**Внеурочная деятельность «Будь здоров»**

**06.04. - 22.05.2020 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 08.04. | **«Метко в цель»** | Игровые задания «Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Забрось в корзину». |
| 09.04.,15.04.,16.04. | **«Весёлая скакалка»** | Разновидности прыжков и многоскоков. Игра «Прыжки по кочкам». Произвольные прыжки в высоту через плоские препятствия, через мячи, веревочку с места и с разбега. |
| 22.04., 23.04. | **«Я умею, я могу»** | Разучивание упражнений для рук, ног, туловища, в положении стоя, сидя на полу. |
| 29.04.,30.04 | **«Ты – мне, я – тебе»** | Прокатывание мячей друг другу, сидя на полу, под дугой. Броски мяча друг другу, в стену. |
| 06.05. | **«На зарядку, становись»** | Разучивание комплекса утренней зарядки. Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. |
| 07.05. | **«Красота и грация»** | ОРУ с гимнастическими лентами. Танцевальные элементы. Элементы художественной гимнастики. |
| 13.05. | **«Не боимся высоты»** | Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра «Кто тише прыгнет». |
| 14.05.,20.05. | **«Мой веселый, звонкий мяч»** | Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ведение мяча между предметами. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. |
| 21.05. | **«Будущие олимпийцы»** | Игры, эстафеты с использованием различного инвентаря. Развитие ловкости, быстроты, координации, быстроты реакции. |