

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения с 01.06.2020 по 30.06.2020

Отделение «Конный спорт» тренера-преподавателя С. А. Глебова

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>		
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>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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>
03.06.2020	<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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин. 		
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. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. <p>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. 	<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. <p>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

05.06.2020	<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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <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 - 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p>		
06.06.2020			<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. 	<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.

			<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. <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин.
07.06.2020				
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 – 15 мин. 2. Бег - 15 мин. 3. ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 мин. <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. 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин. 	<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 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. 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) 		

		- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.		
09.06.2020			<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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног вперед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног вперед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>
10.06.2020	<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>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. - 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> <p>5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>4. СБУ – 15 мин. - 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> <p>5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>		
11.06.2020			<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. - С высоким подниманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг.</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. - С высоким подниманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг.</p>

			<p>- Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>- Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>
12.06.2020	<p>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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>		

13.06.2020			<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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.)</p> <p>- Пресс. (3х15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.)</p> <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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.)</p> <p>- Пресс. (3х15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>
14.06.2020				
15.06.2020	<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>	<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>	<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>		
16.06.2020			<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 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 	<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 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.	ноге. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.
17.06.2020	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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.	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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.) - Пресс. (3х15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.		
18.06.2020			5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней	5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней

			<p>стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>6. Бег - 15 мин.</p> <p>7. ОРУ - 10 мин.</p> <p>8. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>КСУ -30 мин.</p> <p>- Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.)</p> <p>- Пресс на спину. (3х20р.)</p> <p>- Упор присед упор лежа (3х20р.)</p> <p>6. Заминка -5мин.</p>	<p>стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>6. Бег - 15 мин.</p> <p>7. ОРУ - 10 мин.</p> <p>8. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>КСУ -30 мин.</p> <p>- Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.)</p> <p>- Пресс на спину. (3х20р.)</p> <p>- Упор присед упор лежа (3х20р.)</p> <p>6. Заминка -5мин</p>
19.06.2020	<p>5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>6. Бег - 20 мин.</p> <p>7. ОРУ - 10 мин.</p> <p>8. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с</p>	<p>5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>6. Бег - 20 мин.</p> <p>7. ОРУ - 10 мин.</p> <p>8. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с</p>		

	<p>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>	<p>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>		
20.06.2020			<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. - 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>	<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. - 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>

21.06.2020				
22.06.2020	<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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>		
23.06.2020			<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> <p>- С высоким подниманием бедра.</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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.
24.06.2020	<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 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. 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из 	<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 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. 		

	низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.	5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.		
25.06.2020			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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.	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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.
26.06.2020	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы,		

	<p>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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p> <p>- Правым, левым боком с крестным шагом.</p> <p>- Выпрыгивание на каждый шаг.</p> <p>- Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.</p> <p>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</p> <p>- Пресс. (3x15р.)</p> <p>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p>		
27.06.2020			<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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</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> <p>- С высоким подниманием бедра.</p> <p>- С захлестыванием голени назад.</p> <p>- Со взмахом прямых ног в перед.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правым, левым боком с крестным шагом. - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.
28.06.2020				
29.06.2020	<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 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. <ol style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин. 	<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 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. <ol style="list-style-type: none"> 5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание 		

		<p>рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>		
30.06.2020			<p>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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>	<p>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. - 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. 5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) 6. Заминочный бег. – 5мин.</p>