МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТАНИЮ.

Подготовила:

Инструктор по ФК

О.С. Гуркова

Метание – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий, называемых еще «взрывными». [1]

Целью этих действий является перемещение снарядов как можно дальше. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость.

Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется определить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее оптимальную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и заканчивая сохранением равновесия после броска. При выполнении метаний активно работают все основные мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног. Выполняются упражнения быстро, при максимальной амплитуде и требуют точности.

**Цель:** Научить метанию теннисного мяча в вертикальную цель с места.

**Задачи:**

1. Создать представление о технике метания малого мяча.
2. Обучить держанию мяча и технике броскового движения в даль.
3. Обучить держанию и технике броска теннисного мяча в цель.
4. Развивать ловкость, быстроту, глазомер, меткость, общую выносливость.
5. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук.
6. Совершенствовать координацию движений.
7. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям с мячом.

В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

Обычно первое предшествует второму**.**

# Объем и срок освоения программы:

Методика рассчитана на 6 мес.

Занятия физической культуры в зале проводятся 2 раза в неделю, на каждом занятии детям предлагаются упражнения в метании мяча разными способами.

**В метании на дальность** основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При **метании в цель** ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение такого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия. [2]

Для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) упражнения в метании должны быть уже более разнообразными, а также ежедневными. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети владеют приемами этого сложного движения. Систематические упражнения с мячом в различных формах постепенно вырабатывают доступную детям технику метания. [3]

Для того что бы ребенок полностью освоил технику метания в цель, упражнения должны обязательно усложняться.

Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают от 3,5 до 6 м.

А также навыки в метания предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

# СОДЕРЖАНИЕ

Учебный план 6 мес.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март |
| Бросок мяча на дальность | 7 | 7 | 6 | 4 | 1 | 0 |
| Бросок мяча в цель 2 м | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Бросок мяча в цель 3 м | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 |
| Бросок мяча в цель 5 м | 0 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0 |
| Бросок мяча в цель 6 м |  |  |  |  | 1 | 7 |
| Тестирование | 1 |  | 1 |  |  | 1 |
| Всего часов | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

# Дать теорию и наглядность.

*Средства.*

* краткий рассказ об основных закономерностях движений и технике метания малого мяча, показ наглядных пособий;
* демонстрация техники метания малого мяча с места в цель и на дальность;
* ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча.

*Методические указания*: при объяснении и показе обратить внимание на ведущие элементы техники, отметить особенность целевых установок в бросках на точность и на дальность.

# Обучить держанию снаряда и технике броскового движения в финальной фазе при метании малого мяча.

*Средства*.

* выполнение захвата малого мяча;
* метание мяча в пол перед собой активным движением кисти из исходного положения (и.п.) рука прямая впереди;
* то же, но метание хлестообразным движением предплечья и кисти;
* то же, но в и. п. мяч в поднятой вверх руке, а хлестообразное движение начинается после активного выведения вперед с последующей его остановкой;
* метание мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы, стоя в и.п. врозь на ширине плеч;
* то же из и.п. левая нога, сзади на носке;
* то же, но метание одной рукой в вертикальную цель, другая рука в и.п. согнута в локтевом суставе и находится перед собой;
* метание мяча вперёд-вверх из и. п. стоя левым боком по отношению броску, рука со снарядом выпрямлена и отведена назад левая рука перед собой, вес тела над слегка согнутой правой ногой, туловище умеренно отклонено назад;
* то же, но броски выполнять в вертикальные и горизонтальные цели;
* метание мяча после постановки ноги из и. п. стоя левым боком по отношению броска на согнутой правой и приподнятой левой ноге с отведенным мячом.

*Методические указания*, в качестве инвентаря нужно использовать теннисные мячи. Упражнения с тенистым мячом можно выполнять в парах, с их ловлей партнерами. Направление бросков из-за головы рекомендуется изменять в определенной последовательности: «вперед-вниз», «прямо-вперед», «вперед- вверх». Для точности движения рекомендуется варьировать направление броска: в стену, с отскоком о стену и пол, другие сочетания с последующей ловлей мяча. При метании одной или двумя руками из-за головы, когда левая нога располагается впереди носком внутрь - надо выполнять замах с прогибом туловища и максимальным отведением назад с одновременным перемещением веса тела на правую ногу. При этом левая нога остается на расстоянии 3—4 стопы от правой. Финальное усилие нужно делать грудью (локти или локоть метающей руки направлены вперед) после разгибания правой ноги и выведения таза вперед, а выпуск снаряда заканчивать хлестообразным движением предплечья и кисти, упираясь в прямую левую ногу. Броски следует чередовав с имитационными движениями. Имитацию перехода в положение «натянутого лука» можно выполнять, используя захват за резиновый амортизатор, укрепленный на уровне плеча, или при помощи напарника, движение правой руки.

Упражнение с постановкой левой ноги должно выполняться слитно с броском и начинаться с правого колена и одноименной части таза вперед до постановки левой ноги на опору. При бросках в цель вертикальные мишени устанавливаются на высоте 2—3 м. Расстояние до горизонтальных и вертикальных мишеней варьирует в зависимости от готовности детей. [5]

# Подвижные игры с мячом:

«Перестрелка», «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Веселые мячи», «Игра в мяч», «Лови бросай», «Школа мяча», «Быстрый мячик», «Зевака», «У кого мяч»,

«Ловишка с мячом», «Поймай мяч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Охотники и звери», «У кого меньше мячей», «Стой», «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Мяч водящему», «Мяч в догонку», «Передал – садись». [9]

# Литература.

1. «Теория и методика физической культуры дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой и Г.Н. Понамаревой. Санкт-Петербург 2004год.
2. «Физическое воспитание и развитие дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой. Москва «Академия» - 2017год.
3. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, метать» - М., Просвещение 1983.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» №11 – 1989 год «Оценка физической подготовленности дошкольников» Н.А. Ноткина; Г.П. Лескова.
5. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
6. Кожухова Н.Н. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М., 2003.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1978, с. 69, 70, 104-107, 138- 140, 178-184, 230-232.
8. Программа, по которой работает дошкольное учреждение.
9. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1976, с. 103-114.