|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Задание по учебнику | Текущий контроль |
| 08.05.2020 | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба. |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 08.05.2020 | Бег гандикапом, командами, в парах. Круговая тренировка. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 12-15м. |  | <https://zen.yandex.ru/media/id/5bb7fa394e70c700a9364424/chto-takoe-gandikap-prostym-iazykom-5bbc3f85091ba200aa3a7004>Прочитать сообщение. |
| 15.05.2020 | Бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность. |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти упражнений). |
| 15.05.2020 | Метание мяча на дальность. Чередование бега с ходьбой. Спортивная ходьба. |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти упражнений). |
| 16.05.2020 | Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Кросс 1000м |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/> |
| 22.05.2020 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий. Проведение занятий с младшими школьниками. |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 22.05.2020 | Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования. Футбол. |  | <https://gtonorm.ru/beg-po-peresechennoj-mestnosti/>Прочитать сообщение по теме урока. |
| 23.05.2020 | Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. |  | Комплекс упражнений на пресс. |