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)2  Растяжка:  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)2  Растяжка:  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)2  Растяжка:  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 повторений  Разгибание 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 повторений  Разгибание 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 повторений  Разгибание 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 секунд  Растяжка: | 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 секунд  Растяжка: | 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 |