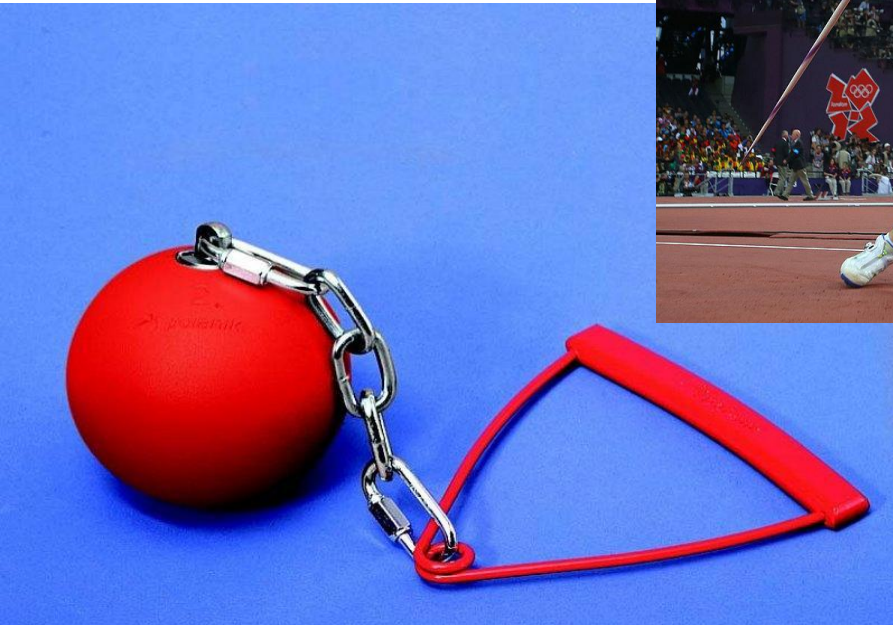
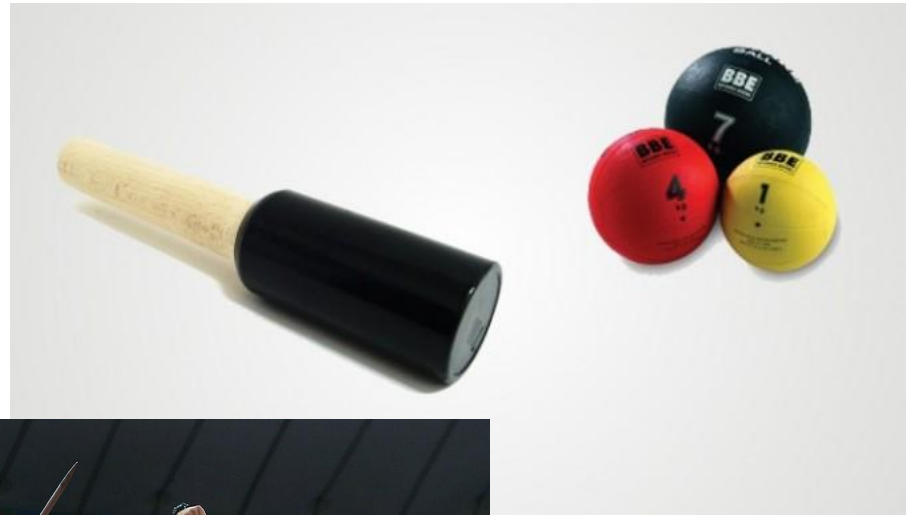


Презентация на тему:

"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 метаемой 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!

