

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с. Большая Глушица отделения «волейбол»**

| Упражнение | 12-14 лет | 9-11 лет | 6-8 лет |
|--|---|---|---|
| Повороты головы влево-вправо | По 4 повтора на каждую сторону | По 4 повтора на каждую сторону | По 4 повтора на каждую сторону |
| Подъем рук вперед, в стороны, вверх, вниз | По 8 повторений вперед, назад | По 8 повторений вперед, назад | По 8 повторений вперед, назад |
| Наклон туловища к левой ноге-правой | По 8 повторений вперед, назад | По 8 повторений вперед, назад | По 8 повторений вперед, назад |
| Выпады вперед левой-правой | По 4 повторений вперед, назад | По 4 повторений вперед, назад | По 4 повторений вперед, назад |
| Бег на месте | 5 мин | 5 мин | 3 мин |
| Бег с захлестом голени | 1 мин | 1 мин | 30 сек |
| Бег с высоким подниманием бедра | 2 мин | 1 мин | 21мин |
| Прыжки на двух ногах | 1 мин | 1 мин | 1 мин |
| Прыжки ноги вместе-врозь | 1 мин | 1 мин | 30 сек |
| Полный сед | 2 подхода по 20 повторений | 2 подхода по 15 повторений | 1 подхода по 10 повторений |
| Выпрыгивание с полного седа | 3 подхода по 20 повторений | 2 подхода по 15 повторений | 2 подхода по 10 повторений |
| Подъем туловища из положения лежа на спине к правой ноге-левой | 3 подхода по 25 повторений | 2 подхода по 20 повторений | 2 подхода по 15 повторений |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 3 подхода по 15 повторений | 2 подхода по 10повторений | 2 подхода по 8 повторений |
| Имитация нападающего удара | 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) | 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) | 10 повторений |
| Верхняя передача над собой лежа на спине | 2 подхода 30 раз | 2 подхода 20 раз | 1 подход 10 раз(выполнять упражнению через ловлю мяча) |
| Имитация приема снизу | 1 мин | 1 мин | 30 сек |
| Растяжка 10 мин | 10 мин | 10 мин | 5 мин |