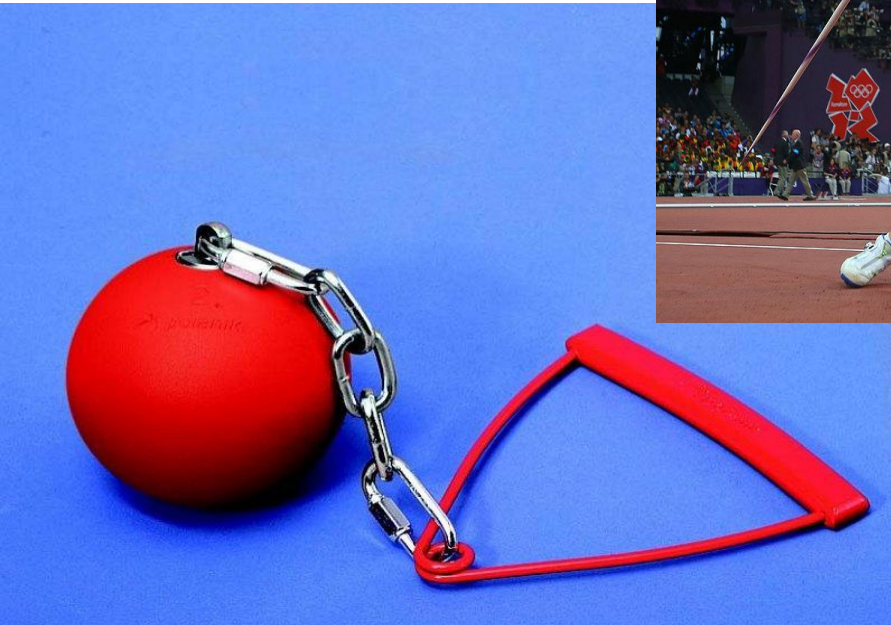


# Презентация на тему:

## "Техника метания малого мяча с места"





**Тема урока:**

**«Метание малого  
мяча  
с  
места».**



**Метания** - это легкоатлетические упражнения.

**Целью** этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния.

Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость.



Athletics



# Техника метания.



1



2



3



4

## Держание мяча:

мяч держится фалангами пальцев метящей руки;  
три пальца (указательный, средний и безымянный)  
размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец  
поддерживают его сбоку;  
мяч к ладони не прижимается.



*Правильно*



*Неправильно*



*Неправильно*

## Описание техники:

**1.И.П. – туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой руке. Левая нога на полшага впереди правой. Правая нога сзади на носке.**

Держание снаряда



2. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу.

## Отведение мяча





3. Отталкиваясь правой ногой, плечи подаются вперед. Рука с мячом резко выпрямляется, и после хлесткого движения кисть выпускает мяч.



4.

# Сохранение равновесия



**Будьте здоровы!**

