

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

<b>Упражнение</b>	<b>12-14 лет</b>	<b>9-11 лет</b>	<b>6-8 лет</b>
Наклоны головы влево-вправо	По 4 повтора на каждую сторону	По 4 повтора на каждую сторону	По 4 повтора на каждую сторону
Круговые движения руками вперед-назад	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
Присед	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	1 мин
Прыжки на двух ногах	1 мин	1 мин	30 сек
Прыжки ноги вместе-врозь	1 мин	1 мин	30 сек
Выпрыгивание с приседа	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 прямой правой-левой ногам	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 10 повторений	2 подхода по 8 повторений
Имитация нижней передачи	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	10 повторений
Верхняя передача сидя от стенки	2 подхода 30 раз	2 подхода 20 раз	1 подход 10 раз( выполнять упражнению через ловлю мяча)
Имитация приема снизу в статике	1 мин	1 мин	30 сек
Растяжка 10 мин	10 мин	10 мин	5 мин