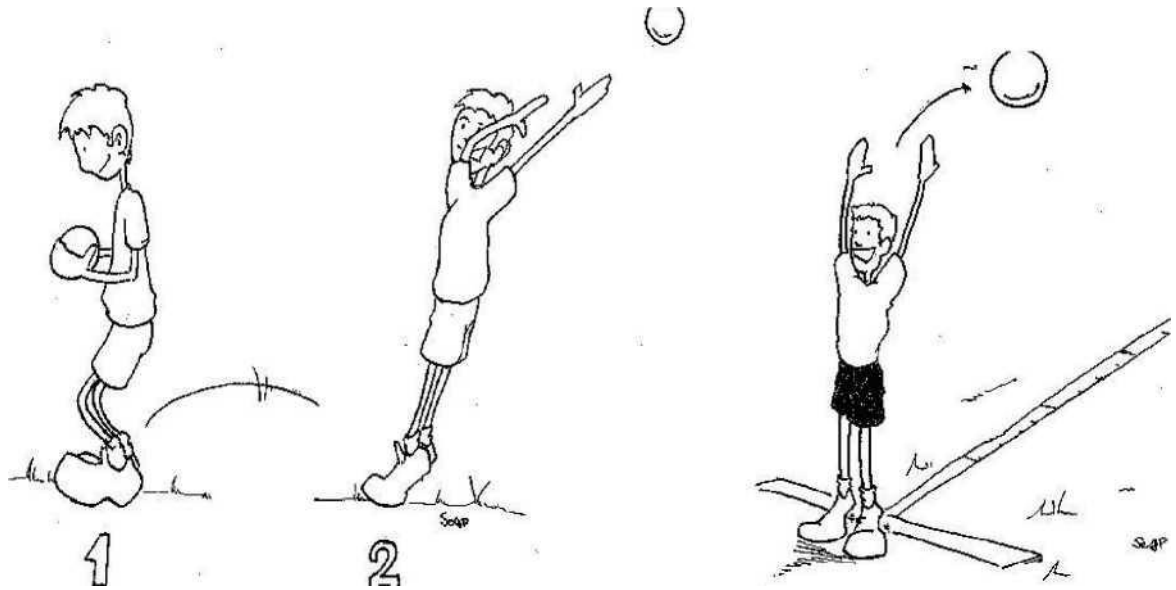


Карточка М-4.3

Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что задняя зона безопасна;
- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

Рекомендации:

- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время выпуска мяча

Последовательность обучения:

- менять снаряды (вес и размер);
- изменять варианты разбега;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча