**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 02-53.

Дата проведения: - 12.12.2023.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** ОФП. Перемещения. Перемещения приставными шагами вдоль сетки с имитацией блокирования

**Цель занятия:** закрепление перемещений во время блокирования у сетки

**Рекомендуемый комплекс упражнений:** ОФП. Прыжки.

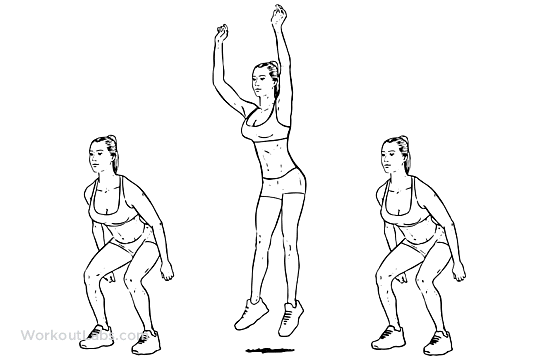
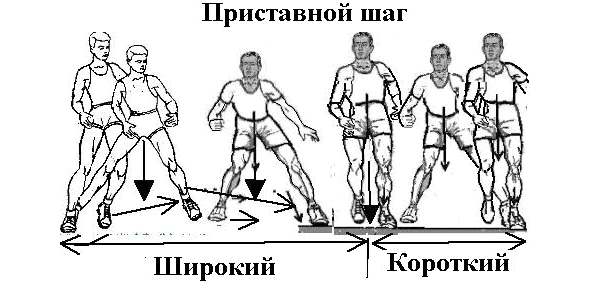
-Отталкивания ногами одновременно



-Отталкивания в приседе



- Перемещения приставными шагами с прыжком вверх руки поднимать вверх



**Домашнее задание**:

- Повторить упражнения 5 раз.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)