

# "Техника метания малого мяча с места"





**Тема урока:**

**«Метание малого мяча с  
места».**

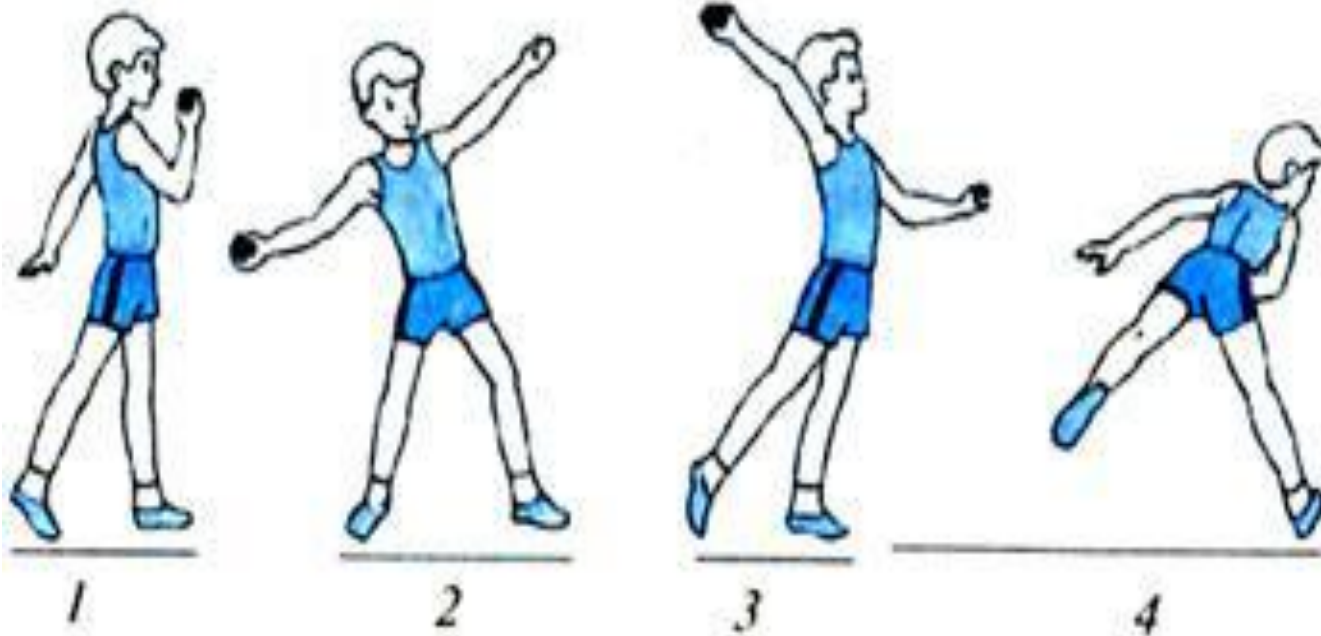
**Метания** - это легкоатлетические упражнения.

**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

