**Обучающая программа**

**Задача**: учить технике метания мяча способом «из-за головы через плечо» с разбега, используя 4-шажнй вариант броского разбега и отведение метающей руки способом «прямо - назад».

Описание техники: Принимая исходное положение, встать лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы. Правая рука с мячом согнута в локтевом суставе так, что кисть ее находиться перед правым плечом на уровне глаз, а локоть направлен вниз, левая рука опущена вниз. Сделать 6-8 беговых шагов предварительной части разбега, попасть левой ногой на контрольную отметку. На первом бросковом шаге начать поворот плечевого сустава вправо и отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом, таз при этом оставить в первоначальном положении, как и в разбеге. Второй бросковый шаг начинать активным проталкиванием левой ногой вперед-вверх. Усилие правой ноги направить с сторону левого плеча - этим обеспечивается «уход» от снаряда. Шаг левой ногой сопровождать дальнейшим поворотом оси плеч вправо. Руку с мячом полностью выпрямить, ось таза повернуть вправо. Третий (окрестный) бросковый шаг особенно важен для принятия метающим наиболее благоприятного положения для броска. Начинают его с отрыва от земли правой ноги и выведения её вперед с постановкой на пятку с разворотом стопы носком наружу (до 30 – 40 0). При этом опережение ног верхней частью туловища еще больше увеличить в сравнении со вторым шагом. Руку с мячом оставить выпрямленной. Плечи и таз повернуты вправо. Левую руку согнуть в локтевом суставе и расположить перед грудью. Четвертый бросковый шаг выполняется активной стопорящей постановкой почти прямой левой ноги вперед, правую слегка согнутую развернуть носком наружу, туловище наклонить вправо. Рука с мячом отведена, повернута ладонью к верху, левая рука направлена в сторону метания. Из этого положения выполнить «захват мяча» – после постановки левой ноги на грунт повернуть бедро правой внутрь, грудью вперед и выйти в положение «натянутого лука». Завершая финальное усилие, выполнить хлестообразное движение метающей руки вперед-вверх; массу тела перенести на левую ногу, которая полностью выпрямляется в коленном суставе; правую ногу от грунта не отрывать. После вылета мяча для торможения звеньев тела с целью предотвращения заступа за линию броска левую ногу, стоящую впереди, согнуть в коленном суставе, туловище повернуть влево, левую руку отвести назад. Можно произвести торможение прыжком (перескоком) с левой ноги на правую.

**Проверка готовности учащихся**

*Учащиеся должны знать, что:*

метание малого мяча с разбега состоит из предварительной части разбега и бросковых шагов;

на первых двух бросковых шагах производится отведение метающей руки со снарядом одновременно с поворотом туловища вправо до положения левым боком в направлении метания;

третий (окрестный) бросковый шаг является связующим звеном между разбегом и финальным усилием;

четвертый бросковый шаг выполняется активной стопорящей постановкой почти прямой левой ноги:

в финальном условии вначале в работу включаются мышцы ног, затем туловища, и завершает движение кисть правой руки;

Учащиеся должны уметь метать: набивные мячи двумя руками из различных исходных положений; малый мяч способом «из-за головы через плечо» с места с окрестного шага, с четырех шагов в вертикальную и горизонтальную цель.

**Примерные упражнения**

И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу удерживают гимнастическую палку. Выкруты вперед и назад прямых рук через голову, постепенно сокращая расстояние между руками. Туловище держать прямо. 8-10 раз вперед и назад.

И.п. – стоя, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, правая рука впереди, левая рука внизу. Согласование работы ног, рук и туловища в движении. 1 – шаг правой, правую руку вверх, левую руку вперед; 2 – шаг левой, правую руку в сторону, поворот туловища в право; 3 – шаг правой скрестно;

4 – и.п. 3-4 раза, стоя правой (левой) ногой впереди. Темп задавать хлопками или подсчетом.

И. п. – стоя лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м. от нее, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, правая рука с мячом согнута в локтевом суставе над плечом. Резким движением кисти и руки бросок мяча в пол с таким расчетом, чтобы он, ударившись об стену, отскочил в сторону метающего. После отскока поймать мяч обеими, затем одной рукой. То же, но после ловли мяча сделать шаг назад правой ногой и метнуть мяч после замаха. 15-20 раз правой и левой рукой.

Метание мяча способом «из-за головы через плечо» в стену на дальность отскока. И. п. – стоя, левая нога впереди с опорой о пятку, правая слегка согнутая сзади на передней части стопы, масса тела преимущественно на правой, правая рука с мячом над головой, левая рука внизу. 1 – выпрямляя правую ногу, подать таз вперед-вверх; 2 – перенести массу тела на левую ногу, выти грудью в сторону метания, правую руку оставить сзади; 3 – быстрым хлестообразным движением предплечья и плеча выполнить метание в стену под углом вылета 35-400 . 10-12 раз правой и левой рукой.

Выход в положение «натянутый лук» у гимнастической стенки. И.п. – стоя, правым боком к гимнастической стенке, масса тела преимущественно на правой ноге, хват правой рукой снизу за рейку на уровне головы. Выпрямляя правую ногу, подать таз вперед-вверх и, поворачиваясь влево, выйти в положение «натянутый лук». 8-10 раз.

Выход в положение «натянутый лук» с помощью партнера. И.п. – стоя, левая нога впереди, правая на передней части стопы, масса тела преимущественно на правой ноге, правая рука отведена за голову и удерживается левой рукой партнера, стоящего сзади, за кисть, а правая рука упирается под плечо выполняющего упражнение. 1 – переход в положение «натянутый лук»; 2 – опора на левую ногу с движением к грудью вперед, супинация правой руки; 3 – имитация броска мяча. 6-8 раз.

Имитация метания мяча с места с помощью резиновой ленты. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 м. от нее, ноги на ширине плеч, правая на стопу впереди левой, масса тела преимущественно на правой, согнутой в коленном суставе, правая рука отведена в сторону и удерживает натянутую резиновую ленту, закрепленную за рейку на высоте 50-60 см, левая рука направлена в сторону метания. Выпрямляя правую ногу и поворачивая туловище влево, выйти в положение «натянутый лук» с последующей имитацией метания снаряда. 10-12 раз.

Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» после отведения. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, масса тела на обеих ногах, правая рука с мячом согнута в локтевом суставе на уровне глаз перед правым плечом, левая рука впереди на уровне плечевых суставов. 1 – сгибая правую ногу и перенеся на нее массу тела, с поворотом вправо отвести руку с мячом назад, левую руку согнуть перед собой; 2 – выпрямляя правую ногу, перенести массу тела на левую, вывести левую руку по дуге вперед – влево, выйти грудью в сторону метания и резким хлестким движением предплечья и кисти метнуть мяч вперед-вверх. 10-12 раз правой и левой рукой.

Метание набивного мяча (здесь вес мяча 1-2 кг) обеими руками из-за головы с места на дальность. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в согнутых руках над головой. 1 – согнуть правую ногу, перенести на нее массу тела, отвести руки с мячом назад; 2 – выпрямляя правую ногу, метнуть мяч вперед –вверх. Обращать внимание на вращательно-разгибательное движение правой ногой, продвижение туловища вперед, выпрямление ног в конце движения. Правую ногу от опоры не отрывать. 10-12 раз из положения стоя, правая (левая нога) впереди.

Метание набивного мяча обеими руками из-за головы с шага на дальность. И.п. – стоя правой ногой скрестно перед левой, мяч в согнутых руках над головой. 1 – шаг левой с опорой на пятку, согнуть правую и перенести на нее массу тела, отвести руки с мячом назад с поворотом левым боком в сторону метания; 2 – выпрямляя правую ногу, резким движением рук метнуть мяч вперед –вверх. 8-10 раз из положения стоя левая (правая) нога впереди.