**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Больных Алексея Сергеевича**

Объединение – «Волейбол»

Программа - «Волейбол».

Группа - 02-53.

Дата проведения: - 19.12.2023.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

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

**Цель занятия:** укрепление мышц кистей рук для приема мяча снизу.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:** Приседания с мячом 15 раз



 - Подброс мяча снизу вверх двумя руками в прыжке и поймать мяч двумя руками снизу 15 раз

****

 - Стойка у стенки с упором на мяч спиной, руки подняты перед собой

(2 серии по 30 сек)



**Домашнее задание**:

- Повторить упражнения 3 раза.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять Больных А.С.