

# ***Метание гранаты***



***Методическая разработка для  
учащихся 5 – 11 классов***

# *Задачи обучения*

## *9-11 класс:*

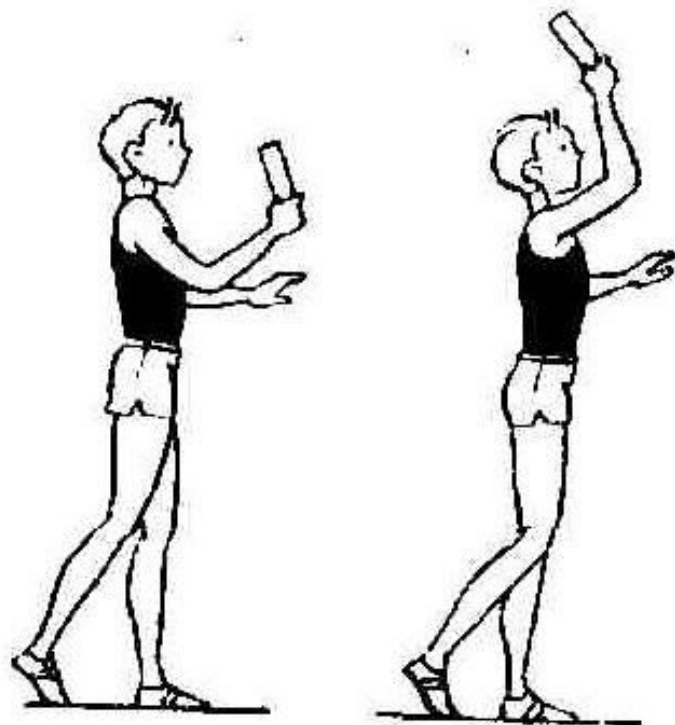
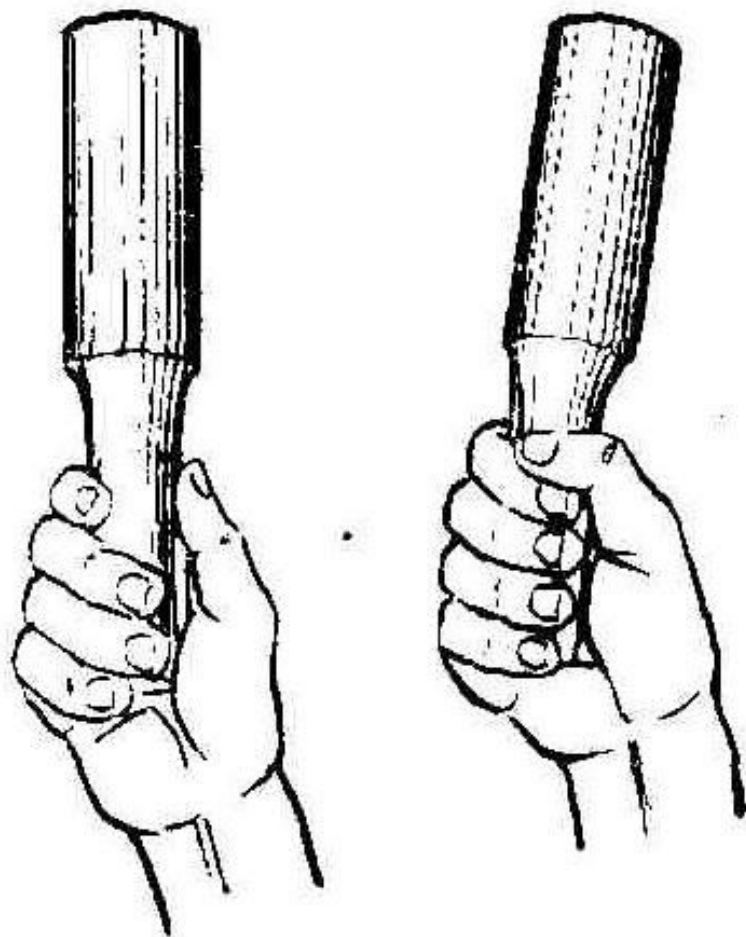
- 1. Научить технике метания гранаты на дальность с разбега*

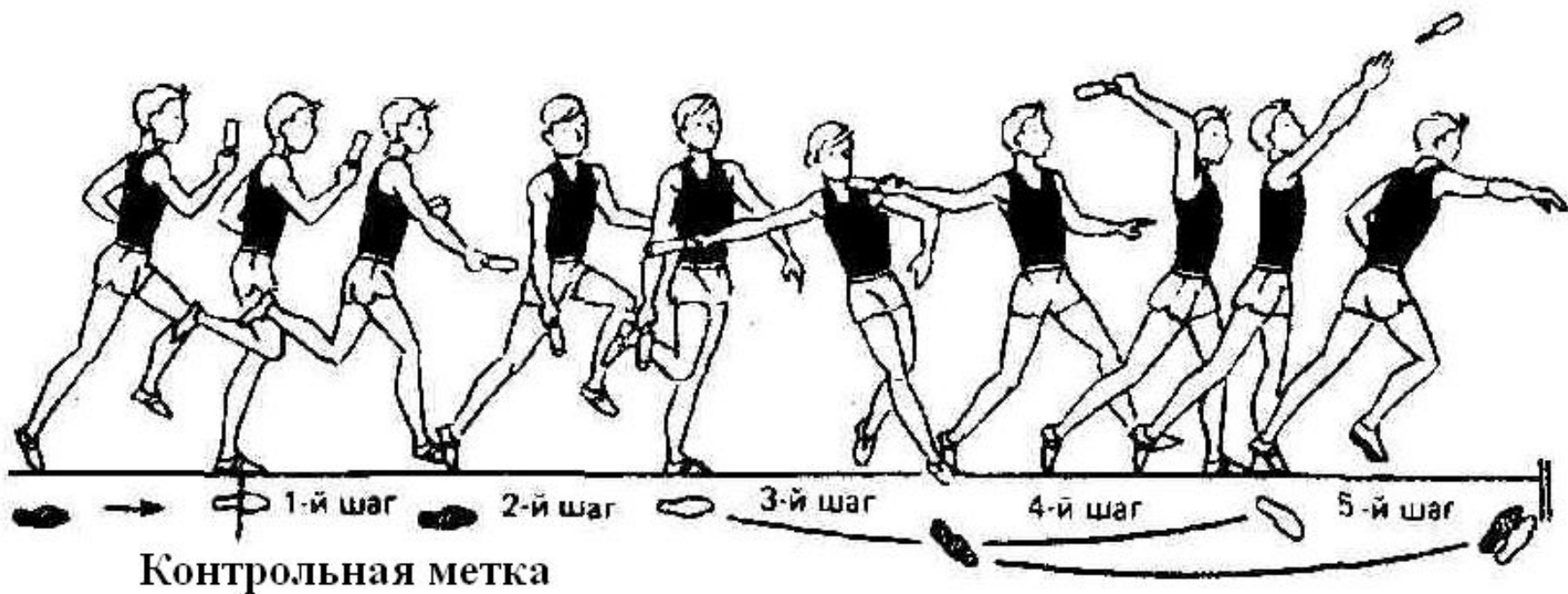
# Метание гранаты

В 9-11 классах рекомендуется следующая последовательность изучения техники метания гранаты:

1. Ознакомление с техникой
2. Держание гранаты и бросок с места
3. Изучение финального усилия при бросках с места и с шага
4. Изучение техники бросковых шагов
5. Изучение техники отведения гранаты
6. Свободный бег с гранатой в руке
7. Метание гранаты с разбега
8. В процессе изучения следует придерживаться указаний из раздела «Метание малого мяча»

# Способы держание гранаты





**Спасибо  
за  
внимание!**