

Карточка М-3.2



Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточке); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении метания, «провожая» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:

- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:

- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метания;
- правильная организация группы, хорошо

видимая цель Инвентарь:

- пригодный инвентарь, мишени