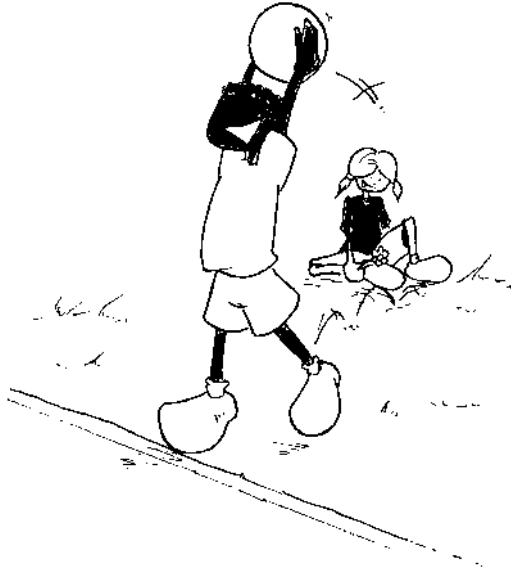


Карточка М-1.2

Задача: обучать разбегу перед броском.

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов подбега.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой.

Рекомендации:

- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда.

Последовательность обучения:

- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.);
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм.

Безопасность:

- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, сектор для метаний.