**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамова Геннадия Николаевича**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 02-43

Дата проведения: 20.12.2022 года

Время проведения: 17ч.10 мин

**Тема:** Техника игры в мини футбол. Выполнение действий по зрительному сигналу.

**Цель занятия**: обучение владения мячом , ударам.

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) Ведение мяча по определенной траектории: зигзагом, внутренней внешней, внешней внутренней частью подъема, по восьмерке.

б) Удары серединой подъема Рис. 10,11, 12,13,14,15,16,17.

 

 

Игра за мячом противника.

Делятся на две команды с равным количеством человек. Первые держат в руках мяч. По свистку первые игроки сильно бьют свой мяч как можно дальше, а сами устремляются за мячом противника. Овладев им возвращаются обратно. После удара нельзя повторно касаться своего мяча или мешать сопернику.

Игра «Кто Быстрее» в центре площадки очерчивается круг, в 5-7 метрах устанавливают фишки. По установленному зрительному сигналу (ставим руки на пояс играющие бегут с мячом в руках к ближайшему флажку, обегают и возвращаются в круг. Можно мяч вести ногами.

**Игровая часть**

- Игра 4\*4 с маленькими воротами.

**Домашнее задание:**

- Пресс 2\*20 раз

- Отжимание 2\*20 раз

- Скакалка 2\*70 раз

Обратная связь в WhatsApp

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