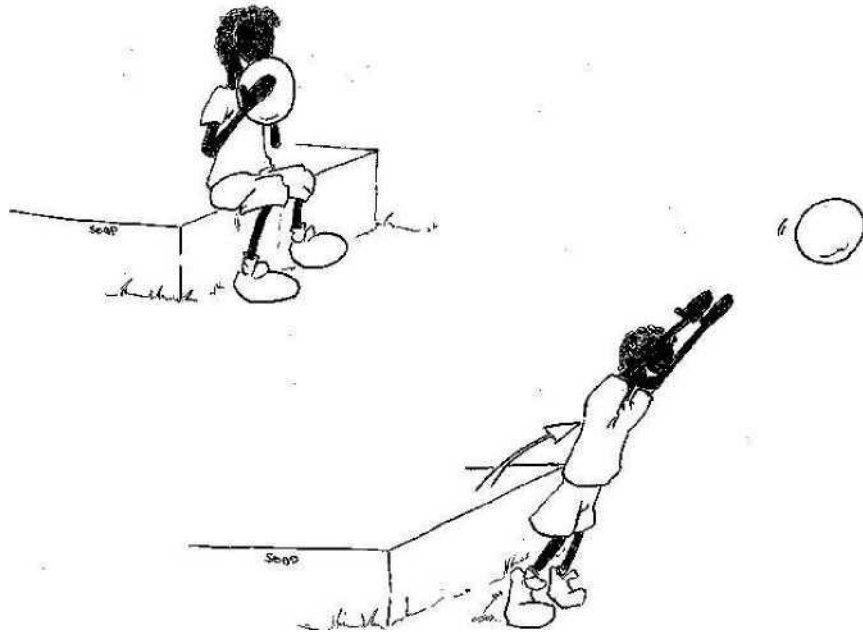


Карточка М-4.4

Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

Инструкции по выполнению:

- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:

- выпустить снаряд, включив в движение ноги;
- метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (вес, форма)
- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи