**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение – Мини футбол

Программа – Мини футбол

Группа – 03-50.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 17 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости

**Цель занятия:**

1. Развитие ловкости.

2. Совершенствование технических навыков в игровых упражнениях.

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

**Задачи:**

1.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.

**Рекомендуемые упражнения:**

1.Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо.

2. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу.

3.Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение двух минут.

4. Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5 – 6 раз.

5. Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3 подхода, 8 – 10 раз.

6. Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3подхода, 6 - 8раз.

7. «Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед) -3подхода, 6 – 8 раз

8. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди). 3 подхода, 8 – 10 раз.

 9. Кувырки вперед и назад из упора присев, 5 - 6 раз.

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

(ФИО)