**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 01-52.

Дата проведения: - 23.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** СФП. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией технического приема

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

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

 - СФП. Приставной шаг вправо и влево, руки перед грудью(20 раз)

- шаг вперед и выполнение имитации приема сверху двумя руками (20 раз)



- шаг в сторону правой ногой и выполнение имитации приема сверху двумя руками (20 раз)



- шаг вперед и выполнение имитации приема мяча снизу двумя руками(20р)



- шаг в сторону правой и левой ногой и выполнение имитации приема мяча снизу двумя руками(20р)



**Домашнее задание**:

Повторить упражнения 3 раза.

- Приставной шаг вправо и влево, руки перед грудью;

- шаг вперед и выполнение имитации приема сверху двумя руками;

- шаг в сторону правой ногой и выполнение имитации приема сверху двумя руками.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Больных А.С.

 (ФИО)