**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 02-53.

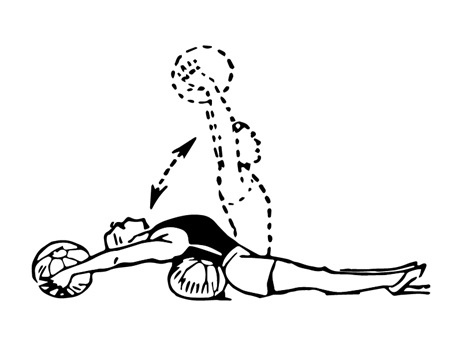
Дата проведения: - 14.12.2023.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

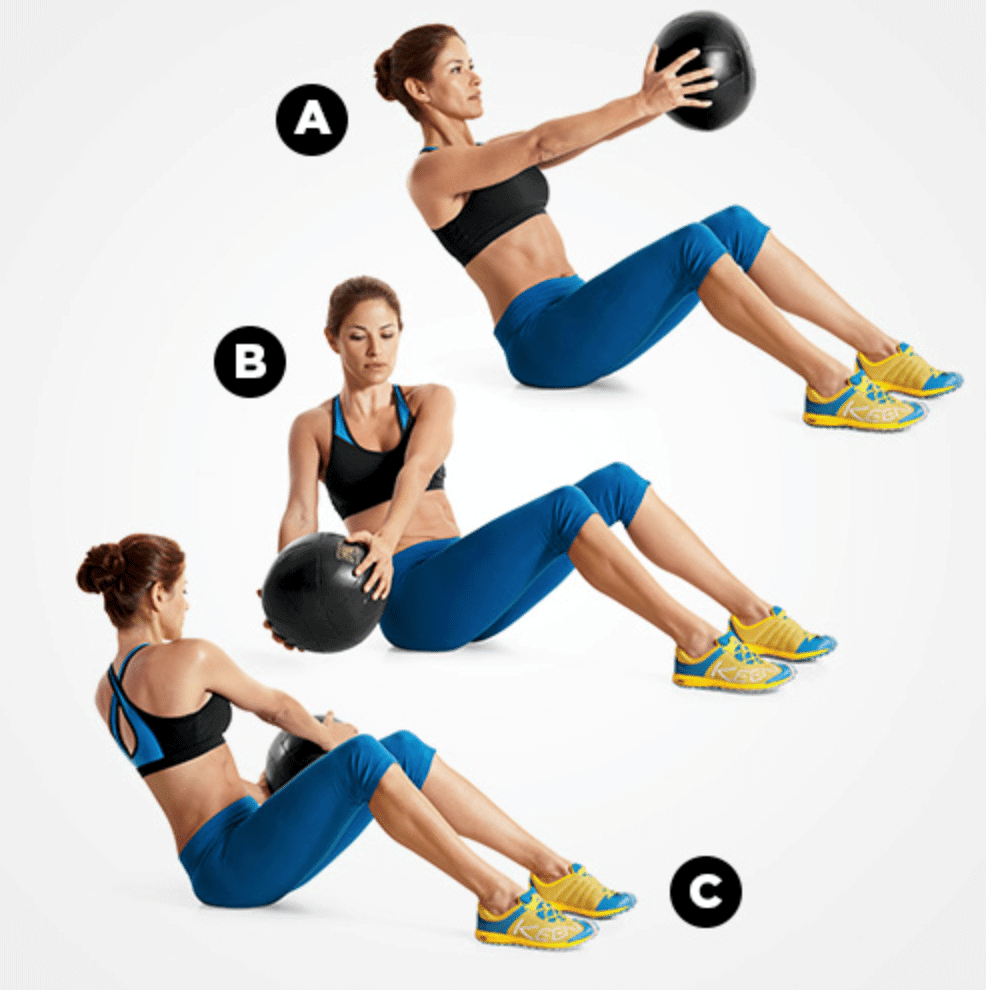
**Тема занятия:** ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча снизу двумя руками

**Цель занятия:** укрепление мышц живота и кисти рук.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:** Подъем туловища с набивным мячом из положения лежа 15 раз (обычный мяч, любой другой предмет)



- Повороты с набивным мячом 15 раз (любой другой мяч или предмет) в положении сидя



- Прыжки с набивным мячом (любой другой мяч или предмет) (15 раз)



**Домашнее задание**:

- Повторить упражнения 5 раз.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять Больных А.С