|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Задание по учебнику | Текущий контроль |
| 07.05.2020 | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 15 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами. |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/261608/>Прочитать конспект по теме. |
| 08.05.2020 | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 08.05.2020 | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 14.05.2020 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/197426/>Ознакомиться с материалом. |
| 15.05.2020 | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы». |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти упражнений). |
| 15.05.2020 | Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти упражнений). |
| 21.05.2020 | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоя-тельного освоения техники. |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/>Прочитать о техники метания мяча. |
| 22.05.2020 | Соревнования в метании мяча с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/> |
| 22.05.2020 | Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. |  | Комплекс утренней гимнастики. |