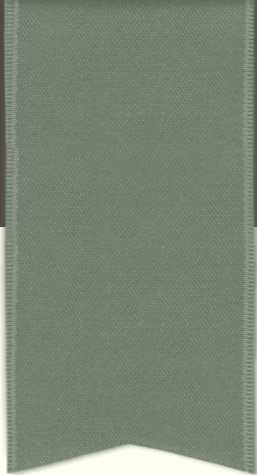


ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

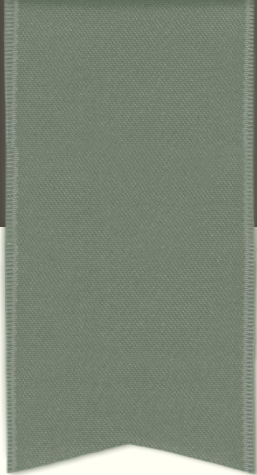
7

КЛАСС





# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.



## **2. МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА.**



# ГЛОССАРИЙ ПО ТЕМЕ:

**ГЛАЗОМЕР** — СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯТЬ РАССТОЯНИЕ ДО РАЗЛИЧНЫХ ПРЕДМЕТОВ И ИХ РАЗМЕРЫ С ПОМОЩЬЮ ОРГАНА ЗРЕНИЯ

**МЕТАНИЕ** — ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, СВЯЗАННЫЕ С БРОСКАМИ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ НА ДАЛЬНОСТЬ И ТОЧНОСТЬ.

**МИШЕНЬ** — ИСКУССТВЕННАЯ ЦЕЛЬ, КОТОРУЮ НАДО ПОРАЗИТЬ КАКИМ-ЛИБО СПОРТИВНЫМ СНАРЯДОМ ДЛЯ МЕТАНИЯ.

**ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА** — ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: СИЛОВЫЕ, СКОРОСТНЫЕ, КООРДИНАЦИОННЫЕ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И ГИБКОСТЬ

**РАЗМЕТКА** — ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ НА СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ

**СЕКТОР ДЛЯ МЕТАНИЙ** — МЕСТО НА СТАДИОНЕ ДЛЯ МЕТАНИЯ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ И ТРЕНИРОВКАХ.

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ** — СПОСОБНОСТЬ ПРОЯВЛЯТЬ НАИБОЛЬШУЮ СИЛУ В НАИМЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ (ВЗРЫВНАЯ СИЛА).

**СНАРЯДЫ ДЛЯ МЕТАНИЯ** — СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ ДЛЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ: МОЛОТ, КОПЬЁ, ДИСК, ВЕС, ГРАНАТА, МЯЧ, ЯДРО.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ** — НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ.

**ФАЗА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ** — ЧАСТЬ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ (ДЕЛЕНИЕ УСЛОВНОЕ), ИМЕЮЩАЯ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ГРАНИЦЫ.

**ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ** — ОСНОВНАЯ ФАЗА МЕТАНИЯ; НАЧИНАЕТСЯ С МОМЕНТА, КОГДА МЕТАТЕЛЬ ПРИНЯЛ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА И ЗАВЕРШАЕТСЯ ВЫПУСКОМ СНАРЯДА (МЯЧА).

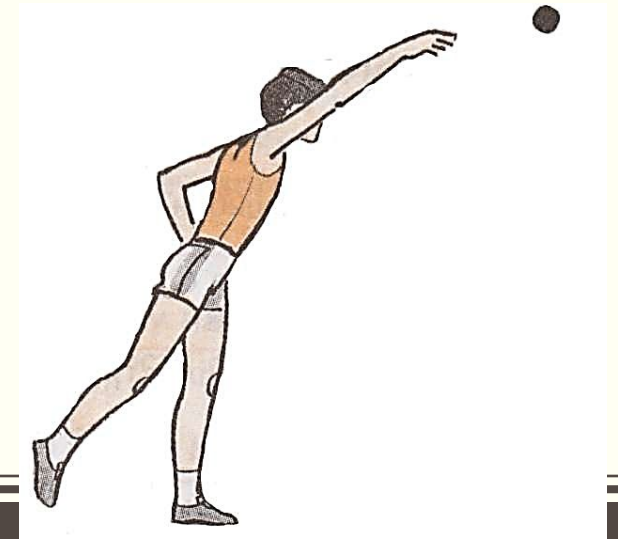
**Метание копья – упражнение  
технически достаточно  
сложное.**

*Поэтому метание копья начинается с подводящих упражнений, одним из которых является метание малого мяча – техника этого метания схожа с техникой метания копья.*

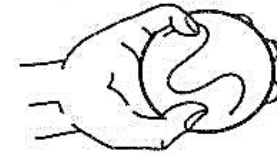
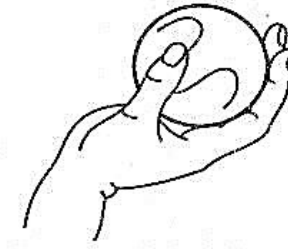
*Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель позволяет отработать технику метания и перейти к метанию малого мяча на дальность с разбега и метания гранаты с разбега – упражнений, входящих в программу ГТО и в некоторые юношеские соревнования.*







*При метании малого мяча с места принято выделять три этапа – держание мяча, замах и бросок. Существует несколько способов метания малого мяча, наиболее распространёнными являются метание из-за спины через плечо, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху и прямой рукой сбоку.*

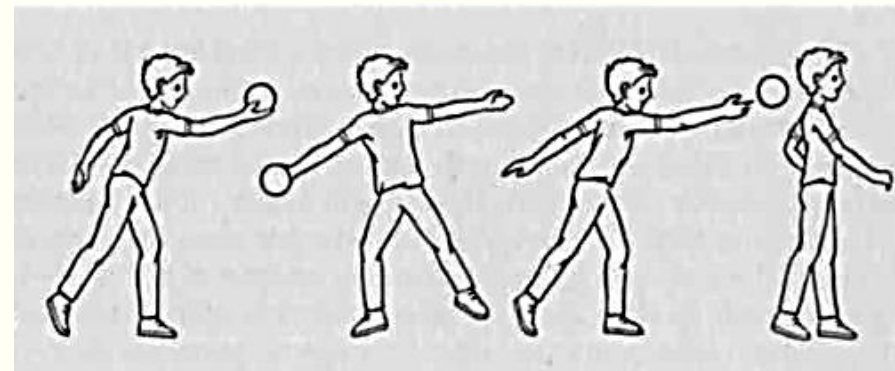
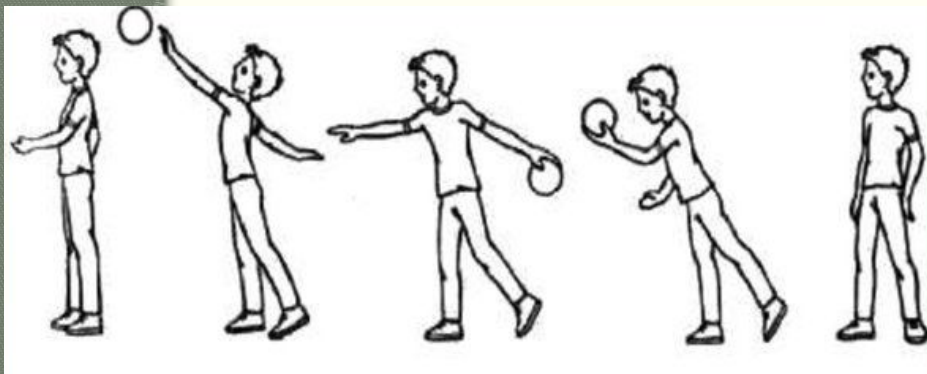


**Удержание мяча** во всех способах осуществляется одинаково – свободным хватом. В свободном хвате мяч удерживается плотно, но без лишнего усилия. Мяч удерживается четырьмя пальцами – средний и указательный удерживают мяч сзади, большой и безымянный – по бокам. Мизинец лежит свободно и в удержании мяча не участвует.





- **Метание из-за спины через плечо** – классический способ метания, обеспечивающий наибольшую дальность броска.
- **Метание прямой рукой сверху** характеризуется лучшим контролем мяча и меньшей амплитудой движений, позволяет лучше выдержать направление и хорошо подходит для бросков в вертикальную цель.



- **Метание прямой рукой снизу** также характеризуется хорошим контролем мяча и позволяет точно дозировать усилие броска, что делает этот способ наиболее подходящим для метания в горизонтальную цель.
- **Метание прямой рукой сбоку** соединяет в себе элементы метания из-за спины через плечо и метания прямой рукой снизу. Это позволяет сочетать большую дальность броска с высокой его точностью при метании в удаленную горизонтальную цель.



***Домашнее задание:***

1. Что включает в себя понятие «метание» как легкоатлетическое упражнение?
2. Что из себя представляет спортивный снаряд «Малый мяч»?