**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Караваева Александра Геннадьевича**

Объединение: «Футбол», «Мини-футбол»

Программа: «Футбол», «Мини-футбол»

Группа: 02-41, 02-42, 02-39, 02-40

Дата проведения: 25.12.2022 года

Время проведения: 02-41 9ч.00мин

02-42 12ч.20мин

02-39 14ч.00мин

02-40 15ч.40мин

**Тема:** Работа над техникой. Остановка мяча

**Цель занятия**: обучить технике остановки катящегося мяча ногой

Задачи:

1. Обучить технике остановки мяча ногой.

2. Развивать внимание, подвижность, точность, ловкость, координацию движений

Рекомендуемые упражнения

Бег в медленном темпе 2-3 мин

- прыжки (скачок)на правой, левой, двух ногах по 10 раз

- приседания (20 раз)

- отжимания (10 раз)

Комплекс ОРУ на месте

-наклоны головы

-вращение головы

-наклоны туловища

-приседания и отжимания от пола

Цель остановки — погасить скорость катящегося мяча для осуществления дальнейших действий.Остановка мяча ногой выполняется различными способами:

**- остановка мяча внутренней стороной стопы**

**- остановка мяча подошвой**

**остановка мяча внутренней стороной стопы** – для остановки катящегося мяча исходное положение — лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, кото­рая слегка сог­нута. Останав­ливающая нога выносится впе­ред (на­встре­чу мячу). Стопа раз­вер­нута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент со­прикоснове­ния мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги.

****

**остановка мяча подошвой** – для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок поднять, пятку опустить и «придавить мяч» перед собой к земле.



В домашних условиях повторяем технику остановки без мяча

**Домашнее задание:**

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

-отработка техники остановки на месте без мяча

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89042852815), выслать фото с выполнением упражнений и на почту **metodistduz@mail.ru**. Для педагога Караваева А.Г.