**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Геворгяна Андрея Сейрановича**

**Объединение:** «Футбол»

**Программа:** «Футбол»

**Группа:** 02-43, 02-45, 02-46

**Дата**: 30.12.2022

**Время:** 15:10-16:40, 16:50-18:20, 18:30-20:00

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

**Цель:** Совершенствовать технику остановки мяча подошвой и удар серединой подъема, в движении и на месте.

**Задачи:**

1) остановка мяча на месте подошвой правой и левой ногами,

2) остановка мяча подошвой в движении,

**Примерные задания**

1. Беговые упражнения на месте:

Медленный бег

Бег с высоким подниманием бедра

Захлестывание голени назад

Семенящий бег

Прыжки на одной ноге

2.Спокойный бег

3. Общие развивающие подводящие упражнения на месте.

4. Имитация челночного бега /шаг-разворот/

5. Растяжка ног/ноги шире плеч, наклон вперед. Удержание позы/

6. Раскатка мяча подошвой / от носка к пятке, от пятки к носку/

7. Остановка мяча на месте/ Подошвой толкайте мяч от себя и останавливайте его внутренней стороной стопы/

8. Раскатка мяча /Катайте мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнюю сторону стоп/

9. Обманные движения / Подошвой тяните мяч за спину и возвращайте его вперед подъемом стопы/

11. Растяжка /ноги шире плеч, наклон вперед. Удержание позы/

/сидя, ноги вперед, наклоны к каждой стопе

**Домашнее задание**: повторить упражнения с мячом на месте <https://yandex.ru/video/preview/5967496194164777538>

**Обратная связь:** фото с выполнением упражнений отправлять на почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) с пометкой - для Геворгяна А.С.