

"Техника метания малого мяча с места"





Тема урока:

**«Метание малого мяча с
места».**

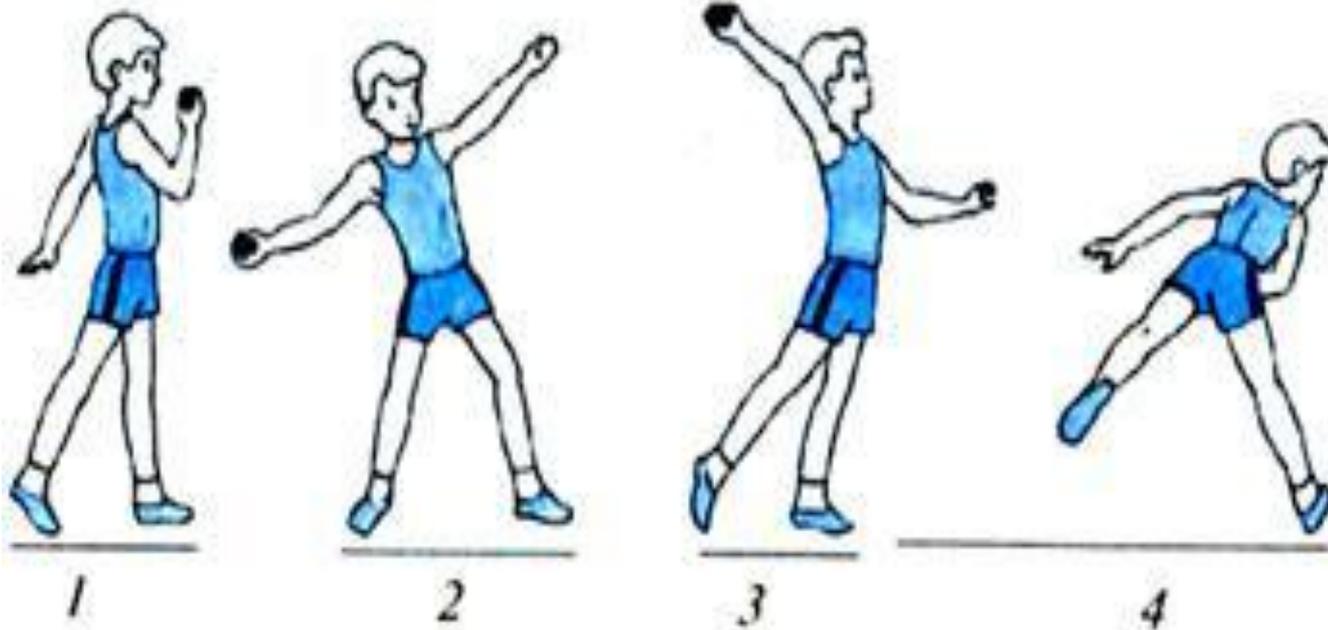
Метания - это легкоатлетические упражнения.

Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния.

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



Техника метания



Держание мяча:



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



Отведение мяча

- **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.



Сохранение равновесия

4.

Сохранение равновесия

