**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 02-52.

Дата проведения: - 19.12.2023.

Время проведения: 16 ч. 50 мин.

**Тема занятия:** ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом.

**Цель занятия:** укрепление мышц ног.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:** Прыжки с поднимание бедра поочередно правое, левое-15 раз.



- Прыжки с поднимание бедер к груди (прыжки кенгуру) 15 раз

****

- Бег с высоким подниманием бедра на месте (30 сек)



**Домашнее задание**:

- Повторить упражнения 3 раза.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять Больных А.С