

## Урок 3

Общее время: 31 мин.

Знакомимся с беговыми движениями рук и ног, развиваем скорость движений, а также делаем общеразвивающие упражнения.



### Разминка

1. Разминочный бег. Разогреваемся перед тренировкой.

2 мин. Начальный



### Разминка

2. Разминка: суставная. Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой.

3 мин. Начальный



### Скорость

3. Беговые движения руками. Работаем над техникой движения рук.

1 мин. Начальный.



### Скорость

4. Метание мяча снизу вперед. Тренируем "взрывную" силу ног, спины и скорость прыжка.

3 мин. Начальный



### Скорость

5. Метания мяча снизу назад. Тренируем "взрывную" силу ног и спины.

3 мин. Начальный



### Скорость

6. Высокое бедро у стены. Тренируем скорость работы ног.  
2 мин. Начальный



### Сила

7. Отжимания. Тренируем грудные мышцы и мышцы рук.  
2 мин. Начальный



### Красивое тело

7. Отжимания с колен. Укрепляем мышцы груди и рук.  
2 мин. Начальный



### Сила

8. Пресс: скручивания. Тренируем мышцы пресса скручиваниями.  
2 мин. Начальный



### Игры

9. «Перестрелка». Развиваем игровое мышление, быстроту, координацию.  
12 мин. Начальный



### Координация

10. «Гусеница». Развиваем подвижность стоп и координацию движений.  
1 мин. Начальный