**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 01-52.

Дата проведения: - 20.12.2022.

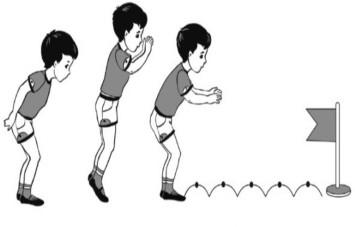
Время проведения: 16 ч. 50 мин.

**Тема занятия:** ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами одновременно, отталкивания в приседе

**Цель занятия:** развитие прыгучести с помощью прыжков и отталкиваний ногами

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- ОФП. Прыжки с продвижением вперед



Прыжки на одной ноге (правой и левой)



Отталкивания ногами одновременно



Прыжки с подтягиванием коленей к груди



Отталкивания в приседе



Прыжки с предметами

****

**Домашнее задание**:

- Повторить упражнения 5 раз.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Больных А.С.

(ФИО)