План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Артемовой Елены Сергеевны

Объединение - футбол

Группа- 02-47

Дата- 22.12.2022

Время- 16:50

**Тема:** Работа над техникой. 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,

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

2. Беговые упражнения на месте:

Медленный бег

Бег с высоким подниманием бедра

Захлестывание голени назад

Семенящий бег

Прыжки на одной ноге

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

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