**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 02-43

Дата проведения: 15.12.2022 года

Время проведения:

02-43 17ч.10 мин

**Тема:** Техника игры в мини футбол. Удар по мячу ногой

**Цель занятия**: Учить владению мячом- обучение ударам по мячу.

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 ударам по мячу**

а) Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной стопы. Дистанция 5-10 метров. При объяснении – акцент, как подойти к мячу. Куда и как ставить опорную ногу.

б) Во второй серии проводится соревновательный элемент, кто забьет больше.

в) Игра 1 против 1 после отработки ударов по воротам.

г) Игра на внимание. Все дети делятся на 3 группы: зеленые, желтые, красные. Зеленые должны осалить красных, желтые зеленых, красные желтых. Игра заканчивает по сигналу тренера.



**Игровая часть тренировки**

- Игра 4\*4 с маленькими воротами. 4 тайма по 3 минуты.

- Игра 1 против 1 на площадке10 метров. 3-4 раза по одной минуте.

**Домашнее задание:**

 - выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести.

Обратная связь в WhatsApp

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