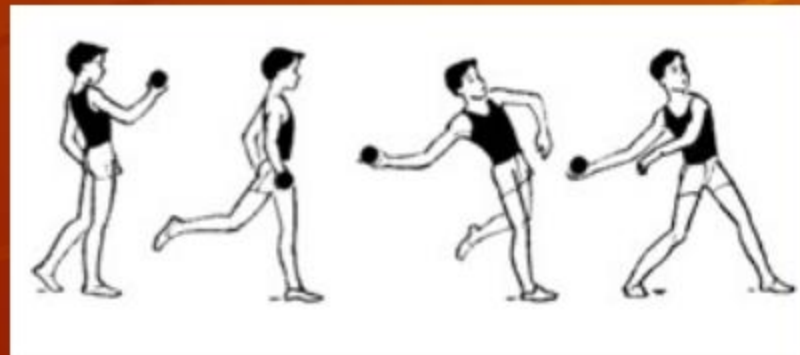


*Тема: Подвижные игры
с элементами метания
малого мяча.*



Метание.

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.



ПОДГОТОВКА К МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА



- ▮ Основные действия - поворачивая туловище вправо, перенести массу тела на чуть согнутую правую ногу, сгибаю правую руку, отвести её прямо назад. Левая прямая нога впереди, масса тела на правой ноге. Левая рука впереди, а правая – слегка согнута и отведена назад. Туловище чуть наклонено назад.

Техника метания малого мяча

- Одним из средств физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей. По технике исполнения оно в значительной степени сходно с техникой метания копья. Поэтому на начальном этапе обучения метание мячей становится эффективным средством, используемым для освоения техники данного вида.
- В соответствии со школьной программой метание малых мячей проводится на дальность с места и с разбега, когда техника движений в основном идентична технике метания копья, а также в вертикальные и горизонтальные цели



Техника метания малого мяча

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА



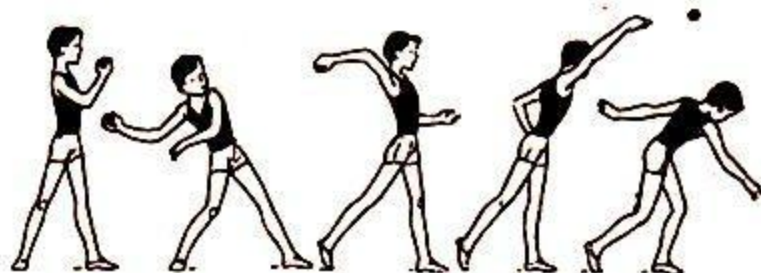
Правильно



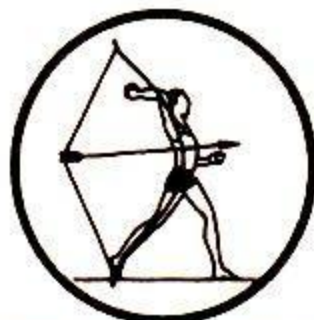
Неправильно



Неправильно

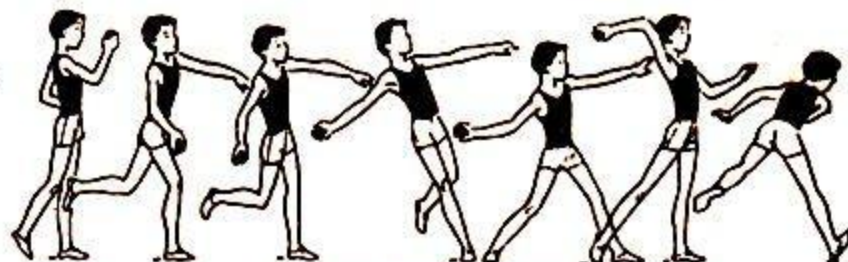


Метание мяча с места



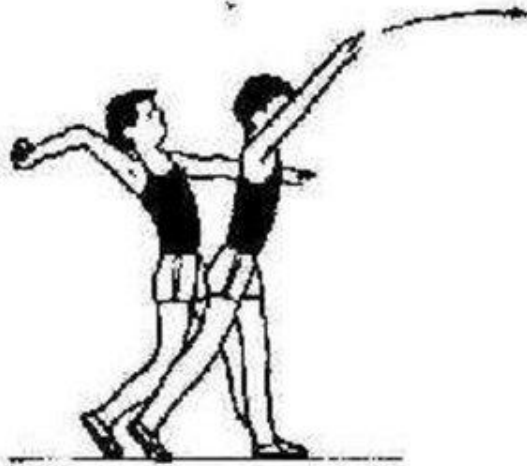
Положение «натянутого лука»

Исходное
положение
перед
разбегом

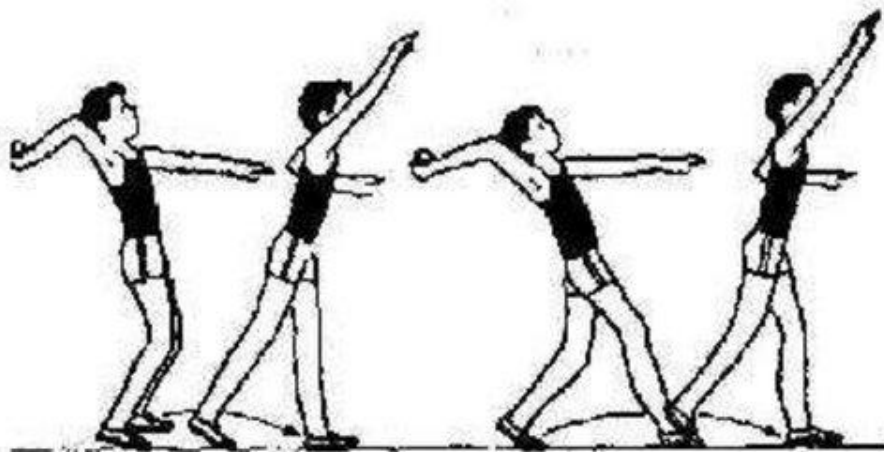


Метание мяча с разбега

Метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию

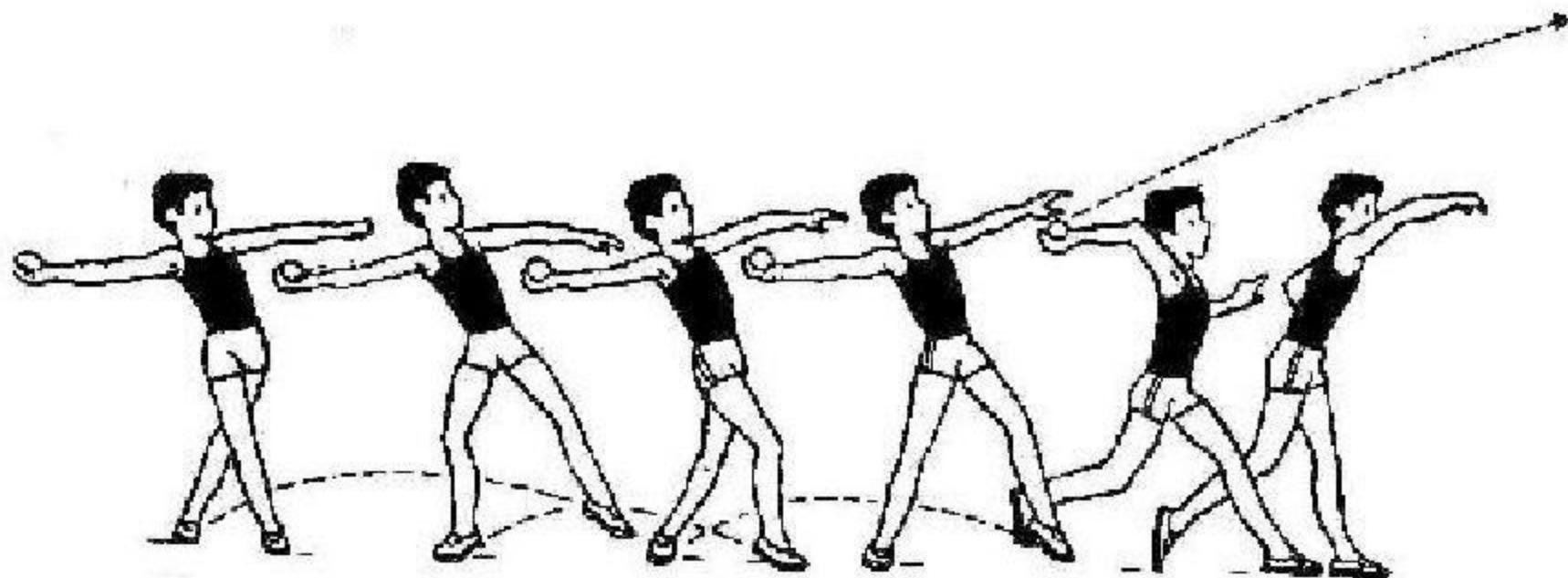


○ С места

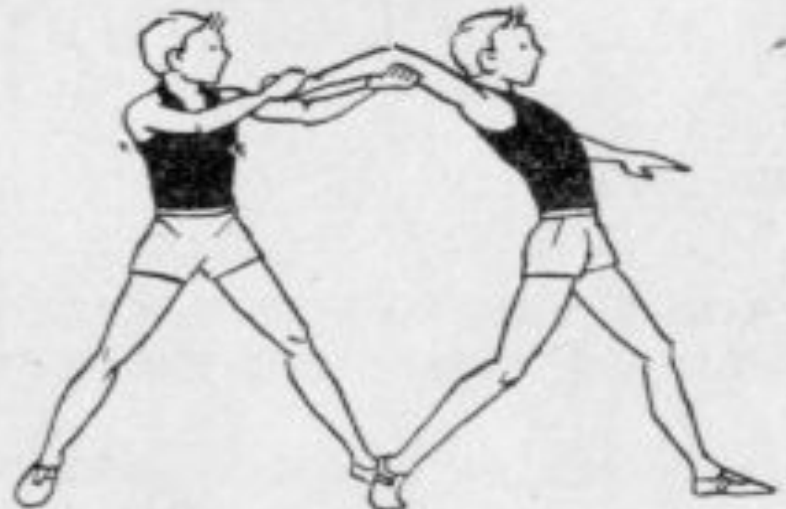
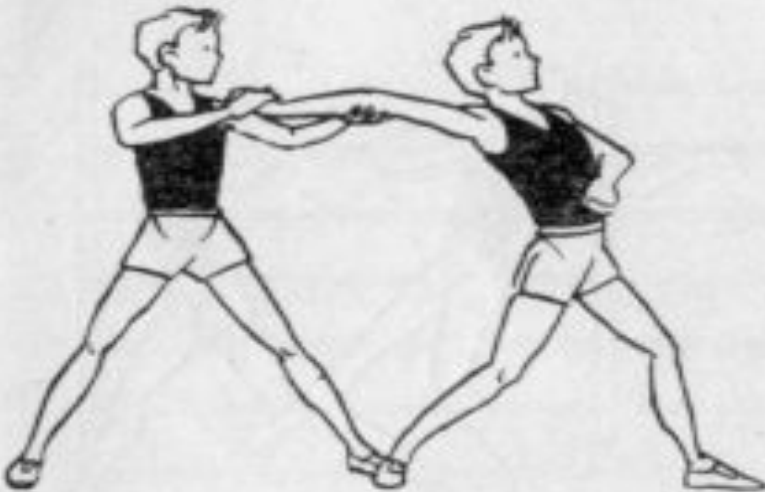
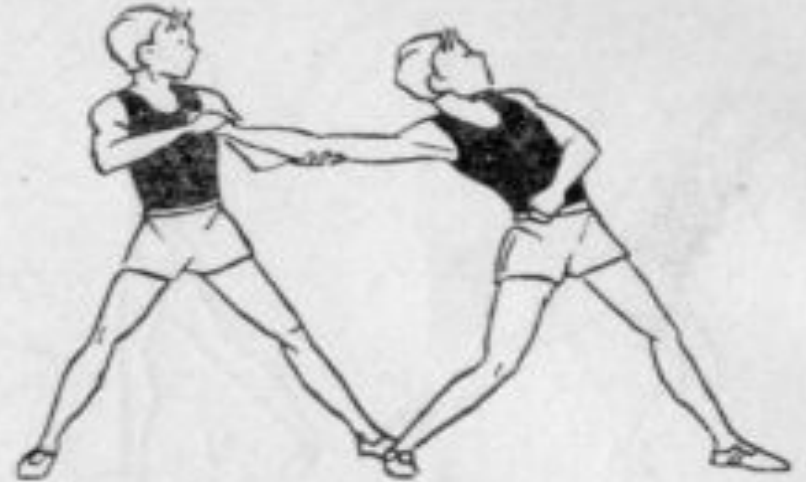


○ С полшага, с
шага левой
ногой

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



Специальные упражнения





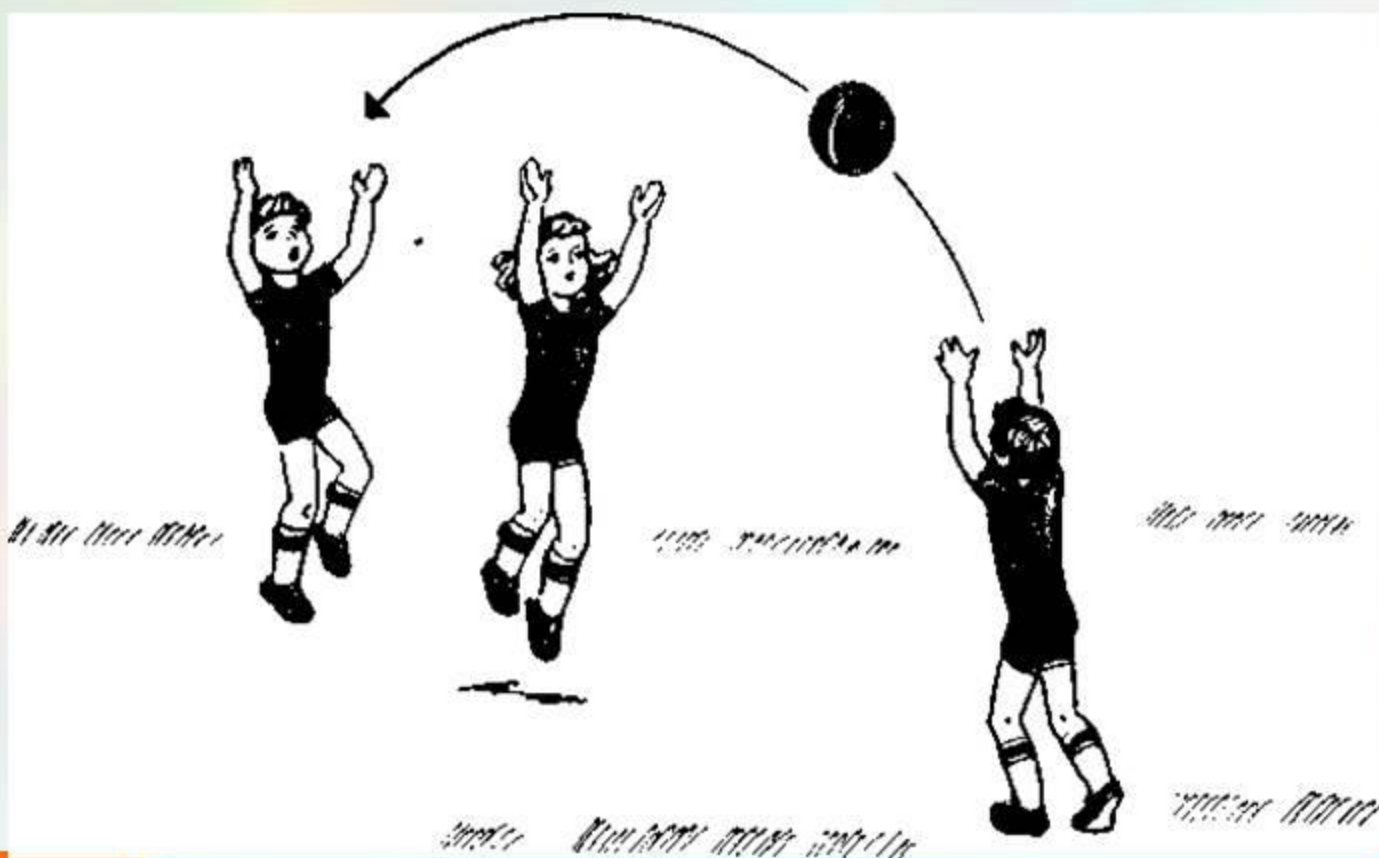
"ОХОТНИКИ И УТКИ"

Играющие делятся на две команды - "охотники" и "утки". Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель команда - дольше продержавшаяся в центре.

"ПЕРЕСТРЕЛКА"

Играющие делятся на две команды и свободно размещаются на своем поле (рис.10). Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противник укрывается от мяча и в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч. Играют 10-15 мин., после чего подсчитывают пленных в каждой команде.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

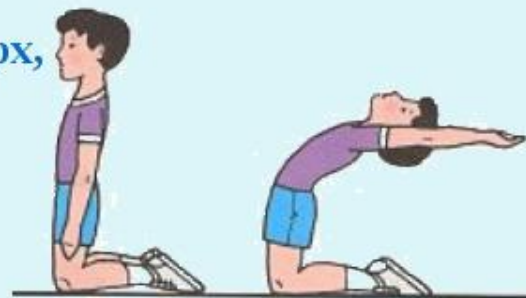


Поймай мяч. Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч

Выполни задание

Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.

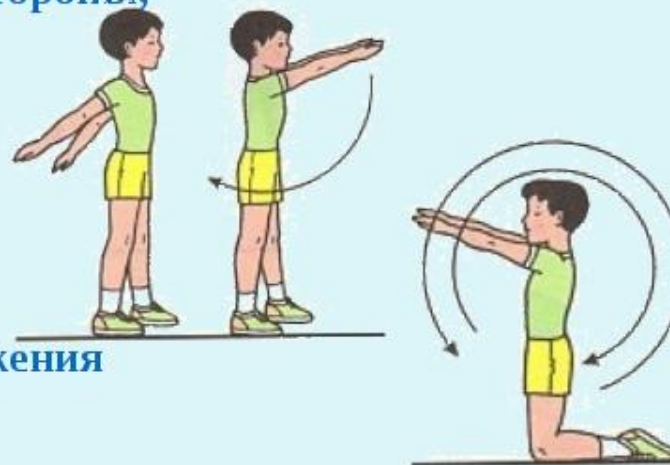


Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц живота

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить. То же левой ногой



2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой



3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать

