**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Артемовой Елены Сергеевны**

Объединение - футбол

Группа- 02-47

Дата- 20.12.2022

Время- 16:50

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

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

**Рекомендуемые упражнения**

1. Беговые упражнения на месте:

-Медленный бег

-Бег с высоким подниманием бедра

-Захлестывание голени назад

-Семенящий бег

-Прыжки на одной ноге

-Спокойный бег

2. Общие развивающие подводящие упражнения на месте.

-Имитация челночного бега /шаг-разворот/

-Растяжка ног.

- Раскатка мяча подошвой / от носка к пятке, от пятки к носку/

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

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

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

- Растяжка.

**Домашнее задание**: повторить упражнения с мячом на месте

**Обратная связь**:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Артемовой Е.С., [5lena5@list.ru](mailto:5lena5@list.ru)