ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Караваева Александра Геннадьевича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 03-39, 03-40

Дата проведения: 16.12.2023

Время проведения: 13.50, 15.30

Тема: Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические

упражнения

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту.

2. Развитие всесторонней физической подготовки и ловкости

Содержание занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

 Соблюдение правил ТБ во время занятий мини-футболом.

**2. Разминка.**

Бег на месте (30 сек), Повороты головы (лево, право), Круговые движения тазом (право, лево)

3.**Основная часть.**

Акробатическая подготовка юных футболистов вносит неоценимый вклад в развитие высоких координационных способностей, а также гибкости, ловкости, прыгучести, быстроты реакции.

1.Перекат назад и вперед из упора присев (10 повторений)



2. Перекат в сторону из стойки на одном колене, другая в сторону (10 повторений)

 

3. Кувырок назад в группировки (10 повторений)



4. Кувырок вперед ноги врозь (10 повторений)



**5. Домашнее задание:** Выполнить комплекс упражнений.

**Обратная связь:**

Обратная связь в WhatsApp (т. 89042852815), выслать фото с выполнением упражнений и на почту metodistduz@mail.ru. Для педагога Караваева А.Г.