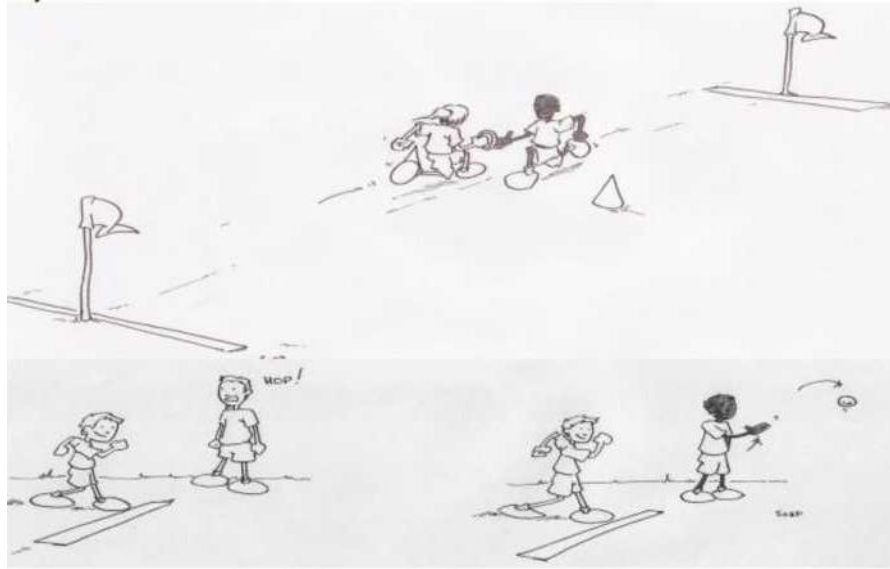


Карточка Б-1.5

Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку спортсмена на звуковой сигнал, подаваемый тренером или передающим палочку партнером.

Задание: передача палочки в парах во время бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать по установленной траектории со стороны передачи палочки;
- корректировать движение руки при приеме палочки.

Рекомендации:

- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно.

Последовательность обучения:

- менять руки с обеих сторон;
- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы.