

Упражнения на станциях «круговой тренировки» для развития силы:

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лечь животом на коня, взявшись руками за ближний край. Поднимать и опускать прямые ноги, прогибаясь в пояснице.
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Стойка ноги врозь, набивной мяч в руках вверху. Сгибать и разгибать туловище, касаясь мячом пола. Колени не сгибать.

Упражнения на станциях «круговой тренировки» для развития быстроты

1. партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
3. Стойка ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2-3 м, в руках вверху за головой баскетбольный мяч. В быстром темпе броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.
4. Лечь на спину, руки вдоль туловища. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.
5. упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу.
7. Прыжки толчком двух ног, с разбега доставая край сетки баскетбольного кольца с последующим бегом по разметке штрафной площадки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Стойка ноги врозь, руки произвольно. Темповые подскоки вверх, сгибая ноги в коленях во время подскоков.
2. Стойка под баскетбольным щитом. Прыжки толчком обеих ног с доставанием края баскетбольного щита.
3. Темповые прыжки, опираясь на скамейку и отталкиваясь от скамейки со сменой ног.
4. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.
5. Прыжки через скакалку, с продвижением вперед.
6. Бег на месте с опорой о стенку.

Упражнения на станциях «круговой тренировки» для развития ловкости:

1. Метать теннисный мяч на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей мяча.

2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове.
5. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).
6. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. лежа на спине, поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
2. стойка ноги врозь, мяч набивной за головой, перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах, поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. Стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу сзади, хватом за концы. Перешагивание через палку с последующим переворотом палки назад через сторону.
6. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Пружинистые наклоны туловища к ногам сериями из 2-4 повторений к каждой ноге.
7. Стойка на одной ноге, опираясь другой на рейку гимнастической стенки на уровне пояса. Поочередные пружинистые наклоны сериями к обеим ногам с последующей сменой положения ног.

Упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

1. стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку, приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. упор лежа, сгибание и разгибание рук.
3. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.
4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.
5. вис на перекладине, удержание прямых ног под углом 90°.
6. Вис на перекладине, согнув руки.