

Упражнения для дистанционного обучения по волейболу.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов

Индивидуальные упражнения.

1. В различных исходных положениях (на месте и в движении) круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак.
2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх, вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.
3. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад; то же, но поднимаясь на носки, приседая.
4. Из различных исходных положений (на месте и в движении, в приседе) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.
5. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.
6. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.
7. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.
8. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу); то же, но с опорой рук на пальцы (с 13-14 лет).
9. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.
10. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.
11. Из стойки ноги вместе или врозь падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор

стоя согнувшись и встать (дети 11-14 лет выполняют на гимнастических матах).

12. Упражнение в расслаблении. Из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно опущены вниз, пассивное покачивание руками при помощи пружинящих приседаний; покачивание руками, поднимая и опуская плечи; напряженное поднимание рук вверх и расслабленное опускание вниз.

Упражнения для мышц туловища и шеи

Упражнения без предметов

Индивидуальные упражнения.

1. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

2. В положение стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

3. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

4. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

5. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.

6. Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, касание коленей.

7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же, но левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).

8. Из исходного положения лежа на животе, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками затылка (коробочка).

9. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же, но левой ногой вправо.
10. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же, но левой ногой вправо.
11. Из исходного положения лежа на спине, руки вперед, пальцы переплетены, сгибая ноги, продеть их между руками, выпрямить и, затем снова сгибая ноги, вернуться в исходное положение.
12. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднятие прямых ног и разведение их врозь; поднятие одной ноги, отведение ее в сторону, касание ладони разноименной руки.
13. Из седа руки в стороны поднятие одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами.
14. Лежа лицом вниз, ноги согнуты назад, руками захватить стопы, прогибание, подтягивая носки ног к голове.
15. Из положения сидя перекат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

Упражнения для мышц ног и таза

Упражнения без предметов

Индивидуальные упражнения.

1. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же, но с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.
2. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.
3. Стоя ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же, но левой ногой вправо; то же, но в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же, но с одновременным подскоком на опорной ноге; то же, но с хлопком в ладоши под ногой.
4. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.

5. Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).
6. В исходном положении седа (ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.
7. Из исходного положения лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружиняще притянуть к себе.
8. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.
9. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной ноги (подряд несколько раз правой и левой и поочередно) до касания стопой ягодицы.
10. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.
11. Из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны.
12. Ходьба выпадами с различными движениями руками.
13. Ходьба в полуприседе и в приседе (обычно и на носках); то же, но спиной вперед.
14. Из основной стойки выпад в сторону и возвращение в исходное положение толчком согнутой ноги.
15. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одновременно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.
16. Из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.
17. Руки в различных исходных в положениях подскоки на носках; то же, но с поворотами на 180 и 360°, то же, но с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же, но с различными движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, но ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, но ставя ноги врозь и скрестно.
18. Подскоки на одной ноге, другая вперед или назад; то же, но другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, но ногу согнутую в колене вперед, держать руками; то же, но с продвижением.

19. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.

20. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону; то же, но со сменой положения ног после трех подскоков; то же, но со сменой положения ног при каждом подскоке.

21. Прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь (одну вперед, другую назад, в стороны); то же, но в прыжке согнуть ноги вперед и обхватить их руками.

22. Подскоки в приседе с попеременным выставлением одной ноги вперед на пятку («присядка»), вначале с промежуточным подскоком на обеих ногах; то же, но подскок в стойку ноги врозь (одна вперед, другая назад, в стороны) и возвратиться в исходное положение (для мальчиков).

23. Из стойки на коленях, руки назад, махом рук вперед прыжком прийти в присед.

24. Из упора стоя (у стены, гимнастической стенки) бег на месте с максимальной быстротой.

Упражнения с гантелями (весом 1,5—2 кг)

1. Из исходного положения руки внизу, вперед, в стороны, вверх к плечам, за голову сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, кругообразное вращение кистей.

2. Из различных исходных положений поднимание прямых рук вперед, в стороны, вверх и опускание вниз.

3. Из различных исходных положений кругообразное вращение прямыми руками.

4. Первое, второе и третье упражнения выполнять в движении.

Примечание. Упражнения с гантелями мальчики выполняют с 13—14 лет, девушки с 15-16 лет.

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.
- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.
- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)
- Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля мяча у стены (быстро)от10 до 20 раз.
- Имитация удара с использованием гантелей (масса 0,4 килограмм)от 6 до 12 раз.

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля мяча у стены (быстро)от10 до 20 раз.
- Имитация удара с использованием гантелей (масса 0,4 килограмм)от 6 до 12 раз.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.
- Бег на месте от 10 до 15 секунд.

Упражнения для развития ловкости:

- Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.
- То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.

Упражнение для развития специальной быстроты:

- Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.

Упражнение для развития общей силы:

- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.

