**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение – Мини футбол

Программа – Мини футбол

Группа – 03-50.

Дата проведения: - 26.12.2022.

Время проведения: 17 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча

**Цель занятия:**

1. Развитие ловкости.

2. Совершенствование технических навыков в игровых упражнениях.

3.Укрепление здоровья учащихся.

4.Способствовать воспитанию, сплоченности, уверенности в себе, уравновешенности

**Задачи:**

1.Привлечения к систематическим занятиям мини футбола.

2.Утверждение здорового образа жизни.

3.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.

4. Овладение базовой техникой (основами) мини футбола.

**Ход занятия:**

**Ведение мяча**

Ведение мяча выполняется, как правило, внутренней или внешней стороной стопы или же внутренней или внешней частями подъема. Делается это следующими один за другим легкими ударами по мячу — толчками. Чтобы быстрее освоить технику ведения мяча, примите во внимание следующее:  
1. Если на своем пути вы не встречаете противодействия соперников, можете посылать мяч вперед посильнее.

2. Если соперник находится близко, отпускать мяч слишком далеко не следует.

3. При атаке соперника справа ведите мяч левой ногой и наоборот так, чтобы ваше туловище было бы между мячом и соперником.

4. Продвигаясь с мячом, голову держите так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле.

Упражнения:  
1. «По прямой». Ведите мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередуйте ведение правой и левой ногой.

2. «По кругу». Начертите на земле круг. Поупражняйтесь в ведении мяча по кругу по ходу часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги, а против часовой стрелки — внешней частью подъема левой ноги и внутренней частью подъема правой ноги. Разучивайте это упражнение в медленном темпе. Туловище при ведении слегка наклоняйте к центру круга. Старайтесь посылать мяч ногой вперед при каждом шаге, не отпуская его на большое расстояние.

3. «Ориентир — дерево». Встаньте с мячом в 25—30 шагах от дерева. Начинайте вести мяч, держа в поле зрения и мяч, и дерево. Для этого приподнимите голову повыше.

4. «Между камнями». Разложите на площадке друг за другом несколько камней. Меняя направление движения, ведите мяч между камнями.

Сначала упражнение выполняйте медленно, затем быстрее. Голову держите повыше.

**Основная часть**

<https://vk.com/wall-37112441_19951>

<https://vk.com/wall-37112441_19943>

**Домашнее задание**:

Прыжки со скакалкой 2\*50 раз.

Пресс

Отжимание

**Обратная связь:** Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), для педагога Абрамова Г.Н.