

# **Методика обучения технике** **метания мяча**

Автор работы:

Мелешко Валентина Алексеевна,  
учитель физической культуры и здоровья,  
высшей квалификационной категории  
ГУО «Средняя школа №109 г. Минска»

Г. Минск, 2015

### ***Задача 1. Создать представление о метании мяча.***

**Средства:** рассказать учащимся об истории возникновения метаний (копья, гранаты, мяча); рассказать о технике метания мяча; рассказать о достижениях белорусских метателей.

### ***Задача 2. Обучить держанию мяча и метанию его в цель.***

**Средства:** показать расположение пальцев. Метание мяча в условную горизонтальную цель, постепенно удаляясь от нее, из исходного положения: стоя грудью вперед, в направлении броска.

**Методические рекомендации:** при выпуске мяча не сгибаться в тазобедренных суставах и не допускать сгибания в коленном суставе левой ноги.

### ***Задача 3. Обучить метанию мяча с места.***

**Средства:** выполнение имитационных движений с метаемой рукой, отведенной назад (выполнять с партнером) из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой слегка согнутой ноге.

**Методические рекомендации:** при выпуске мяча туловище не сгибать. Внимание сосредоточить на разгибающем поворотном движении правой ноги. Выпуск снаряда над головой с энергичным упором в левую ногу.

### ***Задача 4. Обучить метанию мяча с двух бросковых шагов.***

**Средства:** обучение скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без снаряда. Это же с отведенным назад мячом в выпрямленной руке; из исходного положения стоя левым боком в направлении броска, выполнить скрестный шаг правой ногой, сделать шаг левой и выполнить бросок, упираясь в левую ногу.

**Методические рекомендации:** удерживать метаемую руку параллельно земле, контролировать положение снаряда во всех фазах движения.

### ***Задача 5. Обучить метанию четырех бросковых шагов.***

**Средства:** обучение четырьмя бросковыми шагами из исходного положения стоя грудью вперед, левая нога впереди; первый шаг правой ногой, одновременно рука начинает отводиться прямо – назад; второй шаг левой ногой, поворачивая туловище вправо, одновременно правая рука с мячом

отводиться полностью; третий шаг скрестный правой ногой с последующим быстрым шагом левой ногой, обогнуть туловище. Выполнять без снаряда, со снарядом без выпуска; тоже с выпуском мяча. Считать шаги с акцентом на три – четыре.

**Методические рекомендации:** медленно выполнять бросковые шаги с коррекцией перемещающихся звеньев тела и мяча. Выполнять бросковые шаги по отметкам без метания мяча; тоже с метанием мяча.

#### ***Задача 6. Обучить метанию мяча с укороченного разбега.***

**Средства:** из исходного положения, стоя грудью вперед, затем пробегать четное количество шагов (6-10), сочетая их с четырьмя бросковыми шагами без выпуска снаряда ( с выпуском снаряда); тоже выполнить под собственный счет, контролируя место начала.

**Методические рекомендации:** в бросковых шагах (ходьбе, беге) строго следить за отведением руки с мячом в исходное положение для броска, акцентировано выполнять скрестный шаг. При разучивании разбега в сочетании с бросковыми шагами метание выполнять не в полную силу, внимание направлять на правильное выполнение движения.

#### ***Задача 7. Обучить метанию мяча с полного разбега.***

**Средства:** метание мяча с укороченного разбега (8 – 10 шагов); определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, начинать бег с левой ноги. Корректировать попадание на контрольную отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска мяча); метать мяч с полного разбега.

**Методические рекомендации:** многократное пробегание отрезков 20 – 30 метров с мячом, акцентируя ускоренный ритм разбега, не сокращая длины шагов. Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания.

#### ***Задача 8. Совершенствовать технику метания мяча.***

**Средства:** метание мяча с полного разбега.

**Методические рекомендации:** строго следить за отведением снаряда в бросковой части разбега. При выполнении скрестного шага непосредственно перед броском (финальным движением) контролировать положение руки с мячом. Увеличивать скорость бросковых шагов по сравнению с предварительной частью разбега. При выполнении финального движения не

допускать сгибания туловища вперед и наклонов в стороны. Устранять появляющиеся ошибки.