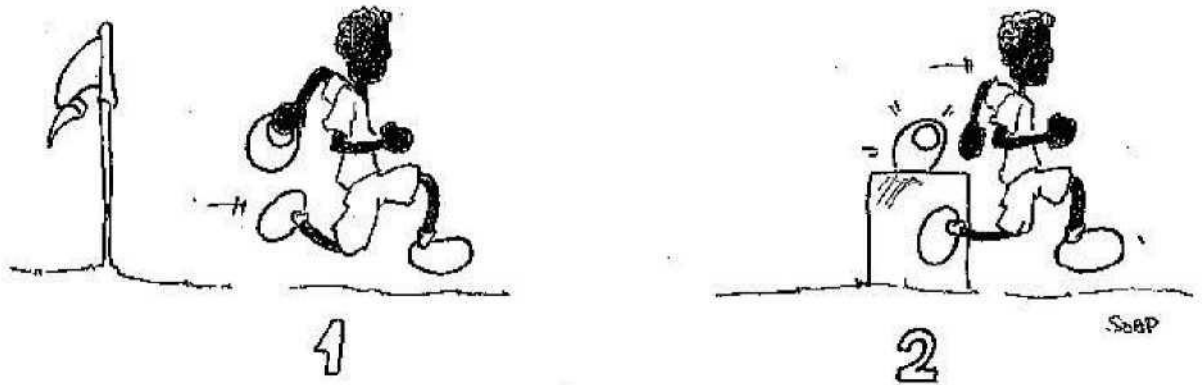


Карточка Б-1.4

Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки.

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе отдельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы.

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения.

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм.

Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега.

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов.