

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

Упражнение	10-12 лет
Круговые движения головой	По 5 повторов на каждую сторону
Круговые движения руками вперед-назад	По 8 повторений вперед, назад
Наклоны вперед с касанием пола ладонями	По 8 повторений
Наклон туловища к правой ноге, к левой ноге	По 4 повторений вперед, назад
Выпады на правую ногу, на левую ногу	По 8 повторений на каждую ногу
Прыжки ноги врозь-вместе	10 повторений
Бег на месте	4 мин
Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе	1 мин
Прыжки на левой ноге, на правой ноге	3 подхода по 20 повторений
Приседания	3 подхода по 20 повторений
Подъем туловища из положения лежа на спине	3 подхода по 20 повторений
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3 подхода по 20 повторений
Стойка в упоре на предплечьях - на носках	1 мин
Прыжок – ноги с крестно, правая нога впереди	3 подхода 30 раз
Верхняя передача мяча над собой	2 подхода 30 раз
Нижняя передача мяча от стенки	2 подхода 40 раз
Растяжка 10 мин	10 мин