**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-48

Дата проведения: 13.12.2022 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.

Разминка. Бег по залу 2 минуты с ведением мяча по залу

- Прыжки через мяч левой, правой ногой 30 раз

- Перекаты мяча левой, правой ногой 30 раз

- Перекат подъём, подошва левой, правой ногой 20 раз

- Прыжки на мяче по 20 раз

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

1. Подвижные игры «Два Мороза» Мы ребята- удалята «Перестрелка»

- Ведение мяча с разной скоростью и с мгновенной сменой направления.

- С обводкой стоек

2. Жонглирование мячом:

- одной ногой стопой

- двумя ногами

- двумя ногами (бедрами)

- с чередованием стопа-бедро одной ногой

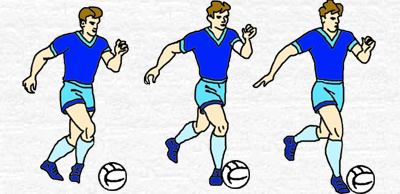
- с чередованием стопа-бедро двумя ногами

- останова мяча (катящего с разной скоростью и под разным углом по отношению к игроку)

- Передачи мяч

Игровая часть

Игра на маленькие ворота 3\*3, 4\*4.



**Домашнее задание:**

- пресс 2\*20 раз

- отжимание 2\*15 раз

- скакалка 2\*45 раз

Обратная связь в WhatsApp

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