

ОБУЧЕНИЕ МЕТАНИЮ
Методика обучения метанию вдаль

Возраст	Особенности выполнения движений детьми	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Движения свободные, размашистые, энергичные. Дети метают предметы движением руки от плеча, предварительно согнув руку, и не выпрямляют ее при броске. Бросок часто резкий с направлением вниз.	Использовать зрительный ориентир : куст. Ветка дерева, цветная ленточка. Обращать внимание на то, чтобы дети выполняли метание как правой, так и левой рукой.
Средний дошкольный возраст	Нет согласованности работы мышц, умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Не развит глазомер и координация движений	Обращать внимание на самостоятельные попытки детей овладеть метанием, создавать для этого необходимые условия на участке, на прогулках в лес, на луг. К водоему. Предлагать интересные задания и игры
Старший дошкольный возраст	Недостаточно развиты глазомер и координация движений, недостаточно согласована работа мышц	Обращать внимание на исходное положение, на правильный хват мяча (три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку)

Методика обучения метанию в цель

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Нет согласованности работы мышц, умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Не развиты глазомер и координация движений	Расстояние, с которого дети бросают предметы в цель, равняется приблизительно 1 м. В работе с младшими дошкольниками применяются такие упражнения, как попадание мячом в корзину, обруч, сбивание кеглей и некоторые другие. Дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, не выпрямляя ее при броске. Обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушений осанки.
Средний дошкольный возраст	Нет согласованности работы мышц, умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Не развиты глазомер и координация движений	Расстояние, с которого дети бросают предметы в цель, равняется приблизительно 1 м. В работе с младшими дошкольниками применяются такие упражнения, как попадание мячом в корзину, обруч, сбивание кеглей и некоторые другие. Дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, не выпрямляя ее при броске. Обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушений осанки.
Старший дошкольный возраст	Недостаточно развиты глазомер и координация движений, недостаточно согласована работа мышц	Обращать внимание на чередование бросков и технику выполнения движения. Старшие дошкольники метают с расстояния 2-3 м от цели. Чаще упражнять в метании левой рукой (правой).

Способы метания

Способы метания	Техника выполнения
1	2
Из-за спины через плечо	<p>1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища;</p> <p>2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад;</p> <p>3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед;</p> <p>4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.</p>
Прямой рукой снизу	<p>1 ф. – и.п. ноги- немного шире плеч, правая отставлена назад. Правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повернуто в противоположную сторону вправо; взгляд обращен вперед;</p> <p>2 ф. – туловище наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте, поднимается вперед – вверх. Левая отводится вниз – назад;</p> <p>3 ф. – правая рука отводится вниз – назад до предела правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперед;</p> <p>4 ф. – движения правой рукой вниз-вперед-вверх; левая рука рывком идет вниз-назад-вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются.</p>
Прямой рукой сверху	<p>1 ф. – и.п. ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище в противоположную сторону вправо; левая рука вдоль туловища;</p> <p>2 ф. – правая рука вперед – вверх, туловище наклоняется слегка вперед, левая рука отводится вниз-назад;</p> <p>3 ф. – правая рука отводится вниз – назад, затем вниз – вперед – вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях;</p> <p>4 ф. – туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперед; рука прямая направляется вверх – вперед, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой.</p>
Прямой рукой сбоку	<p>1 ф. – и.п. ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища;</p>

	<p>2 ф. – правая рука вперед-вверх; левая рука слегка отводится вниз – назад;</p> <p>3 ф. – туловище отклоняется, правая рука отводится назад до отказа, тяжесть переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идет вперед – вправо;</p> <p>4 ф. – правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево – вперед, правая рука движется вперед – влево и кистью выбрасывает предмет; левая рука – вниз – назад; правая нога приставляется к левой (для сохранения равновесия)</p>
<p>Двумя руками «снизу»</p>	<p>1 ф. – и.п. : ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад;</p> <p>2 ф. – обе руки с предметом поднимаются вперед – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу;</p> <p>3 ф. – руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется;</p> <p>4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.</p>
<p>Двумя руками «от груди»</p>	<p>1 ф. – и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью;</p> <p>2 ф. – туловище наклоняется слегка вперед – вниз, руки с предметом выносятся вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.</p> <p>3 ф. – туловище и руки с предметом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу;</p> <p>4 ф. – туловище и нога выпрямляются, руки, выпрямляясь бросают предмет; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.</p>
<p>Двумя руками «из-за головы»</p>	<p>1 ф. – и.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;</p> <p>2 ф. – податься всем корпусом вперед;</p> <p>3 ф. – туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;</p> <p>4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить – вверх и сделать бросок.</p>
<p>Двумя руками «с боку»</p>	<p>1 ф. – и.п.: правая нога отставлена назад, руки с предметом отведены назад – вправо;</p> <p>2 ф. – развернуть туловище в сторону;</p> <p>3 ф. – руки с предметом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу;</p> <p>4 ф. – тяжесть тела переносится на левую ногу, предмет выбрасывается движением туловища и рук вперед.</p>