**МБУ «Спортивная школа» Ракитянского района Белгородской области**

**Развитие физических качеств методом круговой тренировки в группе начальной подготовки**

 Подготовил и провел:

 Тренер: Соколова Е.В

2022 г

***Задачи тренировочного занятия:***

1. Развивать физиче­ские качества (силу, гибкость, быстроту, координацию движений), проверить физическую подготовленность обучаю­щихся.

 2. Поддерживать и укреплять жиз­ненно важные функции организма детей.

3. Воспитание сплоченного коллектива, уверен­ности в своих силах и способностях.

**Вводная часть — 12-14 мин.**

Построение, рапорт, приветствие, сообще­ние задач (1-2 мин.). Четко выполнять команды.

Строевые упражнения на месте: перестрое­ние из одной в три шеренги. Обратить внима­ние на осанку.

**Ходьба:** на носках- руки на пояс; на пятках- руки за голову; высоко поднимая колени- руки к плечам (спина прямая, носки оттянуты); в полуприседе - руки на пояс (перекат с пятки на но­сок); ускоренная ходьба (2 круга).

**Бег равномерный:** бег гладкий; бег правым боком приставными шагами; левым боком; спи­ной вперед; с захлестыванием голени, подни­мая прямые ноги вперед (носки на себя) (2-3 круга). Дыхание не задерживать. Спина прямая, смотреть вперед.

**Ходьба** (1 круг). Восстановить дыхание.

Перестроение в колонну по три. Затем дети по ходу движения через одного берут баскет­больные мячи.

**Общеразвивающие упражнения с мячом на месте** (8-9 мин.). Выполняют под музыкальное сопровождение.

**1.** И.п. - о.с., мяч в руках внизу; 1 - мяч поднять вверх, прогнуться; 2 - и.п. (6 раз). Смотреть прямо, ноги в коленях не сгибать.

**2.** И.п. - мяч внизу в руках, ноги шире плеч; 1 - мяч в левую сторону;

2 - мяч вверх; 3 - мяч в правую сторону; 4 - и.п. (6 раз). Голову держать прямо, ноги не сгибать.

**3.** И.п. - мяч в руках внизу, ноги шире плеч; 1 - поворот туловища влево, мяч перенести влево; 2 - и.п.; 3 - то же вправо; 4 - и.п. (6-8 раз). Пятки не отрывать от пола, ноги не сгибать.

**4.** И.п. - мяч в руках вверху, руки прямые, ноги шире плеч; 1 - наклон влево; 2 - и.п.; 3 - наклон вправо; 4. - и.п. (6-8 раз). Наклоны точно в сторону.

**5.** И.п. - ноги шире плеч, мяч в руках сзади; 1 - наклон вперед, руки вверх; 2 - и.п. (6-8 раз). Выполняя наклон, прогнуться, ноги в ко­ленях не сгибать.

**6.** И.п. - о.с, мяч в руках внизу; 1 - при­сесть, руки вперед; 2 - и.п.;

3 - присесть; 4 - и.п. (8 раз). Приседать на носках.

**7.** И.п. -упор сидя сзади, ноги прямые, вну­тренней частью стоп зажать мяч; 1 - согнуть ноги в коленях; 2 - и.п.; 3 - согнуть ноги в ко­ленях;

 4 - и.п. (8-10 раз). Руки в локтях не сги­бать, мяч не выпускать.

**8.** И.п. - стоя, мяч зажать между ног, руки на пояс; 1-2 - прыжки в левую сторону; 3-4 - два хлопка; 5-6 - прыжки в правую сторону; 7-8 - два хлопка (10 раз). Прыгать на носках.

**9.** Ходьба на месте. Перестроение в одну шеренгу. Восстановить дыхание, обратить вни­мание на осанку, по ходу движения положить мячи на место.

**Основная часть - 20-22 мин.**

Объяснить обучающимся порядок выполнения заданий на станциях.

По команде тренера дети расходятся по станциям и выполняют задания.

**Оценка: «5»** - выполнены задания 8 станций из 9; **«4»** - выполнены 6 заданий. Упражнения на станциях выполнять правильно, следить за методическими указаниями учителя.

***Станция 1***

Прыжки через скакалку с вращением вперед (100 раз). Выполнять прыж­ки на носках. Дыхание не задерживать.

***Станция 2***

Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, с помощью рук (5раз). Держаться за края скамейки, ногами не помогать, спину держать прямо.

***Станция 3***

Акробатика. И.п. - упор присев; кувырок вперед; кувырок назад; «мост» (4 раза). Обратить внимание на плотность груп­пировки. При выполнении кувырка вперед центр массы тела перенести на руки, сгибая их, оттолкнуться ногами. Не подниматься на носки, смотреть на руки.

***Станция 4***

Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища (20раз).

***Станция* 5**

Передача баскетбольного мяча в сте­ну (45 раз). И ловля после отскока

***Станция 6***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (мальчики - 20 раз, девочки - 15 раз). Руки ставить на ширине плеч, пятки вместе.

 **Станция 7**

«Разножка». Выпад пра­вой, левой, вперед в упоре лежа (30 раз). Длинный выпад вперед, руки на ширине плеч.

***Станция 8***

Упражнение с баскетболь­ным мячом. Броски мяча в кольцо от груди из трех точек. (По 5 бросков с каждой точки).

***Станция 9***

Упражнение с гантеля­ми: мальчики - приседания с двумя гантелями, ноги врозь; девочки - приседания с одной ган­телью, ноги вместе (15раз). Спину держать пря­мо, руки вперед.

По команде тренера обучающиеся убирают сна­ряды, строятся в одну шеренгу.

**Заключительная часть** — **5-6 мин.**

Несколько спортсменов раскладывают на полу туристские коврики в виде круга. По сигналу учителя дети садятся на коврики. Под спо­койную музыку проводится релаксация. Лягте удобно, руки положите вдоль туловища. Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь далеко-далеко от шума улицы и стрессов нашей жизни. Может быть, на лесной поляне или на берегу моря. Послушайте звуки природы: пение птиц, журчание ручья, шум листьев. Посмотрите, что находится вокруг вас: зеленая трава, желтый песок, синее небо с белыми облаками. Вы чувствуете, как теплые лучи солнца нежно согревают вам плечи, легкий ветерок ласково обдувает лоб. Ваше тело расслаблено, мышцы мягкие, теплые. Напряжение дня постепенно уходит, вам легко, спокойно, комфортно. Вы отдыхаете, пока звучит музыка. На счет «3» вы вернетесь в наш зал и откроете глаза. Раз, два, три! Откройте глаза! По команде тренера дети садятся и измеряют пульс (пульс по сравнению с исхо­дным состоянием не должен быть выше, чем на 30 уд/мин.

Построение в одну шеренгу.

Подвести итоги занятия (выявить занимающихся, прошедших все станции). Кратко, четко объя­вить воспитанникам их результаты.

Домашнее задание: поднимание туловища из положения лежа - упражнение на разви­тие мышц брюшного пресса (мальчики - 30 раз, девочки - 20 раз).

Организованный уход из спортивного зала. Обратить внимание на осанку.