**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 02-43

Дата проведения: 13.12.2022 года

Время проведения: 17ч.10 мин

**Тема:** Тактика игры в мини-футбол.Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактические расстановки на поле, просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.

**Цель занятия**: развивать двигательные способности у занимающихся, освоить технику игры.

Разминка:

- бег с высоким подниманием бедра, рывок к левой фишке и рывок к правой

- Бег с захлестыванием голени, рывок к левой фишке и рывок к правой

- Бег приставными правым боком, рывок к левой фишке и рывок к правой

- Бег приставными левым боком, рывок к левой фишке и рывок к правой

Обучение защитной стойке

 - Принять положение защитной стойки. Приподняться на носки. Вернуться в исходное положение.

Удары по мячу ногами

- удары по неподвижному мячу внутренней стороны стопы

- работа у стены

- упражнение в парах сначала по неподвижному мячу, а затем по катящему.





Игровая часть

1. Квадрат 4\*2 на всю площадку
2. Учебная игра в мини-футбол 4\*4

**Домашнее задание:**

- скакалка 2\*60 раз

- пресс 2\*15 раз

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89205302887), выслать фото с выполнением упражнений и на почту **gennadij.abramov.61@mail.ru**. Для педагога Абрамов Г.Н.