

Методика обучения технике метания мяча.

Задача 1. Создать представление о метании мяча.

Средства: рассказать 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 метательной 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 разгибающе-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 метающую руку параллельно земле, контролировать положение снаряда во всех фазах движения.

Задача 5. Обучить метанию с четырех бросковых шагов.

Средства: обучение четырем бросковым шагам 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 отводится 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); то же выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега; предварительный разбег (6-8 беговых шагов) в сочетании с бросковыми шагами без выпуска мяча; то же с выпуском мяча.

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 копье с полного разбега.

Методические рекомендации: многократное пробегание отрезков 20-30 м 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.