**Метание в вертикальную цель.**

**Старший возраст.**

Расстояние до мишени 4 м.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую – на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз – назад – вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в)попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Метание в цель лучше проводить индивидуально; ребенку дается по 3 попытки каждой рукой.

Инвентарь: метать можно мячи малого диаметра; снежки.