**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 01-53.

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** СФП. Развитие силы, упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.)

**Цель занятия:** развитие силы с помощью упражнений с предметами

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- СФП. Развитие силы, приседания (15 раз)



- приседания с предметом (15раз)



- приседания на одной ноге с опорой (10 раз)



- приседания на одной ноге (10 раз)



**Домашнее задание**:

- Повторить упражнения 3 раза.

**Обратная связь:**

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

(ФИО)