**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Артемовой Елены Сергеевны**

Объединение - футбол

Группа- 02-48

Дата- 20.12.2022

Время- 17:30

**Тема:** Работа над общей и специальной физической подготовкой. Акробатические упражнения

**Цель:** Сформировать у учащихся представление об общей и специальной физической подготовке и ее значении для занятий игровыми видами спорта, а также ознакомиться с основными техническими элементами игры в футбол.

**Задачи:**

1. Выработать культуру поведения при выполнении физических упражнений
2. Способствовать развитию основных двигательных (сила, скорость, выносливость, координация) и морально-волевых качеств (упорства, целеустремленности)
3. Закрепить элементы общей и специальной физической подготовки

**Ход занятия:**

1. Разминка (разогревающая и суставная гимнастика)
2. Ходьба на месте, совершение вращательных движений в обе стороны: в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, в шейном и поясничном отделе позвоночника.
3. Медленный бег на месте
4. Ходьба с контролем дыхания (один глубокий вдох, 2 коротких выдоха)
5. Боковые переступания
6. Прыжки на двух ногах
7. Движение с высоким подниманием бедра
8. Движение с захлестом голени
9. Стоя на месте подошвой стопы. В положении стоя происходит попеременное касание подошвами обеих стоп по неподвижному мячу.
10. Стоя на месте, внутренней стороной стопы. В положении стоя происходит перемещение мяча влево-вправо, касание мяча осуществляется только внутренней стороной стопы.
11. Имитация обводки. В положении стоя, осуществляется движение ноги через мяч, без его касания. Движение происходит из стороны в сторону с чередованием рабочих ног.
12. Перекаты на спине в группировке
13. Упражнение “лодочка”

**Домашнее задание**:

Упражнения на пресс: лежа на спине с согнутыми коленями, руки за головой - 3\*20р, Отжимания 3\*15р

**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)