**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-96

Дата проведения: 12.12.2022 года

Время проведения: 17ч.40 мин

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

**Цель занятия**: Расширить у занимающихся объем двигательных навыков

Рекомендуемые упражнения

Разминка

- По лестнице бег с высоким подниманием бедра, обегают 4 фишки лицом и 4 фишки спиной

- Бег с захлестыванием голени. Обегают те же фишки.

- Бег приставными правым боком, фишки те же.

- Бег приставными левым боком, фишки те же.

 Упражнения для развития ловкости

Подвижные игры эстафеты

Из упора присед выполнить кувырок вперед и назад

Упражнения в парах, в тройках кувырок на встречу

Из упора присед выполнить прыжок вверх- вперед.



Игровая часть

1. Квадрат 6\*3 на всю площадку
2. Игра в мини-футбол 4\*4

**Домашнее задание:**

- скакалка 2\*10 раз

- пресс 2\*25 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.