|  |
| --- |
| **Пояснительная записка** |
| Автор (ФИО, должность) |  |
| Название ресурса | **Легкая атлетика. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо».** |
| Вид ресурса | Рабочая программа |
| Предмет, УМК | Физическая культура |
| Цель и задачи ресурса | Освоение техники метания малого мяча. |
| Возраст учащихся, для которых предназначен ресурс | 5 класс |
| Программа, в которой создан ресурс |  |
| Методические рекомендации по использованию ресурса |  |
| Источники информации (обязательно!) |
| Литература:1. Т.И.Васильева, Э.И.Знаменская и др., Физическая культура в 5-8 классах,М.,1987;2.А.П.Колтановский, А.Т.Брыкин. Общеразвивающие специальные упражнения;3.Б.А.Ашмарин.Теория и методика физического воспитания. «Просвещение»,1979. |

**Легкая атлетика. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо».**

***Задача :***

Обучение технике метанию с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания мяча с разбега.

***Требования:***

Метание из положения стоя боком к направлению метания, правильное отведение мяча с переносом тяжести тела на правую ногу, правильное положение перед броском, энергичный бросок, пронося кисть над плечом.

***Последовательность обучения:***

**Упражнения с малыми мячами.**

Различия в усвоении учебного материала мальчиками и девочками наиболее четко проявляются в метании: девочки более ловки в упражнениях «школы мяча», но уступают мальчикам в силе и точности бросков на дальность. Предлагаемые упражнения важны в первую очередь для овладения техникой метания: их можно включить в игры в свободное от уроков время(домашнее задание).

1.Броски малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя и одной рукой.

2.Броски ударом о пол, ловля одной рукой сверху, снизу, после поворота кругом.

3.Броски вперед - вниз (удар мячом о пол, отскок от пола к стене).

4.Броски в стенку, ловля двумя и одной рукой.

**Обучение технике метания малого мяча с места.**

Вначале целесообразно выполнять упражнение, стоя лицом в направлении метания: броски в щит, в стенку с близкого расстояния.

1.Стоя на левой ноге, правая сзади на носке, рука с мячом опущена. На счет 1 –рука с мячом поднимается немного выше уровня головы; 2 – рука с мячом отводится прямо – назад, выпрямляется, вес тела перенести на правую ногу; 3- бросок мяча (активным движением правой ноги с переносом веса тела на левую ногу, завершая бросок резким движением кисти не опуская локтя).

2.Броски сериями(3-5 бросков подряд) из того же исходного положения. Сосредоточить внимание учащихся на таких моментах движения, как своевременный выпуск мяча, быстрое завершение броска кистью, не допускать наклон влево.

3.Стоя на левой ноге, правая сзади на носке – выполнять броски на дальность отскока мяча. Контроль за движением руки и туловища остается прежним.

*Варианты ловли мяча.*

-после отскока мяч ловит метатель;

-после броска(с близкого расстояния от стены) повернуться кругом и успеть подбежать к месту падения мяча и поймать его после отскока от пола.

4.Стоя на левой ноге, правая сзади на носке, рука с мячом (полусогнута) – вверх, левая – вперед. Отводя правую руку прямо назад, перевести вес тела на правую согнутую ногу, поворачивая туловище и плечи направо – занять исходное положение для метания.

Нужно разъяснить учащимся возможные ошибки: неправильное расположение стоп, перенос веса на левую ногу в исходном положении перед броском, неполное выпрямление руки с мячом

5.Метание малых мячей с места (из исходного положения для метания ), с каждой последующей попыткой увеличивая силу броска.

Постепенно отходить от стены на расстояние 4,6,8,10,12,16 м, если позволяют условия площадки или зала.

**Ознакомление с техникой метания с одного – трех шагов..**

1.Стоя лицом в направлении метания (ноги вместе) с шагом левой ногой вперед, принять исходное положение для метания – бросок.

Контролировать отведение руки с поворотом туловища, перенос веса тела и небольшое сгибание правой ноги в исходном положении для броска.

2.Метание с двух шагов.

Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, но с предварительным шагом правой, а затем левой ногой.

3. Метание с трех шагов, контролируя отведение руки для броска и правильность положения тела перед броском.

**Характерные ошибки:**

-чрезмерное сгибание руки в исходном положении перед броском;

- отсутствие переноса веса тела на правую ногу в исходном положении перед броском;

-бросок сбоку, согнутой рукой;

-наклон влево в момент броска.