**Совершенствование метания мяча на дальность с места и с четырех - пяти бросковых шагов**

**Снаряд** – предмет, используемый для метания.

**Бросок** – фаза метания снаряда, при которой происходит рывок и выпуск мяча из рук.

**Метания мяча** – упражнение, при котором мяч бросается в даль или в цель на результат.

**Разбег** – равномерно ускоренные шаги перед броском.

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

Как уже было сказано, броски производятся на дальность. Основных факторов, влияющих на этот показатель всего 3:

1. Скорость и угол вылета мяча.
2. Высота точки, где происходит отрыв снаряда от руки метателя.
3. Сопротивление воздуха.

****

Решающее значение при этом имеют первые два.

###### ****Метание мяча с места****

Этот способ представляет собой перемещение только руки спортсмена со снарядом для метания. Выполняется движение руки над плечом из-за головы.



**Техника броска с места такова:**

* Спортсмен выходит на исходную позицию.
* Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую.
* Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу.
* Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади.
* Метающая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.
* Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метающей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча.
* Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.

**Распространенные ошибки**

Таковых немного, но они существенно снижают результативность броска:

1. Отклонение туловища влево.
2. Сгибание левой ноги при выполнении броска.

Эти 2 движения влекут к потере скорости, набранной при разбеге, и, как следствие, к уменьшению дальности полета мяча.

Еще одной ошибкой является заступ за контрольную линию. Этого легко избежать, переступив с одной ноги на другую.

**Задание 1:**

Найдите четыре слова по теме урока:



**Задание 2:**

Метание, какого снаряда изображено на рисунке? Выберите верный ответ:



* Мяч
* Граната
* Копье
* Диск