Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Попова Дмитрия Валерьевича

 МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска.

Отделение: Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество** **участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Подпись** |
| 13.04.2020 | БУС-2 (мальчики) | 13 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |  |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);Спина (лодочка) – 3х12;Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 100 минут |
| 13.04.2020 | БУС-4 (мальчики) | 17 | Теоретическая подготовка – Тема: «Правила игры в баскетбол. Правила соревнований» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);Спина (лодочка) – 3х12;Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 100 минут |
| 13.04.2020 | БУС-4 (девочки) | 10 | Теоретическая подготовка – Тема: «Правила игры в баскетбол. Правила соревнований» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);Спина (лодочка) – 3х12;Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 100 минут |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.04.2020 | БУС-2 (мальчики) | 15 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |  |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания с ходьбой в сторону – 3х8 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут |
| 15.04.2020 | БУС-4 (мальчики) | 24 | Теоретическая подготовка – тема: «Физические качества и физическая подготовка» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания с ходьбой в сторону – 3х8 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут |
| 15.04.2020 | БУС-4 (девочки) | 10 | Теоретическая подготовка – тема: «Физические качества и физическая подготовка» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания с ходьбой в сторону – 3х8 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.04.2020 | БУС-2 (мальчики) | 14 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |  |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Side Step - 3 повторения;Side Straddle Hop - 3 повторения;In & Out - 3 повторения;Lateral Hops - 3 повторения/ | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 60 минут |
| 17.04.2020 | БУС-4 (мальчики) | 20 | Теоретическая подготовка – тема: «Физические качества и физическая подготовка» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка  | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
|  |  |  | Физическая подготовка: Развитие специальной выносливости | Бег с подъемом колен – 3х25 секунд;Бег с захлестом голени – 3х25 секунд;Лыжник – 3х25 секунд;Горизонтальный бег – 3х20 секунд;Разведение ног в планке – 3х20 секунд;Приземистые прыжки – 3х20 секундРастяжка: | 100 минут |  |
| 17.04.2020 | БУС-4 (девочки) | 10 | Теоретическая подготовка – тема: «Физические качества и физическая подготовка» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка  | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Физическая подготовка: Развитие специальной выносливости | Бег с подъемом колен – 3х25 секунд;Бег с захлестом голени – 3х25 секунд;Лыжник – 3х25 секунд;Горизонтальный бег – 3х20 секунд;Разведение ног в планке – 3х20 секунд;Приземистые прыжки – 3х20 секундРастяжка: | 100 минут |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19.04.2020 | БУС-4 (мальчики) | 15 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 30 минут |  |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Side Step - 3 повторения;Side Straddle Hop - 3 повторения;In & Out - 3 повторения;Lateral Hops - 3 повторения/ | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 80 минут |
| Подведение итогов | 30 минут |
| 19.04.2020 | БУС-4 (девочки) | 10 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 30 минут |  |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Side Step - 3 повторения;Side Straddle Hop - 3 повторения;In & Out - 3 повторения;Lateral Hops - 3 повторения/ | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 80 минут |
| Подведение итогов | 30 минут |