|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Задание по учебнику | Текущий контроль |
| 06.05.2020 | Бег 400м на результат. Развитие скоростной выносливости. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 12-15м. Футбол. |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 12.05.2020 | Бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через препятствия. Эстафеты с мячами. |  | Комплекс упражнений на пресс (не менее 5-ти). |
| 12.05.2020 | Развитие выносливости. Кросс 1000м на результат. Метание мяча на дальность. Футбол. |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/> |
| 13.05.2020 | Метание мяча на дальность. Чередование бега с ходьбой. Спортивная ходьба. Двигательные качества человека и их развитие. |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/> |
| 19.05.2020 | Метание мяча на дальность на результат. Преодоление полосы препятствий. |  | Комплекс утренней гимнастики. |
| 19.05.2020 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |
| 20.05.2020 | Основы туризма. Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования. Футбол. |  | <https://pandia.ru/text/77/150/9251.php>Прочитать сообщение на тему. |