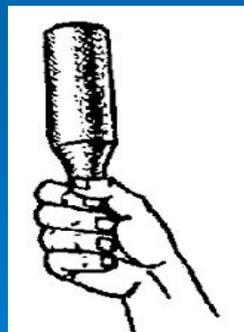
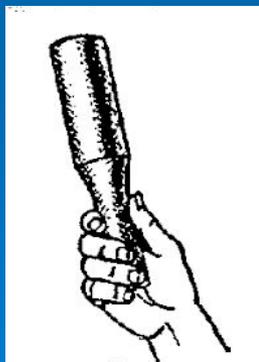
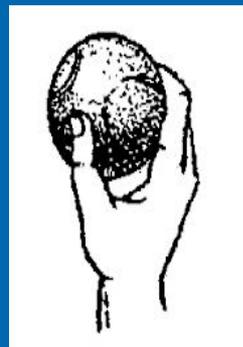




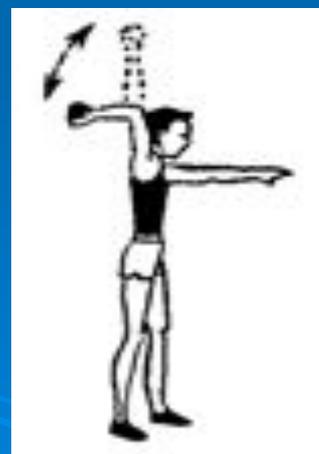
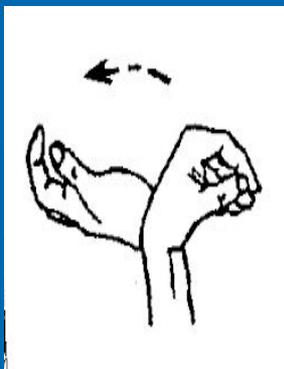
Метания малого мяча



Держание мяча, гранаты



Упражнения для работы кистью

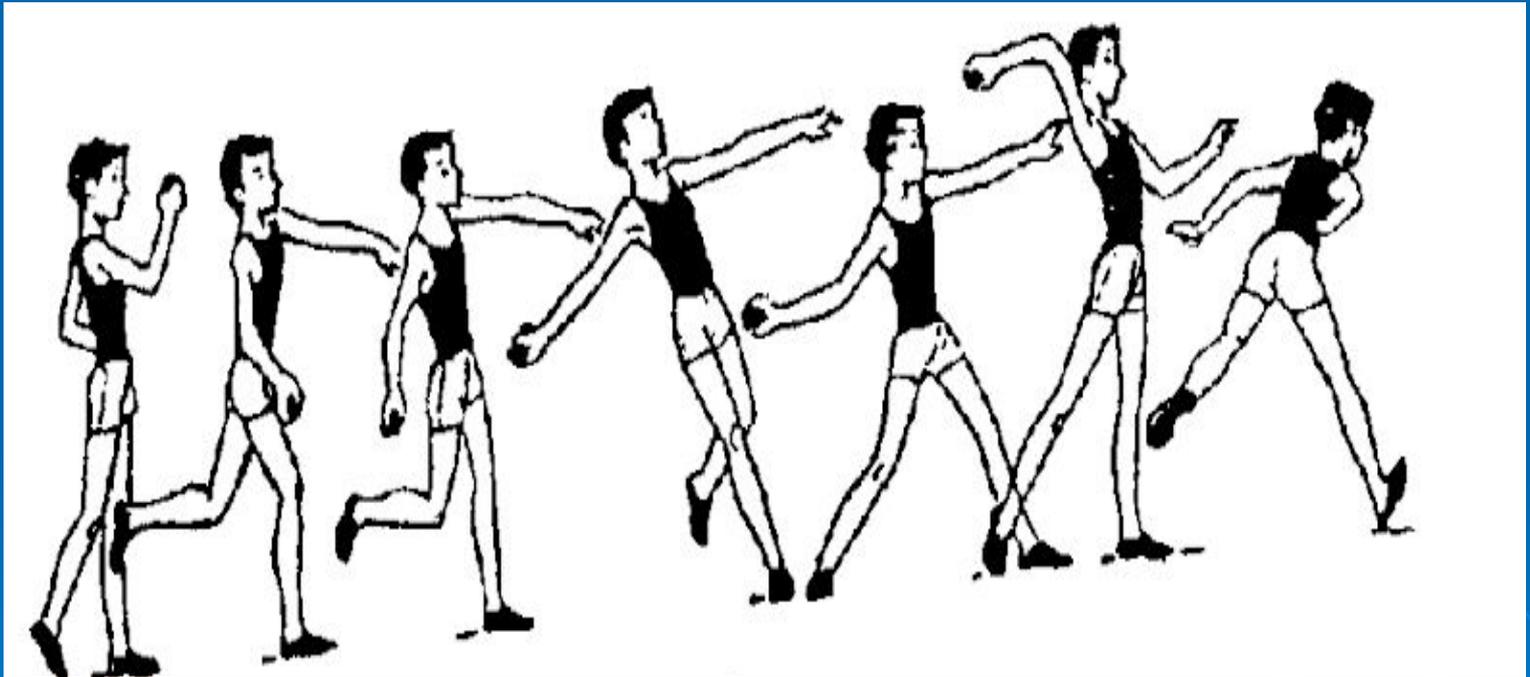


Метание мяча и гранаты с места

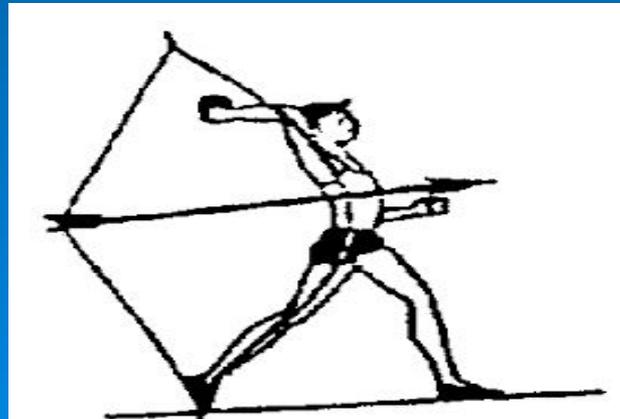
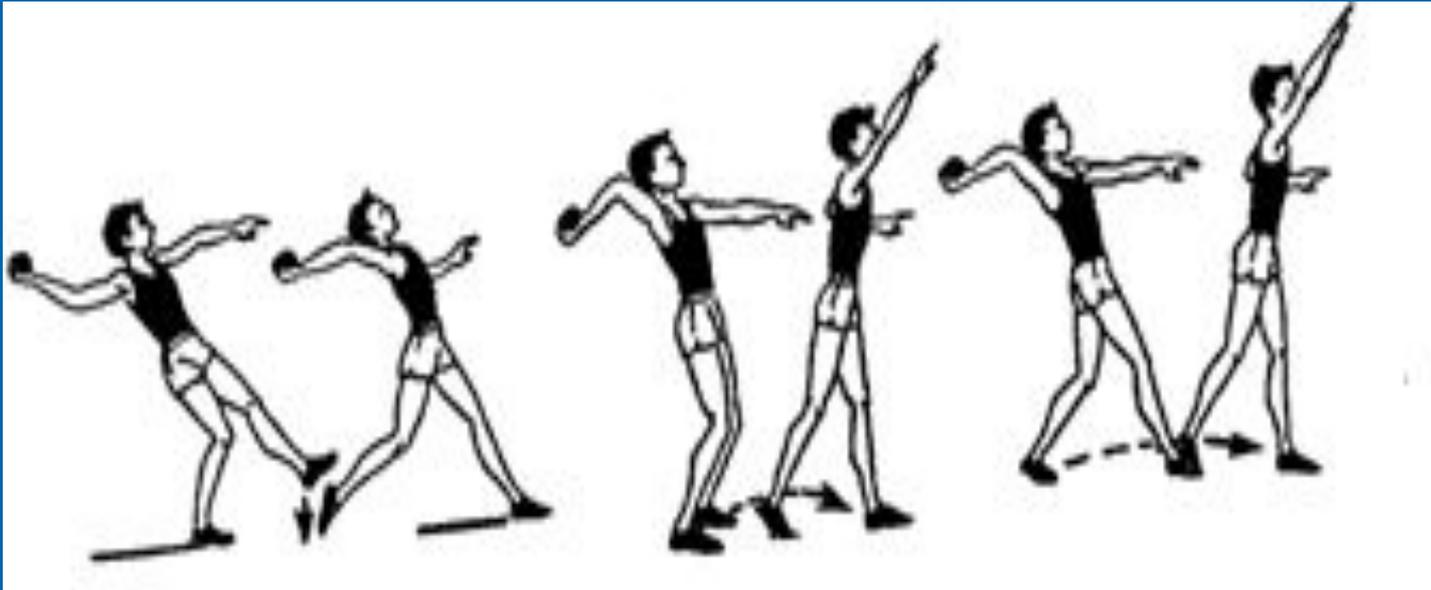




Отведение руки со снарядом

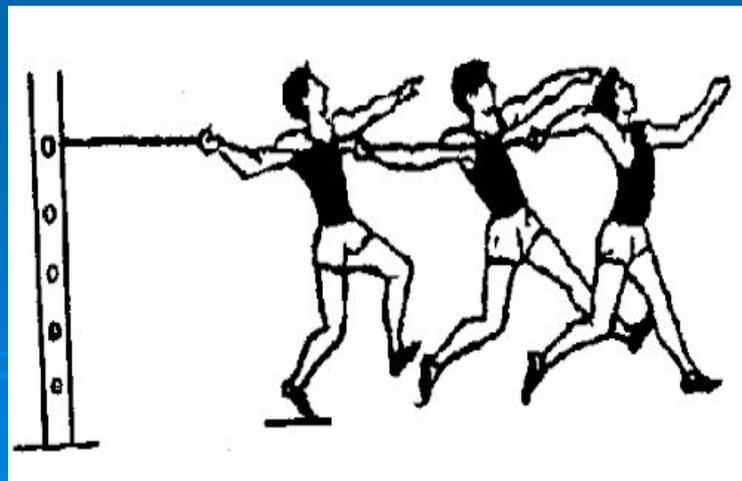
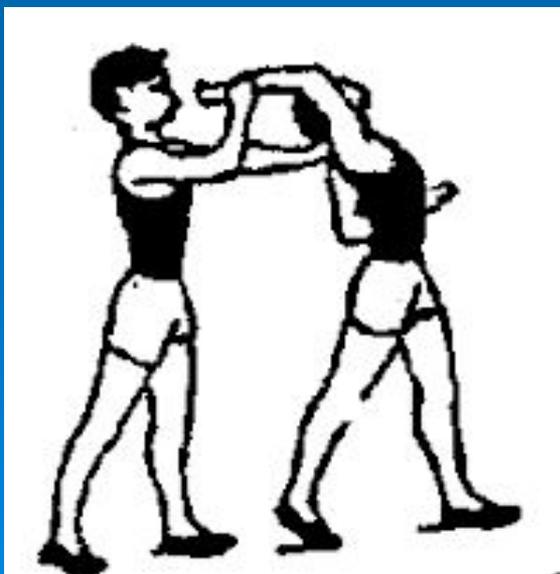
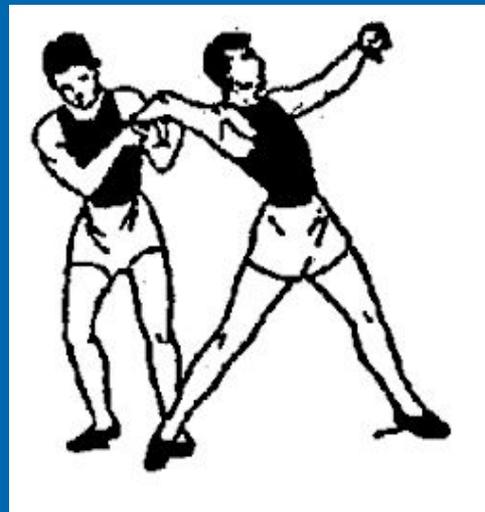
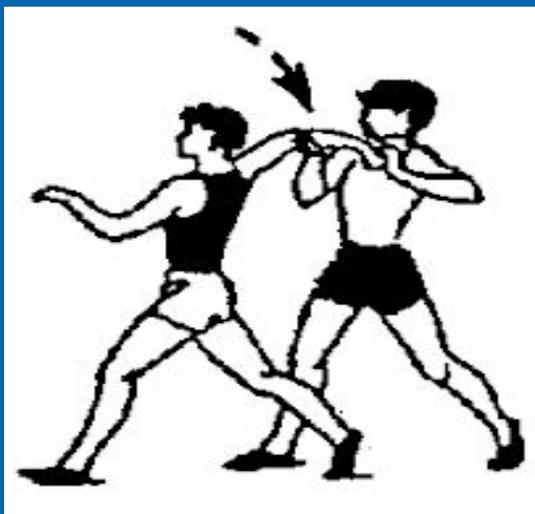


Финальное усилие

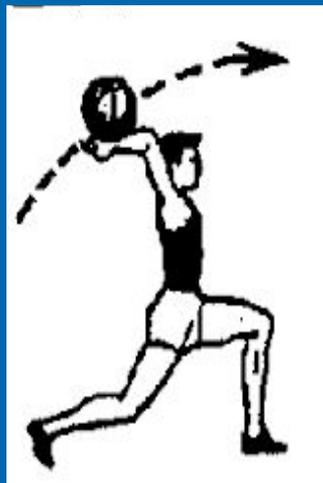




Подводящие упражнения



Подводящие упражнения

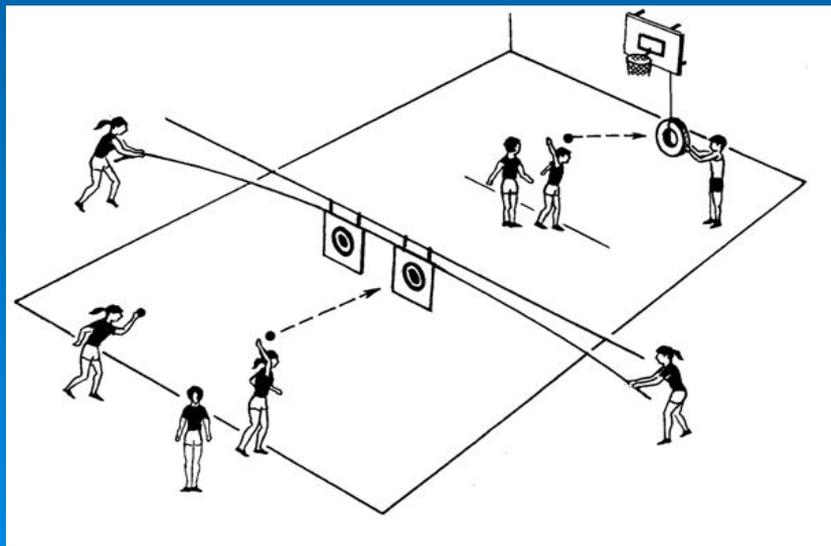


Метание малого мяча по движущейся цели

Класс делится на две группы (мальчики и девочки). Мальчики выполняют метание мяча по качающемуся предмету - автомобильной покрышке.

Выполнить по 8-10 метаний

Девочки – метание мяча по горизонтальной движущейся мишени. В качестве движущейся мишени используют два квадратных щита (квадратный кусок поролона, обшит дерматинном, на дерматине нарисована мишень). Мишень подвешивается на карабины на тросе натянутом поперек спортивного зала на высоте 2,20 - 2,40м и крепится к месту крепления волейбольной сетки стойкам. Между мишенями интервал 2-3 метра. Перемещение мишени выполняется по принципу занавеса . Выполнить по 8-10 метаний



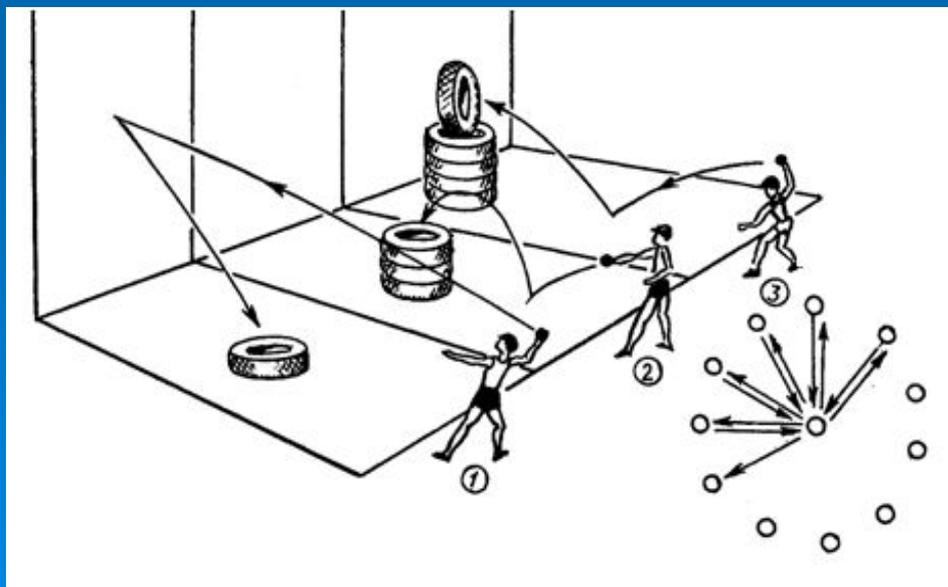
Попади мячом в цель с отскока

Вариант 1. Ударив мячом о стену, попасть в центр автомобильной покрышки, находящейся на полу (горизонтальная цель).

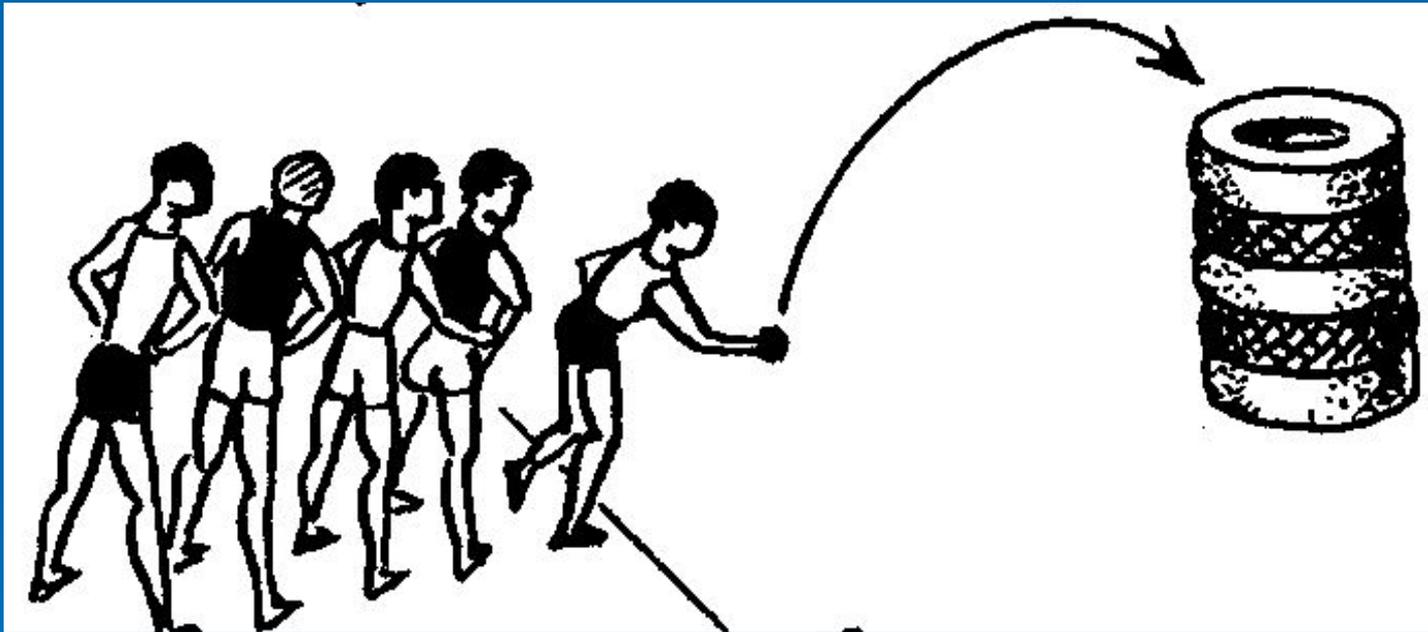
Вариант 2. Ударив мячом о пол, попасть сверху в центр автомобильных покрышек, установленной на полу (горизонтальная цель).

Вариант 3. Ударив мячом о пол, попасть в центр автомобильной покрышки, поставленной вертикально на 3-4 покрышки, сложенные друг на друга.

Попадания игроков команды суммируется. Команда набравшая наибольшее количество точных бросков, выигрывает

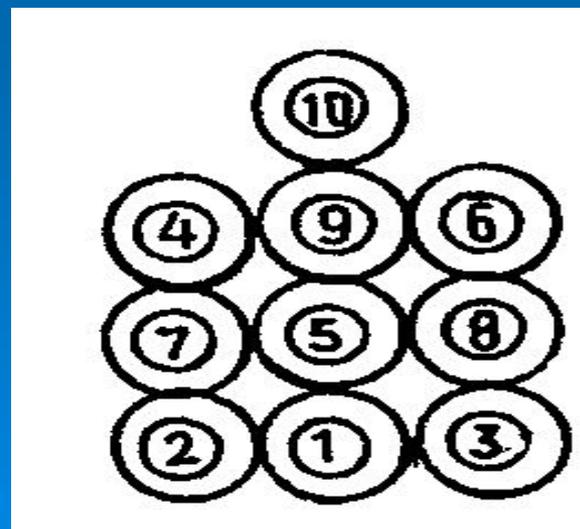
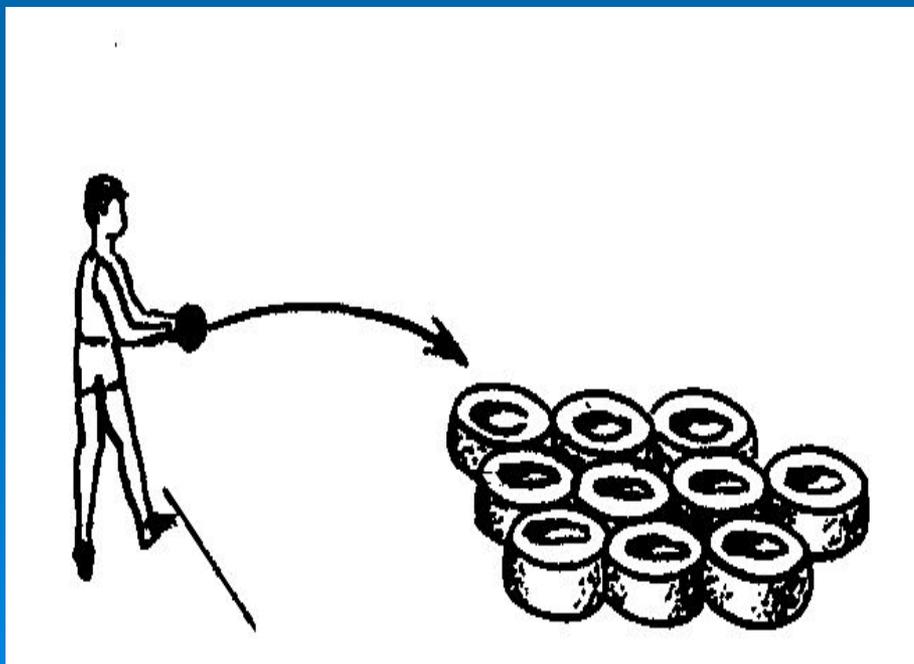


Попади в цель



Броски набивного мяча на точность

Автомобильной покрышки раскладывают, как показано на рисунке. Внутри каждой покрышки мелом рисуются цифры от 1 до 10. На расстоянии 3-5 м от покрышек чертят линию, с которой игроки должны выполнять броски мяча в цифровую мишень. Участникам игры необходимо набрать 33 очка. Игрок, набравший 33 очка раньше всех, побеждает. Набивной мяч можно заменить шайбой, мешочком с песком.



Метания в вертикальную цель

