Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад открытий и изобретений «Эврика» г. Перми



|  |
| --- |
| Принято на педагогическом совете  МАДОУ «Эврика» г. Перми  Протокол № от г. |

|  |
| --- |
| Утверждено:  заведующим МАДОУ «Эврика» г. Перми  О.В. Провковой  от |

**Программа**

**краткосрочной образовательной практики**

**для детей 6-7 лет и их родителей**

**по подготовке к сдаче первой ступени нормативов ГТО**

***«Метание теннисного мяча в цель»***

Автор-разработчик

Инструктор по физкультуре

Башкина Ольга Валентиновна

Пермь,2021 г.

**Аннотация для родителей:**

Один из нормативов ГТО метание в цель теннисным мячиком в подвешенный обруч на расстоянии 6 м. высота 2м. В практике мы редко используем метание именно теннисным мячом, т.к. для детей это новый снаряд им нужно не только познакомиться с ним, но и приобрести определенный навык броска в цель.

**Цель:** знакомство детей с метанием теннисного мяча в определенную цель, правильное выполнение упражнения, приобретение определенного навыка метания.

**Количество занятий:** 2

**Количество детей:** 8 человек

**Возраст детей**: 6-7 лет и их родители

**Перечень материалов и оборудования:**

**Предполагаемые результаты**

Умение метать теннисный мяч в подвешенную цель на расстоянии 6м.

Тематический план

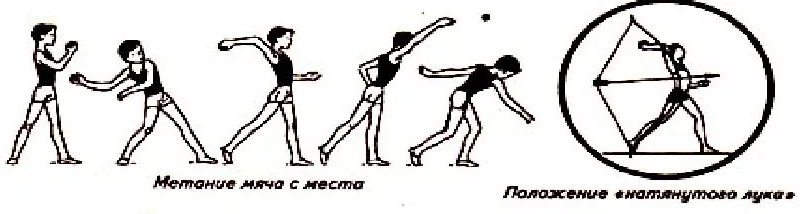
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема встречи | Задачи встречи | Содержание |
| 1 | «Знакомство со снарядом и мишенью, техникой метания теннисного мяча.» | Познакомить детей со снарядом и мишенью, разучивание упражнения «бросок в цель» | 1. Упражнения разминки. («вертолет», «снежок», «подбрось-поймай») 2. Упражнение брось в даль, (условие правильного выполнения замаха, постановки корпуса и руки, «пружинка», разворот, бросок 3. Знакомство с метательным снарядом и мишенью, с приемами различных действий с мячом – перекладыванием, перебрасыванием, перекатыванием, ловлей и передачей, с бросками, с основными способами держания мяча одной и двумя руками. 4. Разучивание техники метания: три фазы;  * держание мяча и разбег; * финальное усилие (бросок); * торможение (сохранение равновесия после броска) |
| 2 | «Выполнение броска разными способами, метание в установленную цель» | Учить детей разным видам метания, правильному выполнению упражнения, приобретение определенного навыка метания. | 1. Упражнения разминки: Катание мяча рукой на месте и в движении. Катание мяча в кегли (боулинг). Подбрасывание и ловля мяча двумя руками ( малых теннисных). Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Подбрасывание и ловля мяча с поворотами, с приседанием. 2. Броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. Броски мяча на дальность и заданное расстояние. 3. Игры: «Играй, играй ,мяч не теряй»; «Гонка мячей» по кругу «Самый меткий»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч». |

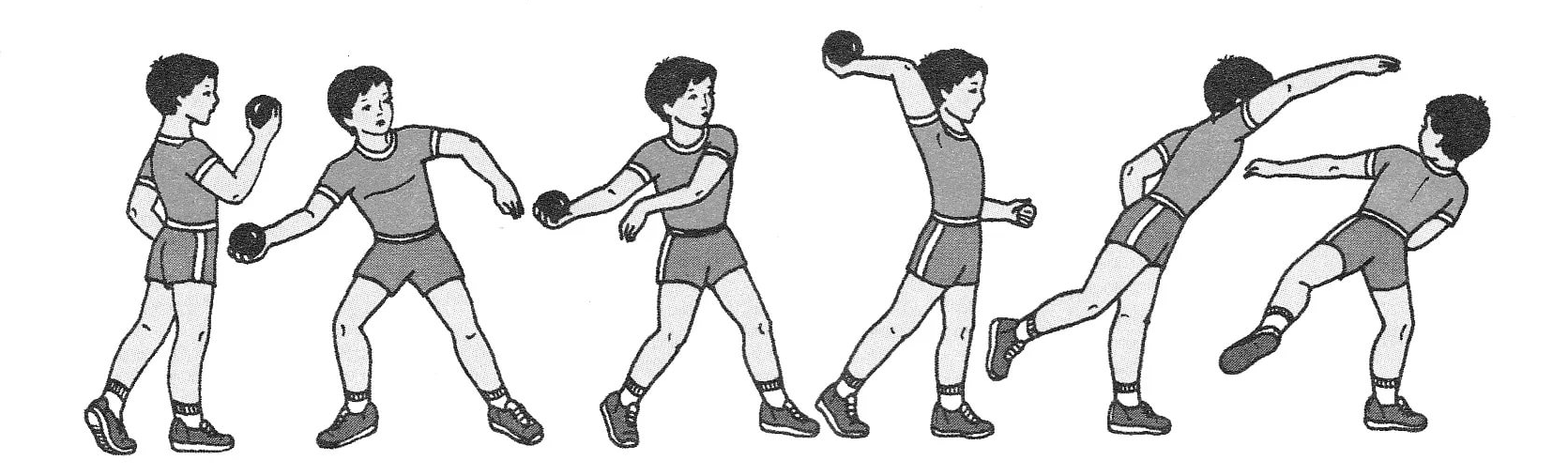
приложение

***Алгоритм метания теннисного мяча***

Техника выполнения метания







**Описание техники выполнения броска при метании теннисного мяча.**

