



# ***Метание гранаты***

---

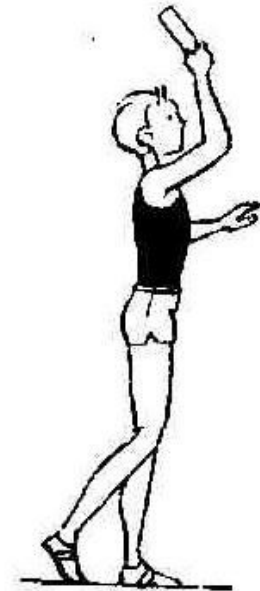
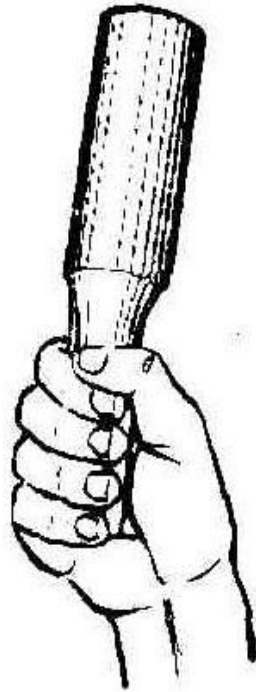
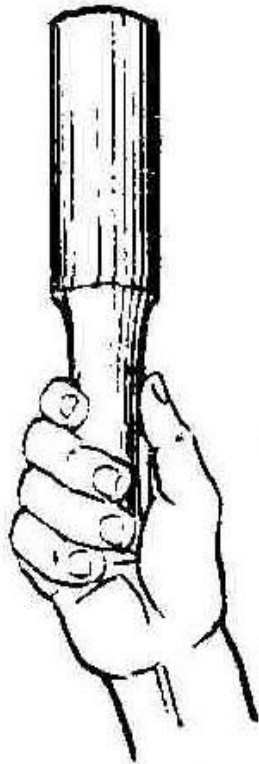
***Методическая разработка  
для учащихся  
с ограниченными  
возможностями здоровья***

# Задачи обучения

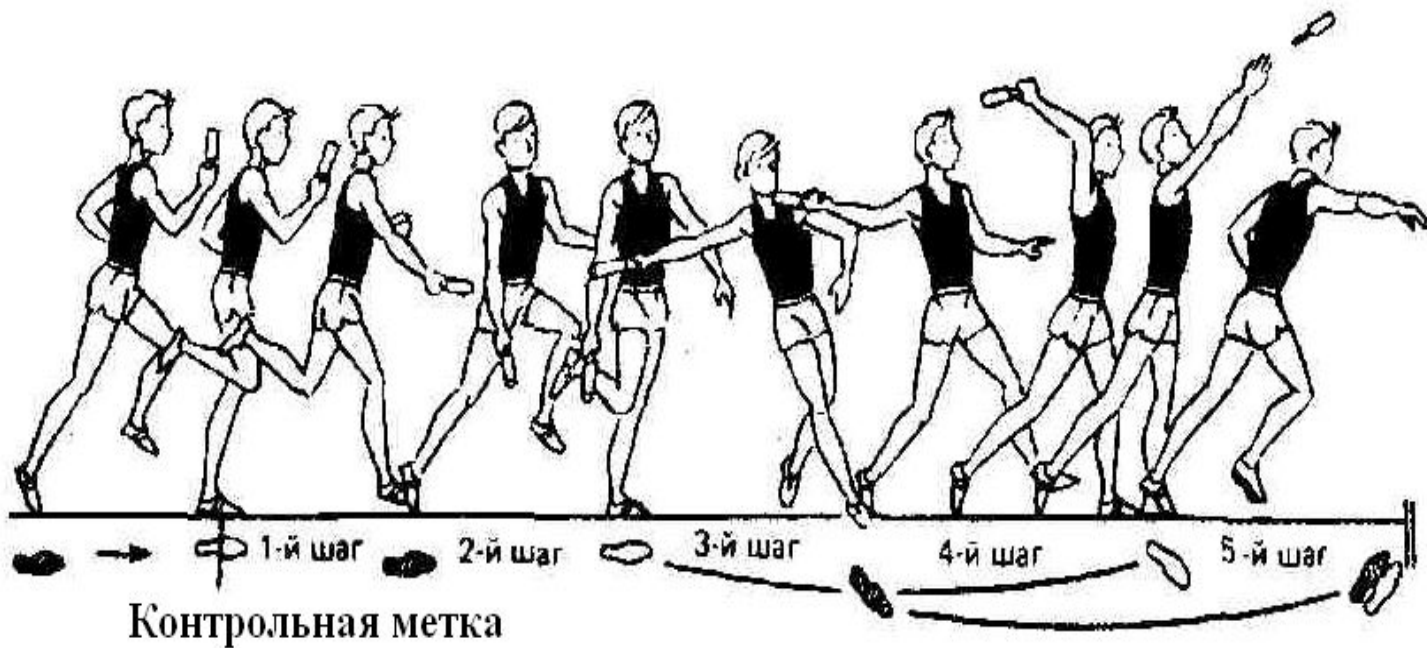
- В 8-9 классах рекомендуется следующая последовательность изучения техники метания гранаты:
- Ознакомление с техникой
- Держание гранаты и бросок с места
- Изучение финального усилия при бросках с места и с шага
- Изучение техники бросковых шагов
- Изучение техники отведения гранаты
- Свободный бег с гранатой в руке
- Метание гранаты с разбега

# Способы держание гранаты

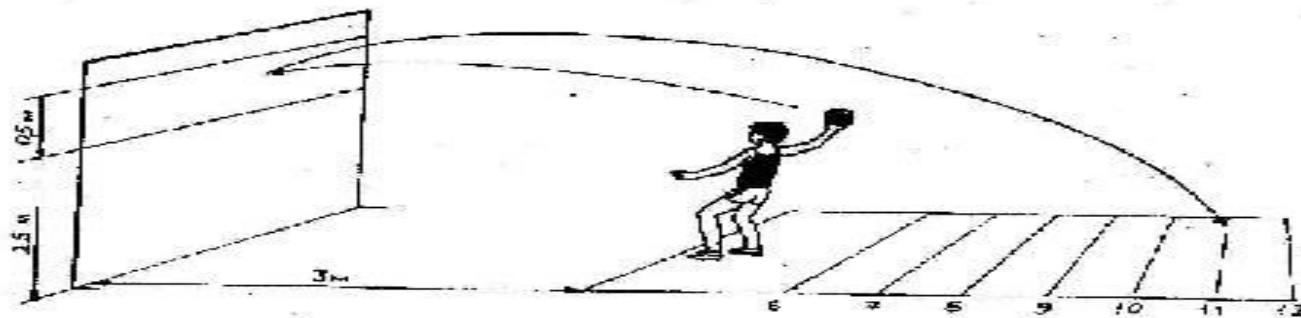
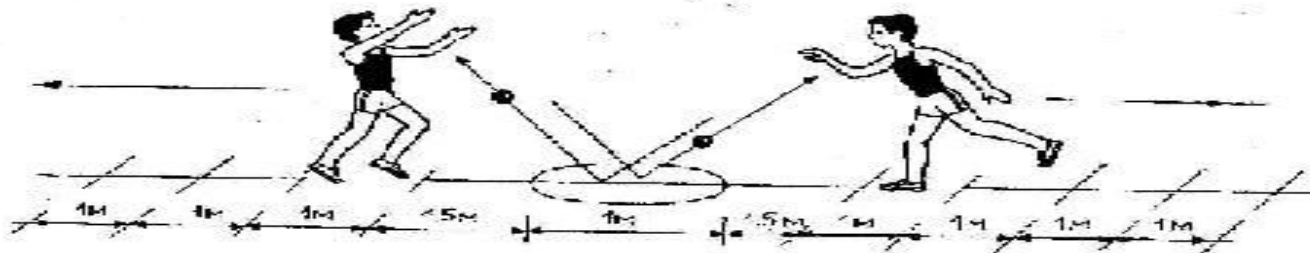
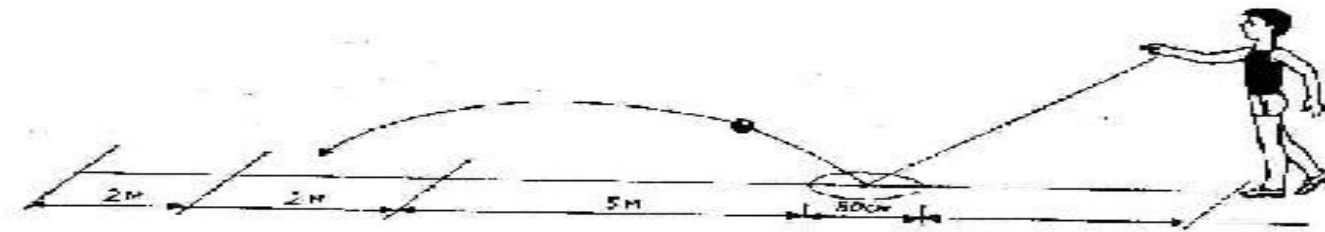
---



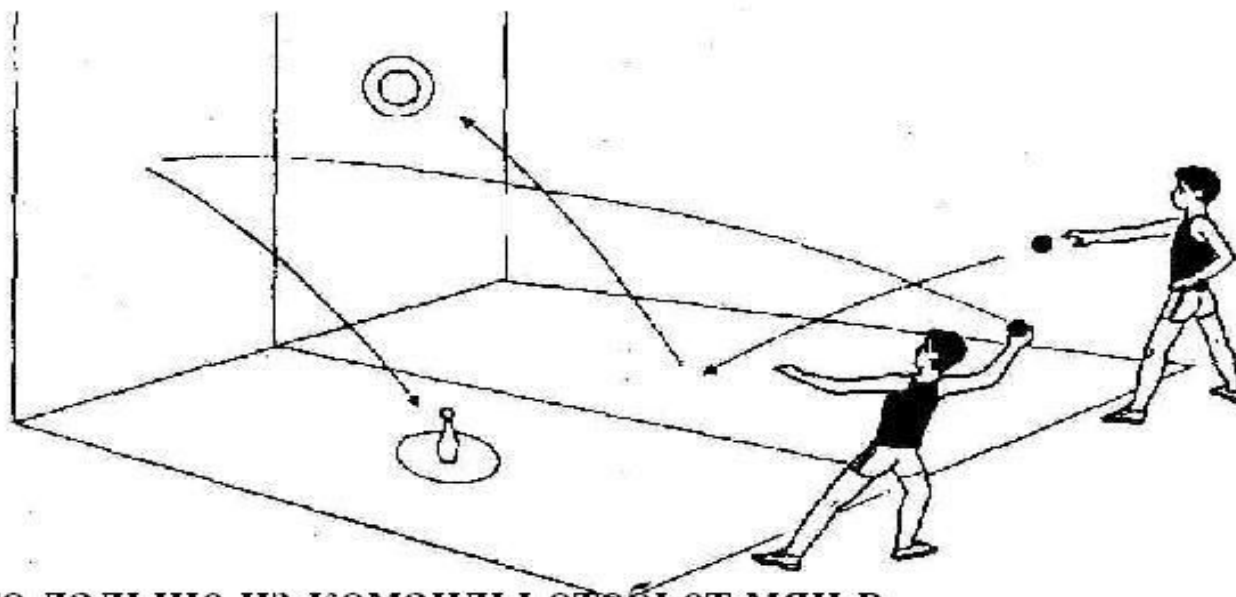
# Метание гранаты



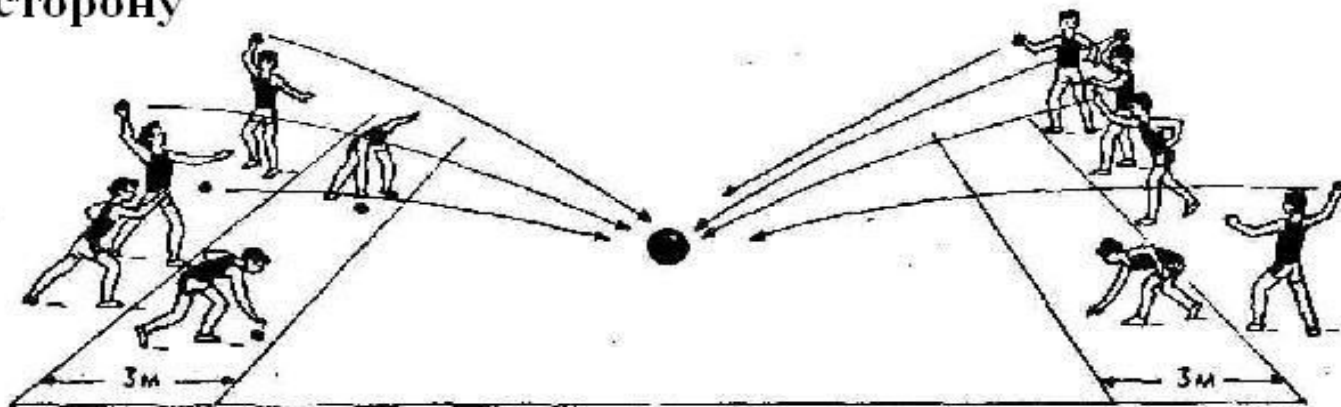
# Игры развивающие навык броска




## Попадание мяча в цель с отскоком



Кто дальше из команды отобьет мяч в сторону





# ***Методическое пособие по метанию гранаты***

---

*Выполнила: учитель физической культуры  
ГБОУ «Актюбинская школа-интернат для детей с  
ограниченными возможностями здоровья»  
Азнакаевского района Республики Татарстан.*

***ЗАЙНУТДИНОВА ИЛЬМИРА  
ИНДУСОВНА***