

Индивидуальные задания  
 для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения  
 для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица  
 отделения «Волейбол»  
 на 27.04.2020

Юноши 10-13 лет	Юноши 14-17 лет
<i>Разминка</i>	<i>Разминка</i>
1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин 2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин. 3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин	1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин 2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин. 3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин
<i>Основная часть</i>	<i>Основная часть</i>
4. Упражнения для развития силы мышц рук: <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a>  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 подхода по 10 раз. - Поднимание ног лежа на спине - 3 подхода по 15 раз. - Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз. - Приседания - 25 раз. - Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону - Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. <i>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</i>	4. Упражнения для развития силы мышц рук: <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a>  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 подхода по 10 раз. - Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 15 раз. - Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз. - Приседания - 45 раз. - Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону - Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. <i>Перерыв между упражнениями - 30 секунд.</i>
5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. <a href="https://clck.ru/Mqbcc">https://clck.ru/Mqbcc</a>	5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. <a href="https://clck.ru/Mqbcc">https://clck.ru/Mqbcc</a>
6. Просмотр обучающего видео по ссылке:  <a href="https://clck.ru/MqceK">https://clck.ru/MqceK</a>  <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>  <a href="https://clck.ru/MqcbL">https://clck.ru/MqcbL</a>	6. Просмотр обучающего видео по ссылке:  <a href="https://clck.ru/MqceK">https://clck.ru/MqceK</a>  <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>  <a href="https://clck.ru/MqcbL">https://clck.ru/MqcbL</a>

Индивидуальные задания  
 для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения  
 для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица  
 отделения «Волейбол»  
 на 29.04.2020

Юноши 10-13 лет	Юноши 14-17 лет
<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин</p> <p>2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>4. Упражнения для развития силы мышц рук:  <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a></p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 подхода по 10 раз.                      - Поднимание ног лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.                      - Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.                      - Приседания - 25 раз.                      - Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону                      - Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин.  <i>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</i></p> <p>5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин.  <a href="https://clck.ru/Mqbcc">https://clck.ru/Mqbcc</a></p> <p>6. Просмотр обучающего видео по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE">https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE</a></p>	<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин</p> <p>2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>4. Упражнения для развития силы мышц рук:  <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a></p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 5 подходов по 10 раз.                      - Поднимание ног лежа на спине - 5 подходов по 15 раз.                      - Поднимание туловища лежа на спине - 5 подходов по 15 раз.                      - Приседания - 50 раз.                      - Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону                      - Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин.  <i>Перерыв между упражнениями - 30 секунд.</i></p> <p>5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин.  <a href="https://clck.ru/Mqbcc">https://clck.ru/Mqbcc</a></p> <p>6. Просмотр обучающего видео по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE">https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE</a></p>