

Тема урока: Метание мяча.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

Основы техники метания.

Метание мяча состоит из трёх фаз:

1.Держание мяча и разбег. Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку.



Правильно



Неправильно



Неправильно

Метание может производиться на дальность и в цель. В этом уроке мы рассмотрим технику метания мяча в цель.

Техника метания малого мяча включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег.

Рассмотрим каждую фазу подробнее.

1. Держание снаряда.

Мяч удерживается пальцами метящей руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку.

2. Разбег.

Данная фаза выполняется только при метании мяча с разбега.

Разбег выполняется обычным шагом с оптимальной скоростью. Его длина обычно составляет 6—12 шагов. В рамках этого урока мы будем тренироваться метать мяч с разбегом 4—5 шагов.

Перед броском спортсмен должен выполнить бросковые шаги, во время которых рука отводится назад.

3. Отведение снаряда назад.

Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге.

Корпус должен быть слегка наклонен назад. Есть несколько способов отведения руки при броске. Эффективной считается техника отведения мяча от плеча прямо-назад, при этом происходит одновременный поворот плеча в сторону броска и отведение руки назад.

Другой способ – движение руки вперед-вниз-назад.

4. Бросок

При броске метатель выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение, напоминающее натянутый лук. Далее происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. В заключительной части происходит мощное движение предплечья и кисти руки, рука со снарядом проходит над плечом и снаряд выпускается из рук. Вес переносится на левую ногу.

5. Сохранение равновесия.

Для сохранения равновесия происходит перескок с левой ноги на правую.

Метание мяча производится на стадионе или спортивной площадке шириной не менее 15 м. В качестве мишени используют круг на стене диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м.