**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-48

Дата проведения: 11.12.2022 года

Время проведения: 15ч.30 мин

**Тема:** Общая специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты

**Цель занятия**: Умение быстро мыслить на поле осуществлять простую и сложную двигательною деятельность, находить партнеров.

Рекомендуемые упражнения

**Разминка.** Бег по залу 2 минуты

- Беговые упражнения захлестывание голени

- С высоким поднимаем бедра

- С крестным левым боком правым

- Приставными два правым боком, два левым боком

-Спиной вперед

По зрительному сигналу выполнять рывки 5,7,10 метров.

Подвижные игры «Салки», «Ворона-Воробьи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка».

**Основная часть**

Перекатывание мяча влево вправо, с остановкой, внутренней и внешней частью подъема.

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами,

мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

**Игровая часть**

Игра на маленькие ворота 3\*3, 4\*4 с остановками и объяснением задания на дом.







**Домашнее задание:**

-отработка техники перекатывание мяча

Обратная связь в WhatsApp

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