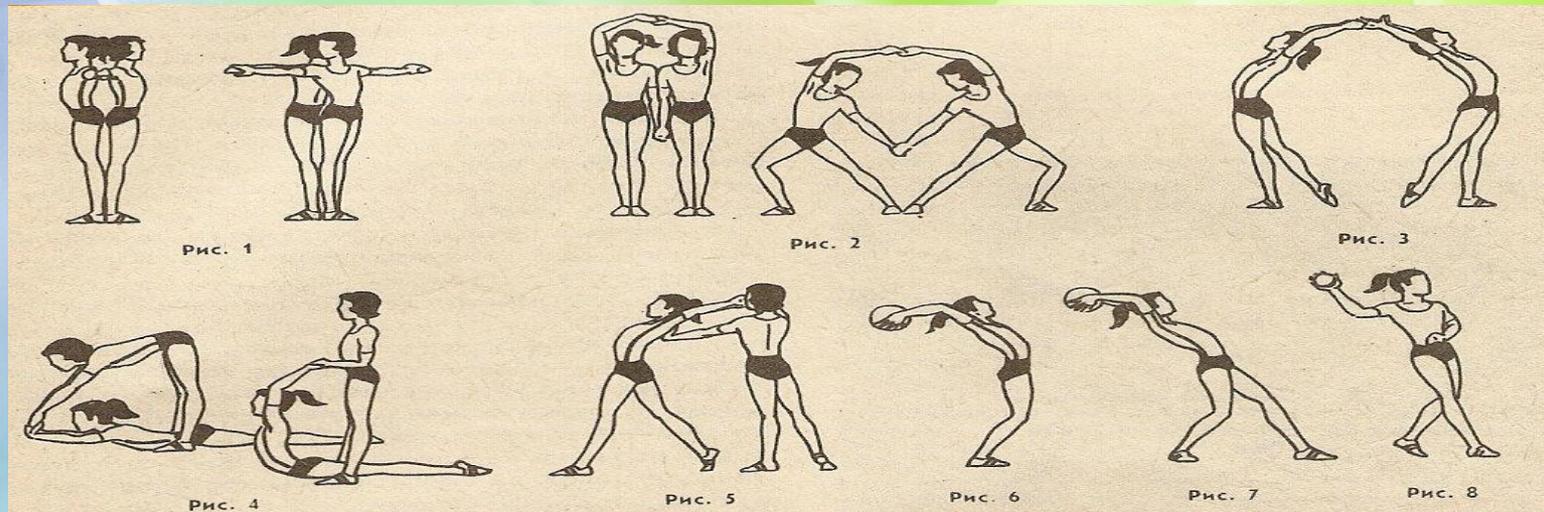
Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.



Если все сделано правильно, то  
снаряд улетит минимум на 30-35  
метров.



# Подводящие упражнения при обучении метанию мяча



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