



# Разновидности ациклических движений и техника их выполнения. МЕТАНИЕ

Подготовила Нечаева С.Ю.





**Метание** — ациклическое скоростно-силовое упражнение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств - ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры. Метание развивает физические качества детей, которые в дальнейшем будут способствовать овладению элементами спортивных игр (теннис, баскетбол, волейбол)

Метание

Упражнения  
подготавливающие к  
метанию

Собственно  
метание

Катание

Подбрасывание и  
перебрасывание  
мяча с ловлей и без  
ловли

На дальность

Метание в цель

В горизонтальную  
цель

В вертикальную  
цель

# Виды метания:



## **На дальность.**

Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.

Основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

# Виды метания



## **В цель.**

Ребенок сосредоточивает свое внимание на попадание в указанный предмет. выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

# Способы метания

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами, «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Метание мяча двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».



# Фазы поступательных движений в метании

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ**



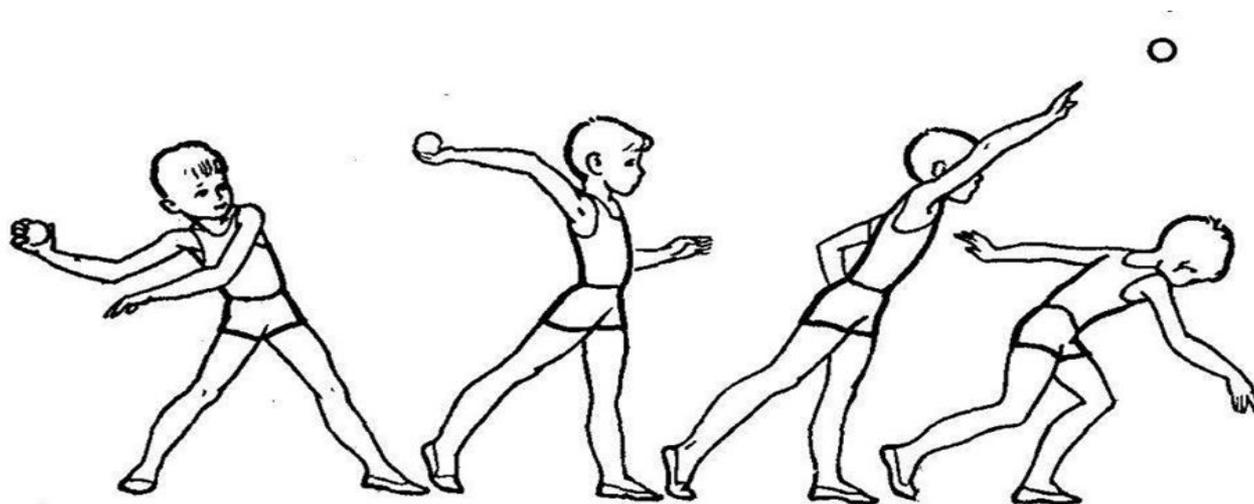
**прицеливание**



**замах**



**бросок**



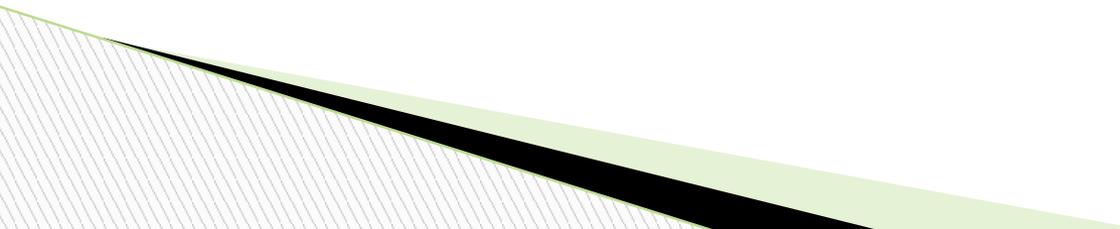
# Оборудование для метания на участке.

На участке устанавливаются специальные пособия, а так же используются переносные горизонтальные и вертикальные мишени. В качестве горизонтальной мишени используются корзины, ящики, обручи их кладут на землю. Вертикальной целью служит мишень- щит с обозначенными на нем разного диаметра кругами, или располагают на разной высоте металлические обручи.



# Планируемые результаты

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.



# Литература

**«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» Л.И. Пензулаева Мозаика –синтез 2010г.**

**«Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» Л.И. Пензулаева Мозаика –синтез 2010г.**

**«Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа» Л.И. Пензулаева Мозаика –синтез 2010г.**

**«Физкультурные занятия спортивные игры в детском саду» А.И. Фомина 1998**

**«Физическое воспитание детей 2-7 лет» Развёрнутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой Т.С. Комаровой» Издательство «Учитель» 2011г.**