**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Педагога дополнительного образования**

**Кретова Дмитрия Сергеевича**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа:01-46, 01-47, 01-44, 01-45

Дата проведения: 16.12.2023 года

Время проведения:

01-46 11:00

01-47 12:40

01-44 16:00

01-45 17:40

**Тема**: Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости.

**Цель занятия:** выполнить специальные упражнения для развития ловкости.

Рекомендуемые упражнения:

-взять в руки мяч и выполнить кувырки вперёд и назад;

-подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперёд и поймать опускающийся мяч; повторить упражнение, только с кувырком назад.

-подбросить мяч вверх и сделать кувырок вперед; после кувырка быстро встать, подпрыгнуть и поймать мяч;

-подбросить мяч руками вперёд и вверх, сделать кувырок вперёд, встать и, когда мяч коснётся земли, ведите его;

**Домашнее задание:**

-кувырки вперед и назад

-подбросить мяч выше головы и поймать его

- отжимания

Обратная связь в WhatsApp (89202460955), выслать фото с выполнением упражнений и на почту metodistduz@mail.ru Для педагога Кретова Д.С