

Метание малого мяча

- **Дальность полета малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол 40-43 градуса), сопротивление воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета. Скорость полета зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд.**
- **Результат в метании мяча зависит от скоростно-силовой и технической подготовки учащихся.**

Задачи обучения

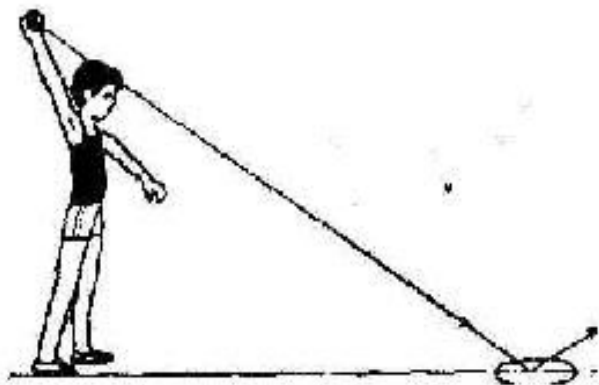
○ 5-8 класс:

- Научить технике метания малого мяча с места
- Научить технике перехода в положение «натянутый лук»
- Научить технике метания с шага
- Научить технике метания с 3-4 бросковых шагов

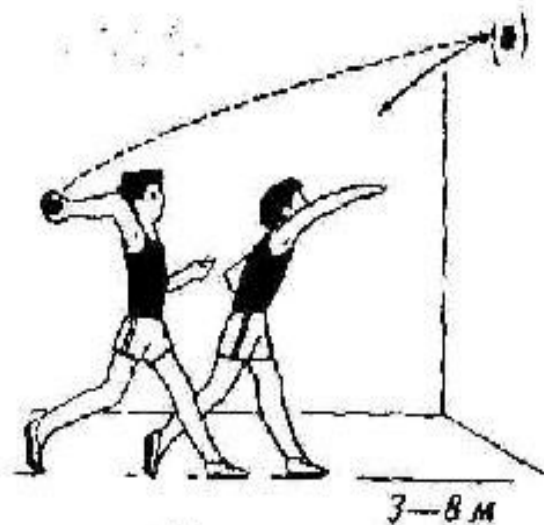
○ 9-11 класс:

- Научить технике метания мяча на дальность с разбега
- Научить технике метания гранаты на дальность с разбега

Метание мяча в цель

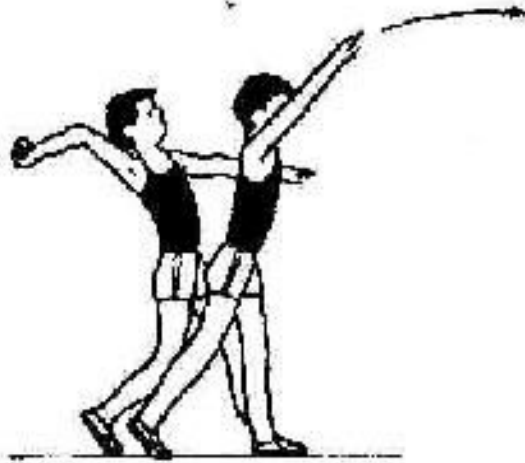


- *Метание мяча в горизонтальную цель*

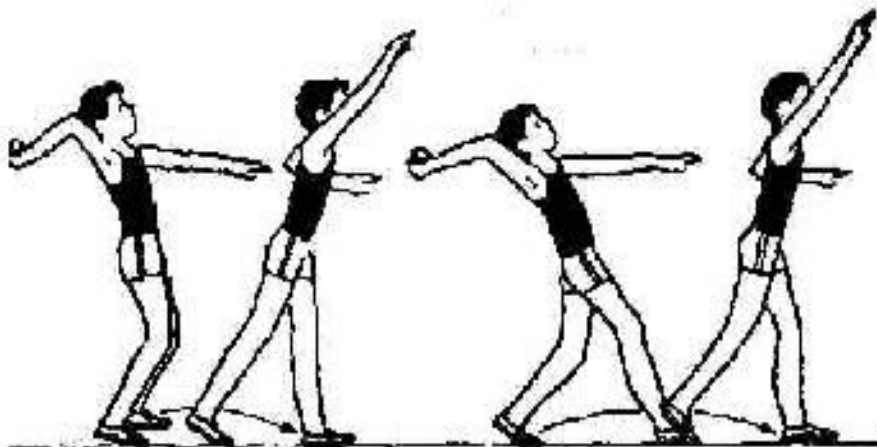


- *Метание мяча в вертикальную цель*

Метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию

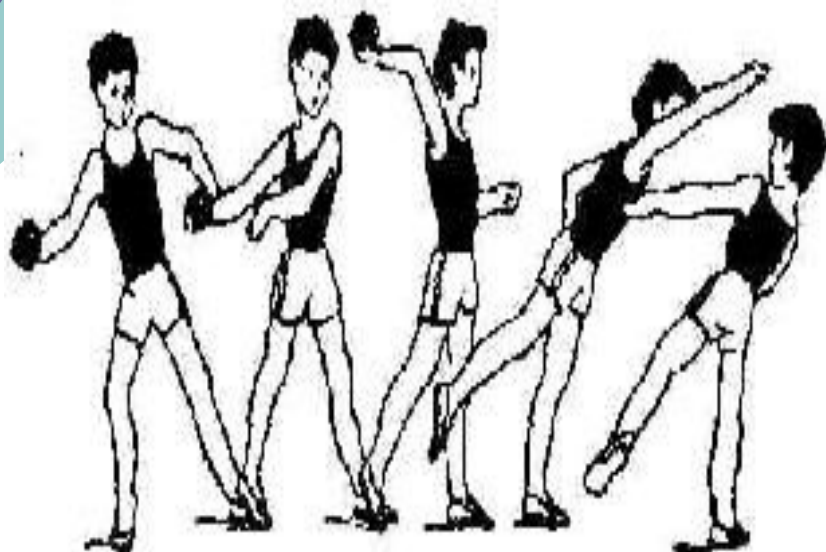


○ С места



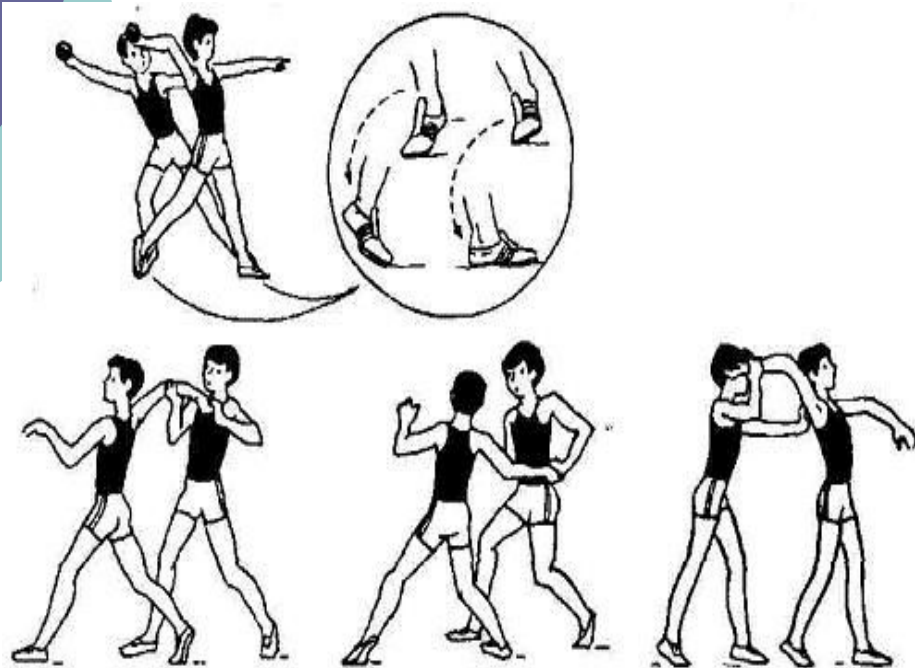
○ С полшага, с
шага левой
ногой

Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо»



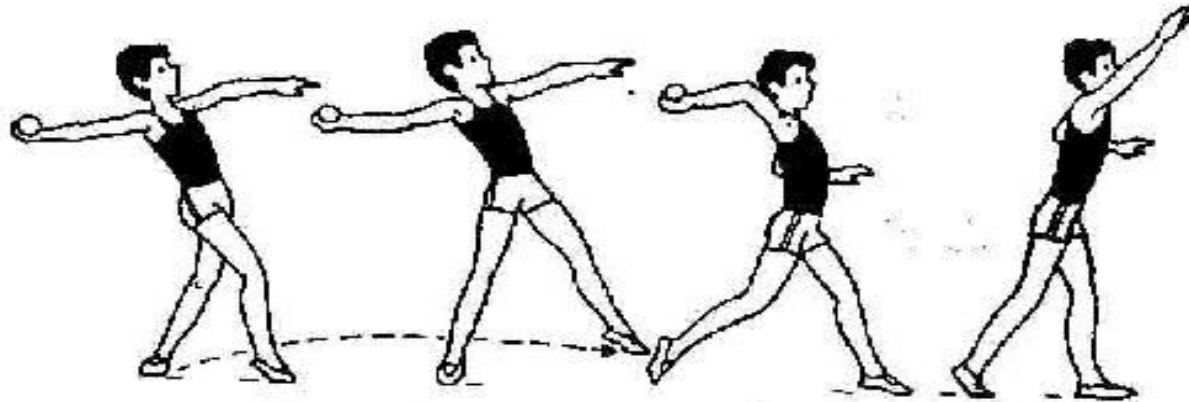
- Начинать бросок с поворотом правой стороны таза влево - вперед одновременно выводиться вверх – вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Имитация взятия мяча на себя



- Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра на лево.
- Стоя сбоку – сзади придержать и направить метавшую руку ученика, когда он поворачивается в направлении броска.

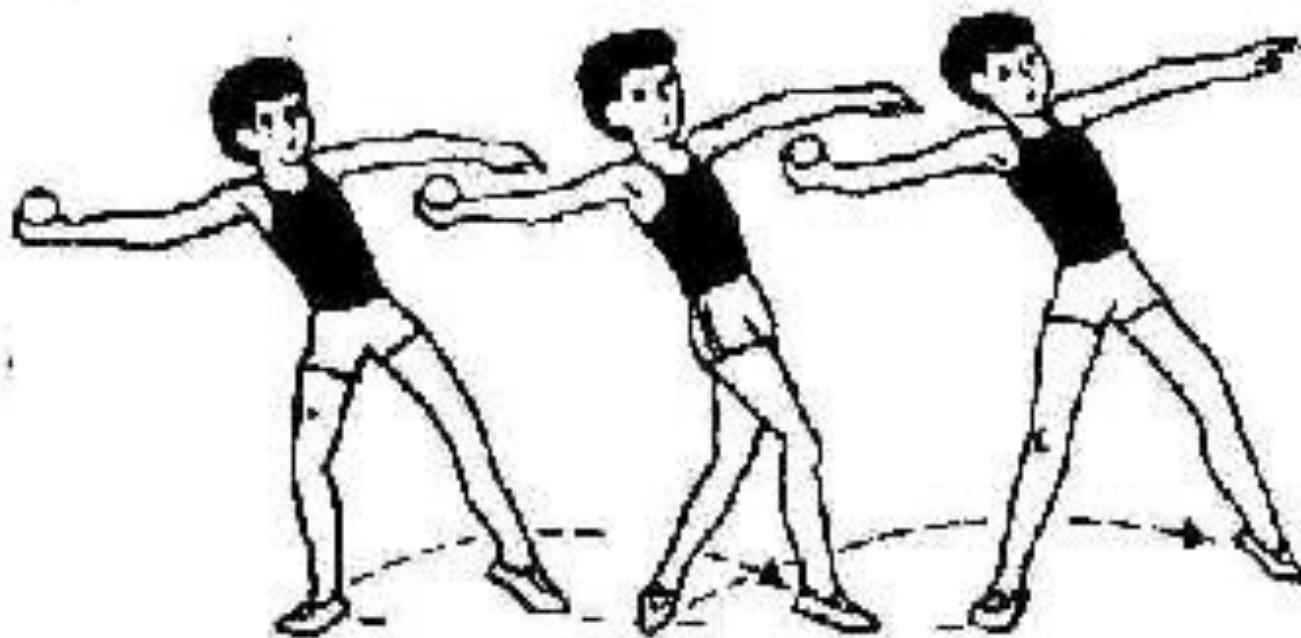
Метание мяча с шага из исходного положения – правая нога скрестно перед левой



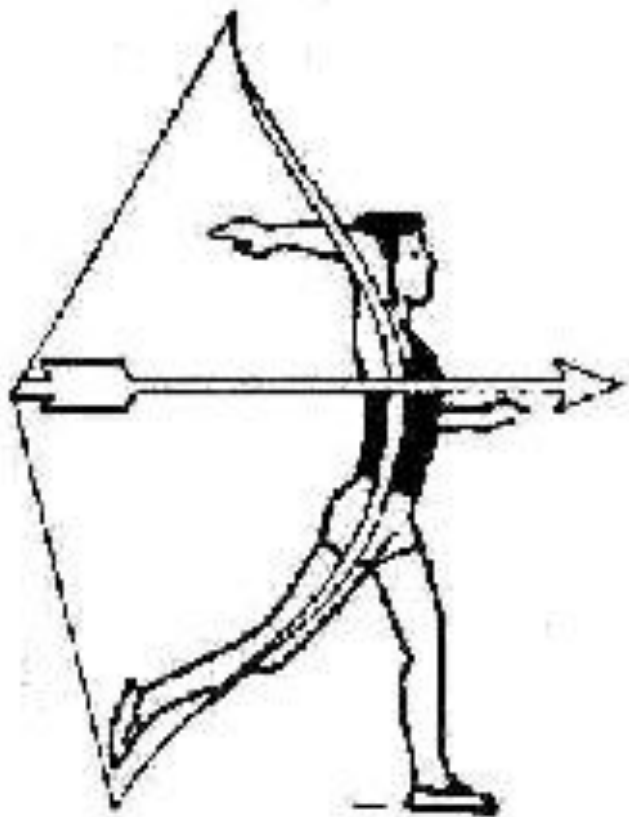
- **Выпрямленная рука отведена назад на уровне плеча вес тела на правой ноге, согнутой в колене (положение замаха). Бросок начинается с вращательно - разгибательного движения правой ноги продолжается продвижением туловища вперед - вверх заканчивается хлестким движением предплечья и кисти.**

Метание мяча с двух шагов

шаг правой ногой _____ шаг левой ногой _____

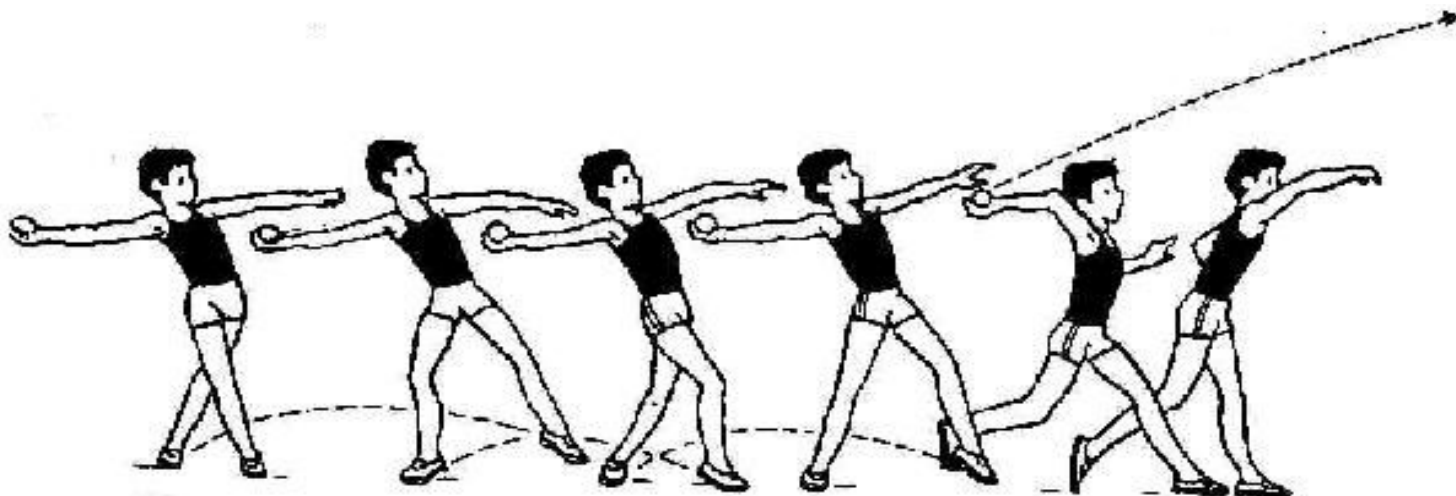


Положение «натянутого лука»



- Рекомендуются следующие упражнения:
- Выполнения положения стоя у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за рейку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед – вверх, повернуться налево.
- Выполнение упражнения с помощью партнера.

Метание мяча с трех шагов из исходного положения – правая нога скрестно перед левой

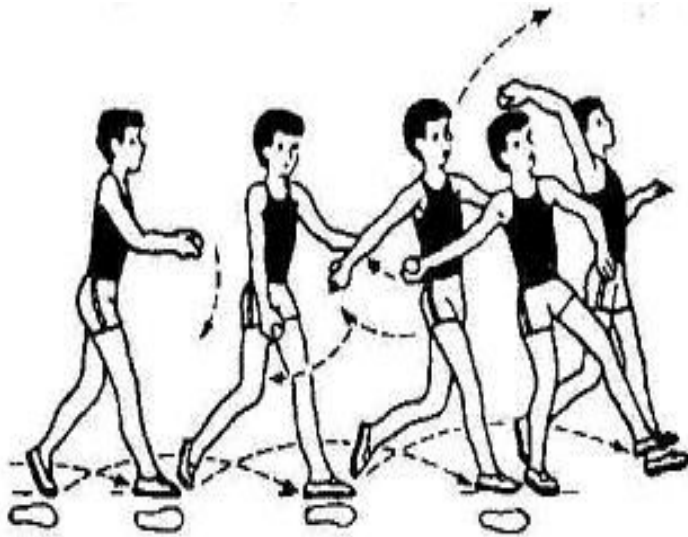


○ Шаг левой
левой

шаг правой

шаг

Метание с четырех бросковых шагов

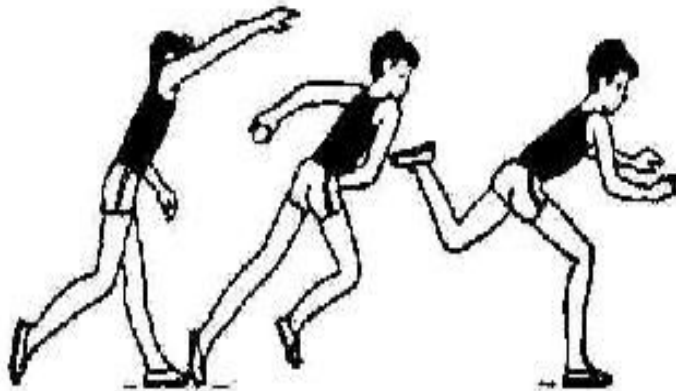


- **Первые два шага – отведение мяча вперед – вниз – назад, третий шаг – скрестный, четвертый шаг – шаг левой ногой. Отведение выполняется плавно с шагом правой ногой и продолжается с шагом левой. С началом скрестного шага отведение и замах заканчивается.**



- *Пробегание предварительной части разбега в 6-8 шагов, с попаданием левой ногой на контрольную отметку, с отведением мяча на два шага и выполнением четырех бросковых шагов.*

Торможение после выполнения броска

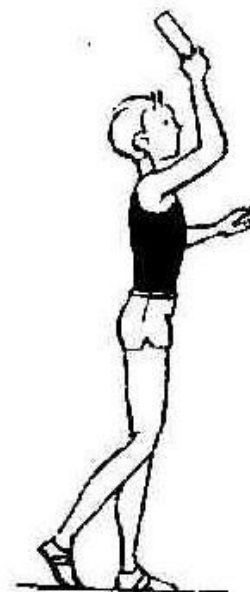
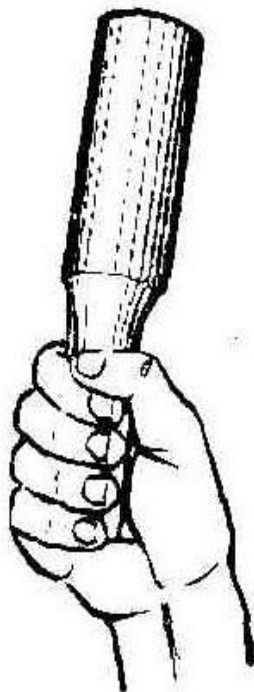
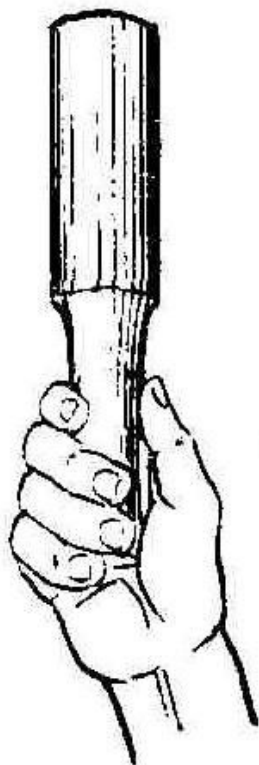


- Движение вперед возникающие под действием сил инерции разбега и усилия метателя необходимо погасить, чтобы не заступить за линию. Это достигается переходом через левую ногу. Поднимаясь на носок, необходимо выполнить быстрый перескок на правую ногу.

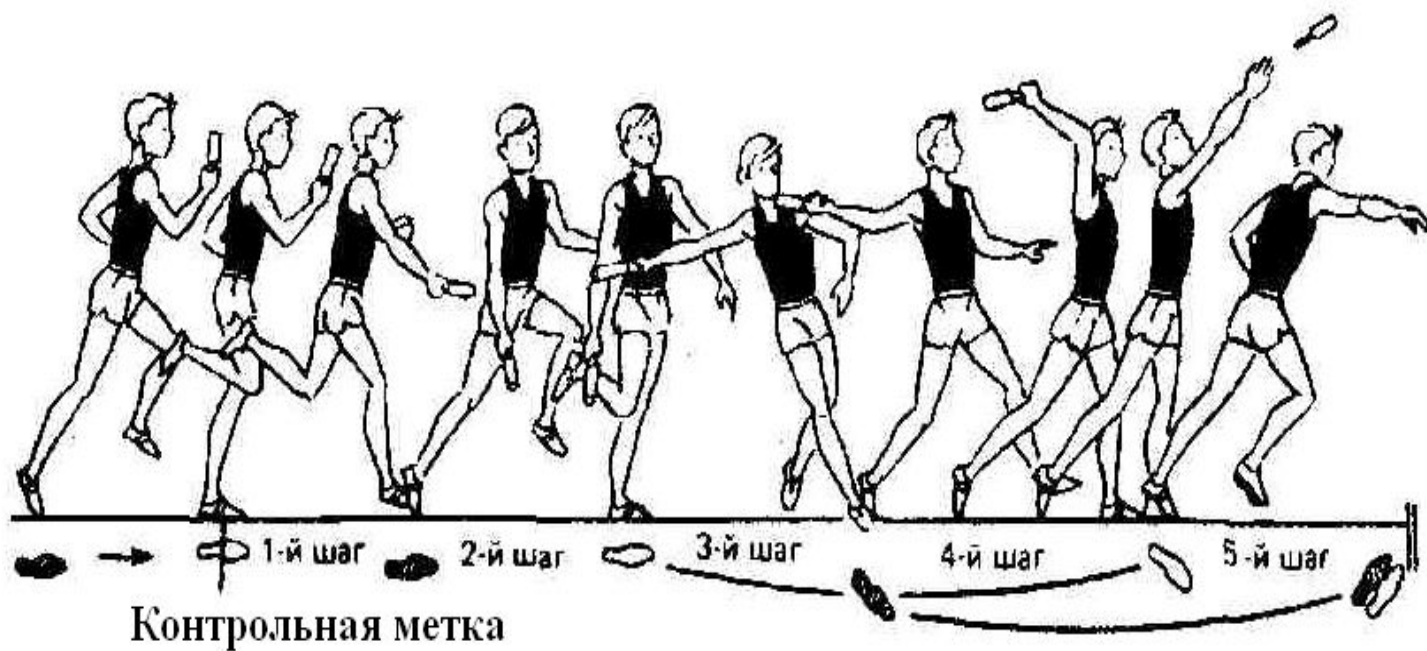
Метание гранаты

- В 9-11 классах рекомендуется следующая последовательность изучения техники метания гранаты:
- Ознакомление с техникой
- Держание гранаты и бросок с места
- Изучение финального усилия при бросках с места и с шага
- Изучение техники бросковых шагов
- Изучение техники отведения гранаты
- Свободный бег с гранатой в руке
- Метание гранаты с разбега
- В процессе изучения следует придерживаться указаний из раздела «Метание малого мяча».

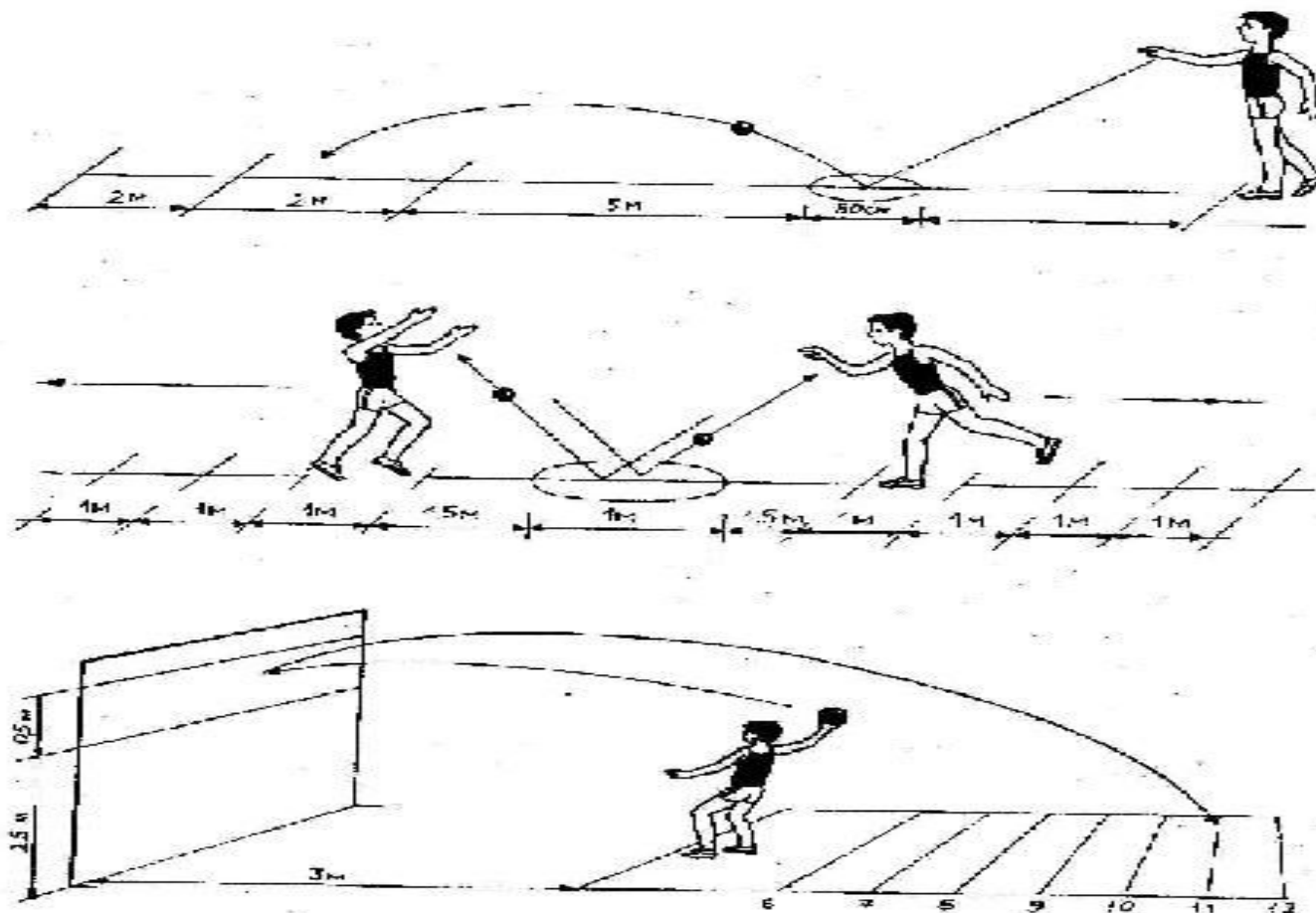
Способы держание гранаты



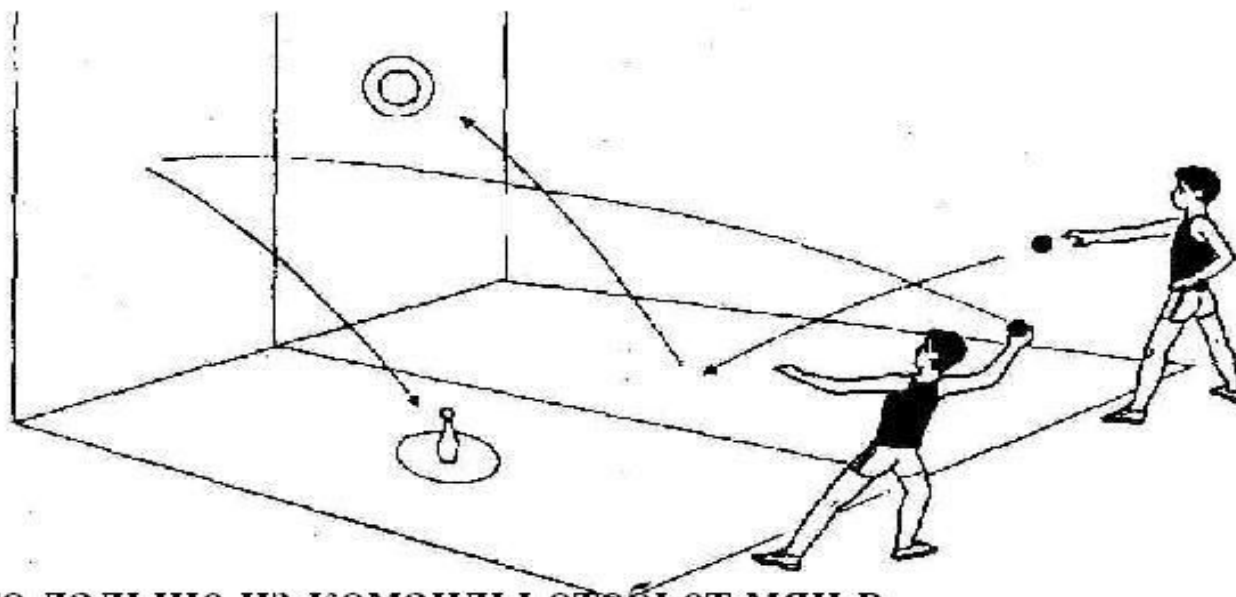
Метание гранаты



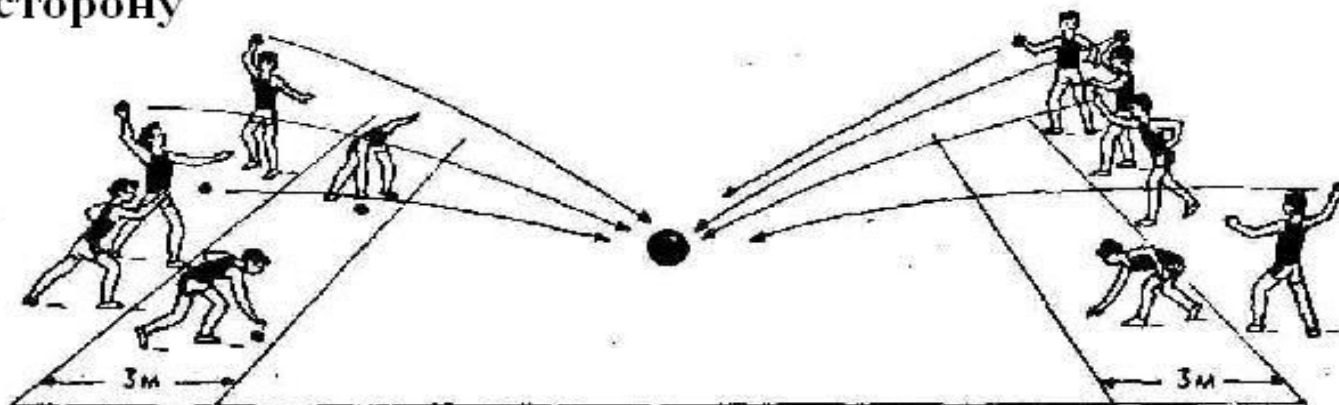
Игры развивающие навык броска



Попадание мяча в цель с отскоком



Кто дальше из команды отобьет мяч в сторону





Методическое пособие по метанию малого мяча и гранаты

*Выполнила: учитель ФК МОУСОШ №54
Павлова В. В.*