



2. Повторный бег с короткими беговыми шагами в максимальном темпе (10—12 м).

3. Бег с удлинёнными беговыми шагами в быстром темпе (10—12 м).

4. Бег с изменяющейся длиной и частотой беговых шагов (20—25 м).

### Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, что общего в беге на фазе ускорения и на фазе финиширования? Поясни свой ответ.

2) Разучи низкий старт и применяй его в соревнованиях при беге на короткие дистанции.

3) Разучи упражнения по изменению длины и частоты беговых шагов. Применяй их при стартовом ускорении и финишировании во время бега на короткие дистанции.

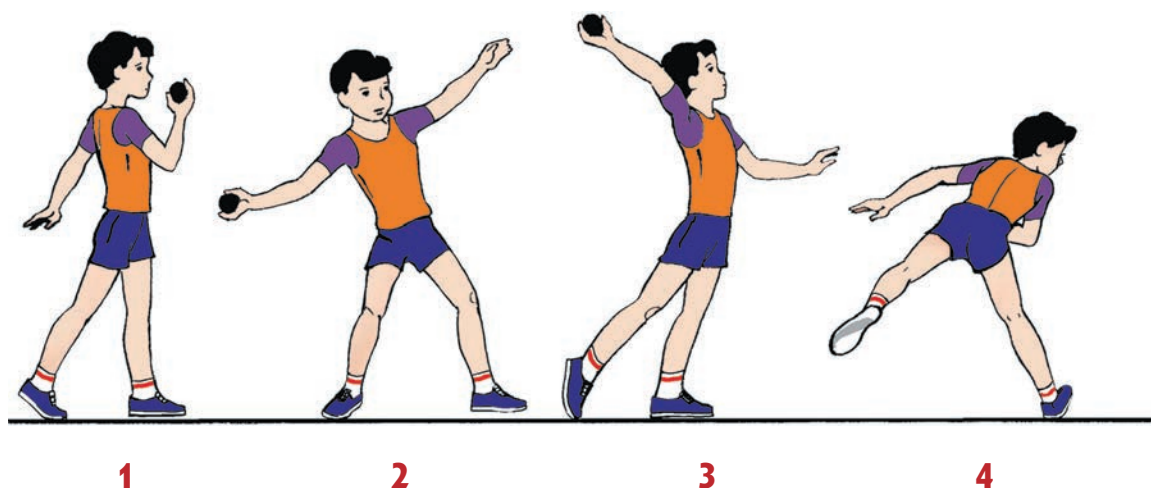


## МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА

**Метание малого мяча** является одним из упражнений лёгкой атлетики. По способу своего выполнения оно напоминает метание спор-



тивного копья и метание военной гранаты. Существует много способов метания малого мяча. Наиболее простым из них является метание мяча на дальность с места. Этот способ входит в соревнования школьников по спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). С его помощью оценивают развитие быстроты и координацию движений.



Метание малого мяча на дальность с места выполняется быстро и энергично, без остановок. Чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо:

1 — принять и. п.: левая нога впереди, правая прямая немного отведена назад, левая рука отведена назад в сторону, правая рука с мячом согнута в локте перед грудью;

2 — отводя правую руку с мячом вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо и перенести вес тела на правую ногу;



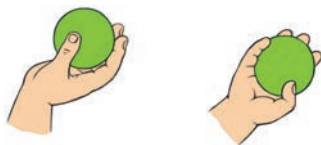
3 — быстро выпрямляя и поднимая вверх правую руку, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу;

4 — махом бросить мяч вперёд-вверх со всей силой и перейти на правую ногу.

При выполнении метания на дальность очень важно правильно удержать в руке мяч:

1. Мяч должен удерживаться пальцами и не касаться ладони.

2. Мяч лежит на трёх средних пальцах и удерживается крайними пальцами — большим и мизинцем.



Чтобы запомнить положение мяча в руке, необходимо выполнять с ним простые броски в стену с небольшого расстояния или в паре с одним из одноклассников.

Обучаются метанию мяча на дальность с использованием подводящих упражнений.

## **Упражнения в выполнении из исходного положения**

1. Из положения о. с.: 1 — поставить левую ногу вперёд; 2 — правую ногу немного



отвести назад; 3 — левую руку отвести назад в сторону; 4 — правую руку с мячом согнуть в локте перед грудью.

2. Из и. п. упор присев встать и принять и. п. для метания малого мяча.

3. Из положения лёжа на полу быстро встать и выполнить и. п. для метания малого мяча.

### **Упражнения в отведении правой руки с мячом вправо-назад с разворотом туловища вправо**

1. Из положения для метания малого мяча: 1 — отводя правую руку с мячом вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо; 2 — медленно вернуться в и. п.

2. Из положения о. с.: 1 — принять и. п. для метания мяча; 2 — отводя правую руку с мячом вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо; 3 — принять и. п. для метания мяча; 4 — принять и. п. — о. с.

### **Упражнения в переносе веса тела с левой ноги на правую ногу**

1. Из положения правая рука с мячом отведена вправо-назад, а туловище слегка развернуто вправо: 1 — перенести вес тела на правую ногу; 2 — принять и. п.



2. Из положения для метания мяча: 1 — правую руку с мячом отвести вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо и перенести вес тела на правую ногу; 2 — вернуться в и. п. для метания мяча.

### **Упражнения в переносе веса тела с правой ноги на левую ногу**

1. Из положения правая рука с мячом отведена вправо-назад, туловище слегка развёрнуто вправо, вес тела перенесён на правую ногу: 1 — выпрямляя и поднимая вверх правую руку, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу; 2 — принять и. п.

2. Из положения для метания мяча правая рука с мячом отведена вправо-назад, туловище слегка развёрнуто вправо, вес тела перенесён на правую ногу: 1 — выпрямляя и поднимая вверх правую руку, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу; 2 — принять положение для метания мяча.

### **Разучивание упражнения в полной координации**

При обучении метания мяча на дальность постарайся соблюдать два основных правила.

1. Начиная осваивать упражнения в медленном темпе, сохраняя все его элементы, постепенно увеличивай скорость выполнения.



2. К разучиванию следующего упражнения надо переходить только после того, как освоено предыдущее.

### Вопросы и задания



1) Как ты считаешь, нужно ли современному человеку уметь метать малый мяч? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

2) Как ты считаешь, где тебе может пригодиться метание малого мяча? Поясни свой ответ.

3) Разучи подводящие упражнения.



4) Научись метать малый мяч на дальность.