

**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
Наклоны, вперед доставая руками пол	3 подхода по 10 раз
Отжимание от пола	2 подхода по 10 раз
Стоя лицом к стене отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее	3 подхода по 10 раз
Лежа на животе, руки за головой — прогибания туловища назад	2 подхода по 20 раз
Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать	2 подхода по 20 раз
Прыжок смена положения — упор присев, упор лежа	2 подхода по 10 раз
Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх	2 подхода по 20 раз
Бег на месте	1 мин
Прыжки на скакалке	20 раз
Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад	3 подхода по 10 раз
Планка	1 мин
Выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. Так же, выпад левой ногой	по 20 раз
Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах	30 раз
Прыжки на месте с захлестыванием голени	2 подхода по 20 раз
Верхняя передача мяча над собой	2 подхода 30 раз
Наклоны туловища вперед	2 подхода 20 раз
Растяжка	5 мин

