

03.06 Гр. 908

04.06 гр. 260

Урок Метание гранаты с места и с 4-5 шагов разбега на дальность

1. Изучить теоретический материал на сайте <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/conspect/225923/>
2. Просмотреть видеоролик Метание гранаты
3. Выполнить тренировочные задания 1-8, делая скрин-шоты каждого выполненного задания.
 - Выполнить разминку:
Бег на месте 5 мин.
 - Круговые вращения руками.
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.
 - Выполнить имитацию метания гранаты.
4. Сделать фото тренировки, выслать на почту преподавателя