|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Задание по учебнику | Текущий контроль |
| 07.05.2020 | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.  |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 07.05.2020 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». |  | <https://vseosvita.ua/library/metodiceskij-material-pravila-igry-snajper-v-detskoj-zdravnice-12321.html>Ознакомиться с правилами игры. |
| 14.05.2020 | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти). |
| 14.05.2020 | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти). |
| 16.05.2020 | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами. |  | Комплекс утренней зарядки. |
| 21.05.2020 | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/> |
| 21.05.2020 | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/> |
| 23.05.2020 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/> |