

**22.10.2021 р.**

**Група № 46**

**Урок № 27**

**Тема уроку:** Метання м'яча на дальність з розбігу. (Залік). Тематична.

**Мета уроку:** Пояснити техніку метання малого м'яча на дальність з розбігу.

Засвоїти фази: розбіг, кидок, гальмування. Прийняти норматив.

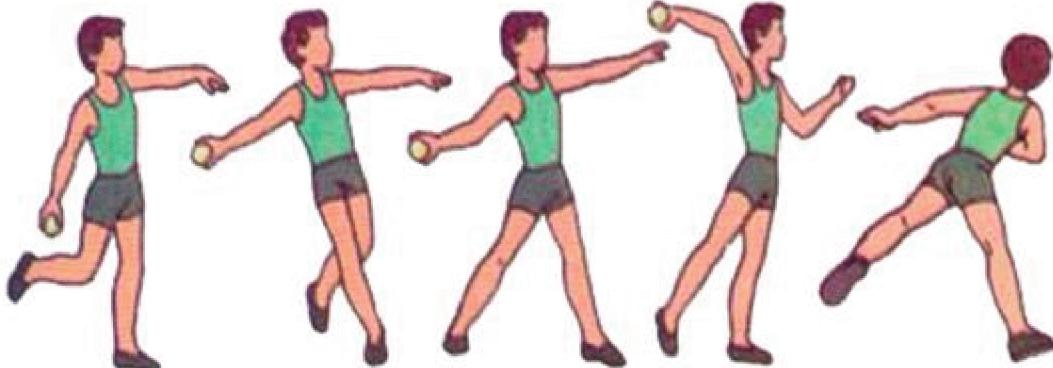


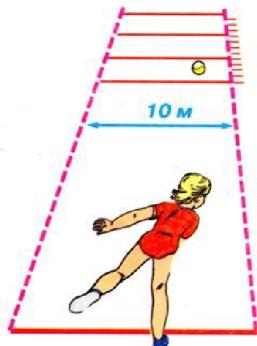
### **Техніка метання м'яча на дальність з розбігу.**

Легкоатлети метають різні снаряди: спис, диск, молот. Ознайомлення з цим видом легкоатлетичних вправ варто розпочинати з метання малого м'яча способом «із-за спини через плече».

Стань обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на повній ступні, а права на крок позаду на носку.(Якщо ти метаєш лівою рукою, то навпаки).Руку з м'ячем, зігнуту у лікті, тримай попереду на рівні голови. З цього положення ту ногу, що позаду, опусти на всю ступню і зігни в коліні (носок поверни). Руку з м'ячем відведи назад, тулуб поверни та нахили. Другу руку, без напруження, направ у ціль. Відчуй себе «Натягнутим луком», швидко випрямляйся і повертай тулуб в напрямі метання. Водночас рукою з м'ячем роби хльосткий кидок над плечем уперед і вгору. М'яч спрямовуй під кутом  $45^0$ . Щоб зберегти рівновагу зроби стрибок вперед з однієї ноги на другу.

Збільшити довжину польоту м'яча допомагає розбіг.





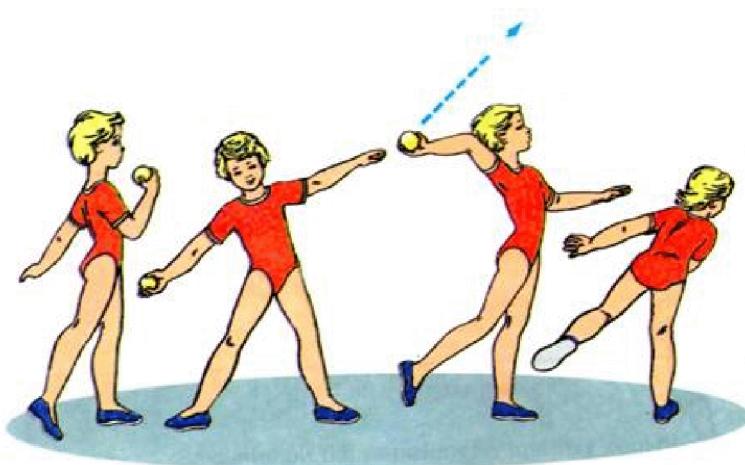
Метання малого м'яча розподіляється на фази: розбіг, кидок, гальмування. М'яч утримується вказівним та середнім пальцями, які розміщені позаду м'яча, а великий та підмізинний утримують його збоку. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови. Для метання м'яча з розбігу треба спочатку оволодіти технікою метання м'яча з місця способом «з-за спини через плече» та перехресним кроком.

З вихідного положення, учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду, а ліва позаду. М'яч тримається у правій (лівій) руці на рівні голови, інша рука розташована довільно. З цього положення праву(ліву) ногу опустити на всю ступню носок праворуч (ліворуч). Руку в якій м'яч, відвести униз-назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити праворуч (ліворуч), ліву(праву) руку підняти угору - вперед.



Потім швидко випрямитися і повернути тулуб (ліворуч) праворуч у напрямку метання, права(ліва) нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед - угору, погляд спрямований прямо. М'яч випускається під кутом 40-45 градусів. Тулуб по інерції нахиляється уперед і виконується стрибок уперед з лівої(правої) ноги.

Оволодівши технікою метання переходимо до перехресного кроку. Перехресний крок виконується в такій послідовності: права(ліва) нога знаходиться перед лівою ( правою) на зовнішню сторону ступні праворуч. Спочатку перехресний крок виконується в повільному темпі, а потім швидкому і переходить вже в напівстрибок гальмуючи. Після засвоєння перехресного кроку, можна переходити до вивчення перших двох бігових кроків, які передують перехресному кроку. Бігові кроки поєднуються з перехресним кроком і наступним метанням.



Правила безпеки під час метання:

- 1) Готуючись до метання, оглянути місцевість і впевнитись у відсутності людей у робочій зоні.
- 2) Не подавати снаряди для метання кидком.
- 3) Не стояти праворуч від метаючого, якщо він метає правою рукою, та ліворуч, якщо він метає лівою рукою.
- 4) Снаряди для метання збирати тільки з дозволу вчителя.

На дальність польоту м'яча впливають:

- Початкова швидкість вильоту м'яча.
- Кут вильоту.
- Висота точки, в якій м'яч залишає руку.

Поради або правила виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу:

- Рахуючи метаючу руку повз голову, згинай її лікtem вперед;
- Слідкуй, щоб перед кидком вага тіла знаходилась на зігнутій правій(лівій )нозі;
- Виконуй кидок всім тілом, при цьому не згинайся у попереку, старайся випрямлятися як тільки можливо;
- Після кидка зроби крок правою (лівою)ногою вперед, завдяки цьому ти не впадеш.
- 

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynkv@gmail.com