**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-96

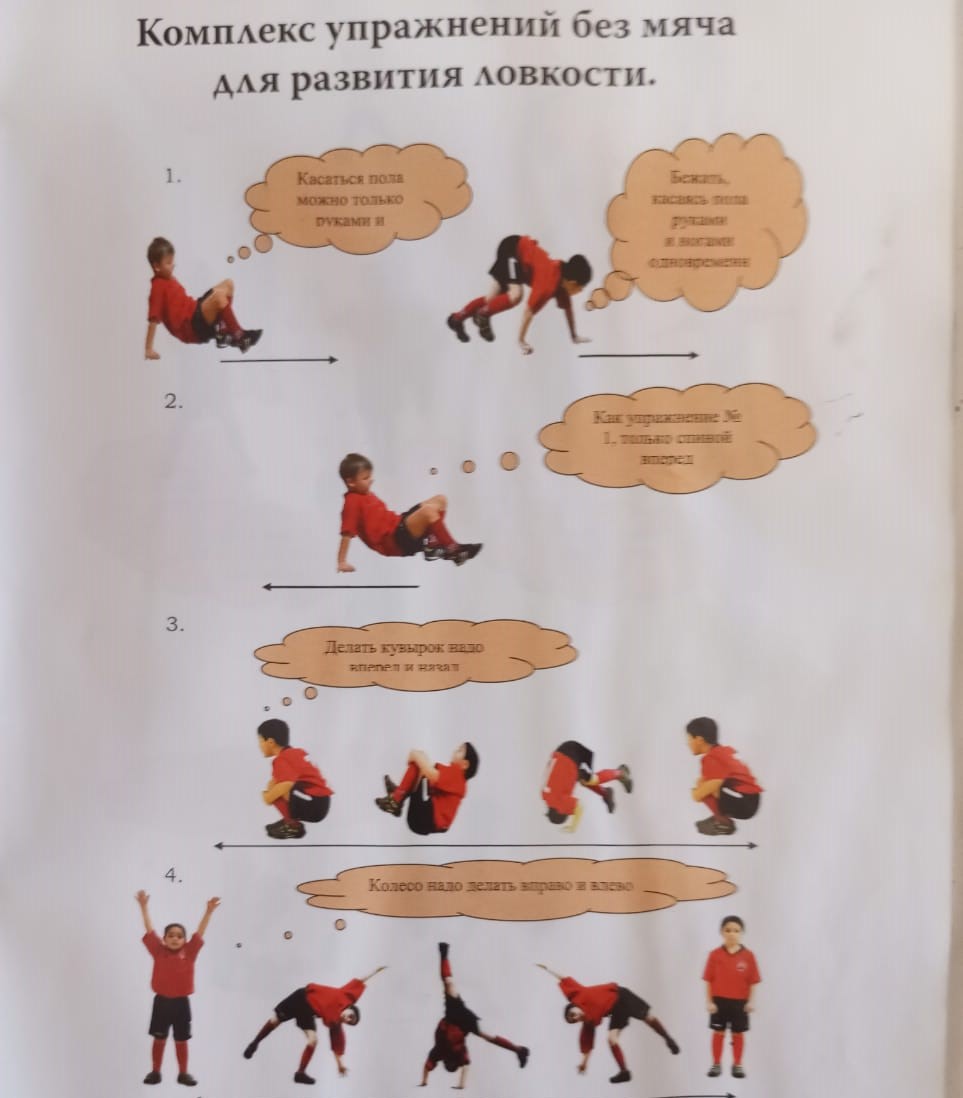
Дата проведения: 19.12.2022 года

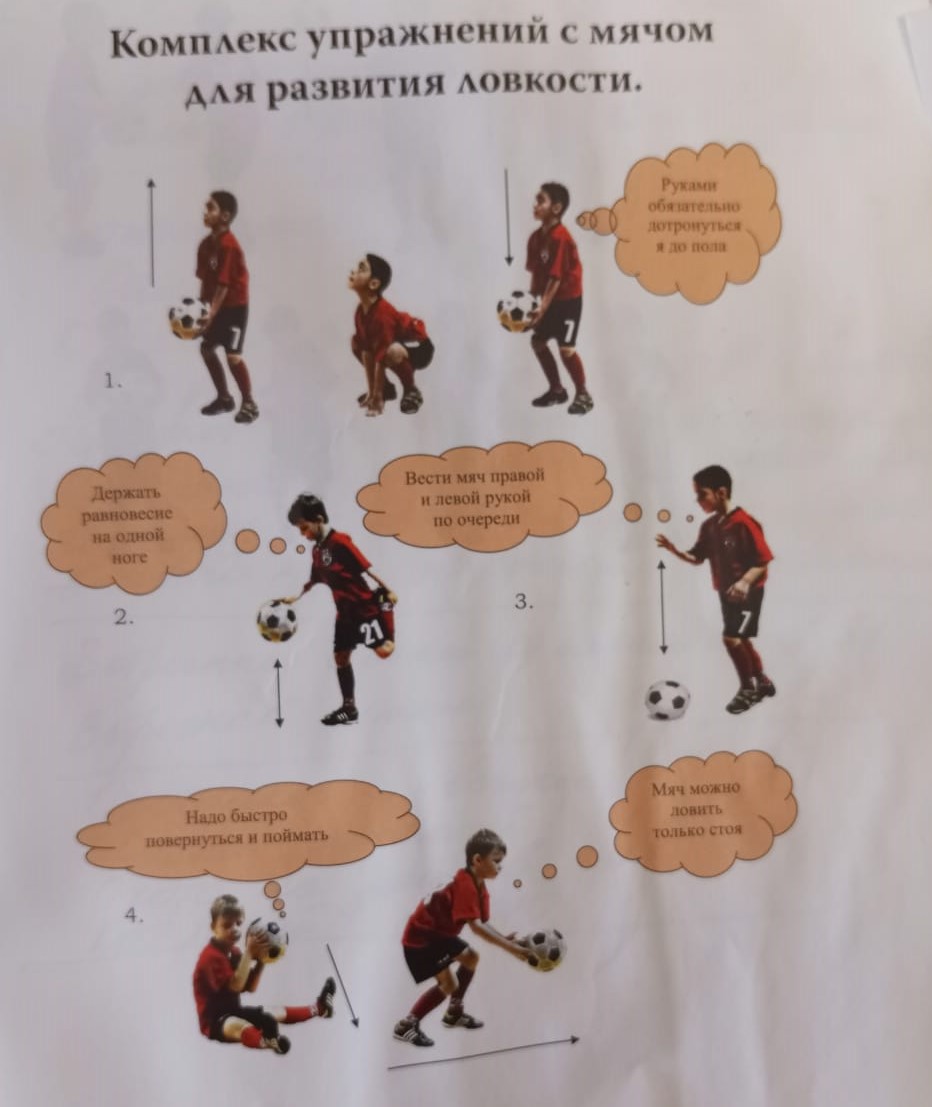
Время проведения: 18ч.50 мин

**Тема:** Общая специальная подготовка, специальные упражнения для развития ловкости.

**Цель занятия**: расширить у занимающихся объем двигательных навыков.

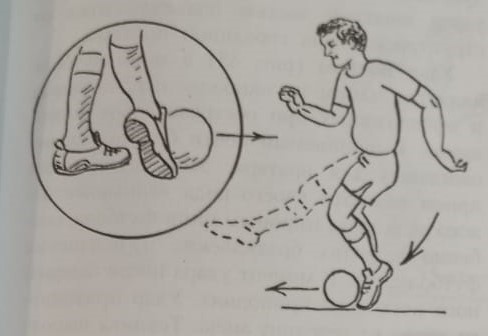
Разминка бег по залу 3 мин.

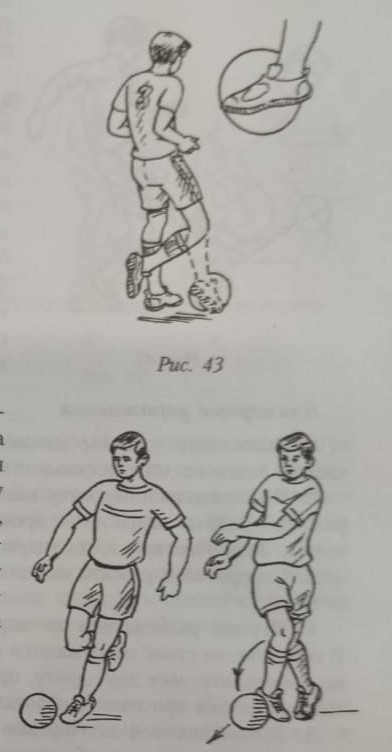




Упражнение в парах.

* Передача в парах с остановкой
* Один становится в круг. Остальные размещаются по кругу, игрок, находящийся в центре, возвращает по очереди партнеру.
* Тоже упражнение, но игроки передвигаются по кругу.
* Удары по воротам с короткого разбега
* Эстафеты с ведением мяча
* Жонглирование мячом, бедром, голеностопом, головой.





Игровая часть

Игра 4\*4 на площадке с вратарем

Заключительная часть: Бег ходьба, упражнение на расслабление

**Домашнее задание:**

- скакалка 2\*100 раз

- пресс 2\*25 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.