

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения с 01.06.2020 по 30.06.2020

Отделение «Футбол» тренера-преподавателя В. А. Данилушкина

Занятия выполняются 3 раза в неделю

Дата	СОЗ-1	СОЗ-2	СОЗ-3	СОЗ-4
01.06.2020	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	
02.06.2020				<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с

				<p>крестным шагом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>
03.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. 6. Заминка -5мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	
04.06.2020			<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. 	

			<ul style="list-style-type: none"> - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	
05.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 		
06.06.2020				
07.06.2020			<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 20 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. 	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед.

			<ul style="list-style-type: none"> - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.
08.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 20 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	
09.06.2020				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад.

				<ul style="list-style-type: none"> - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин.
10.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	
11.06.2020				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 20 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.
12.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 20 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. 	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 20 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. 		
13.06.2020				
14.06.2020			<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 20 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 20 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. 	<ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.
15.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 20 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	
16.06.2020				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p>

				<p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин.
17.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <ul style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин. 	
18.06.2020				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок,</p>

				<p>проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>
19.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>		
20.06.2020				
21.06.2020			<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок,</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок,</p>

			<p>проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</p> <p>6. заминка -5мин.</p>	<p>проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</p> <p>6. заминка -5мин.</p>
22.06.2020	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 20 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</p> <p>6. заминка -5мин.</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.)</p> <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.)</p> <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>	
23.06.2020				Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы,

				<p>перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 15 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>
24.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 15 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 15 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 15 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. 6. Заминка -5мин.</p>	

25.06.2020				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>
26.06.2020	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>		

27.06.2020				
28.06.2020			<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. Бег - 20 мин. ОРУ - 10 мин. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>
29.06.2020	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 20 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин.</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.)</p>	

			- Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. 6. Заминка -5мин.	
30.06.2020				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>Бег - 15 мин.</p> <p>ОРУ - 10 мин.</p> <p>СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. Заминка -5мин.