Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Кривошапкина Марина Федоровна

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска.

Отделение: Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество**  **участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Подпись** |
| 20.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 18 | Техника безопасности при самостоятельном выполнении в домашних условиях | Инструктаж по WhatsApp | 10 минут |  |
| Разминка | Упражнения на растяжку | 10 минут |
| ОФП – упражнения на все группы мышц | Спина – 4х10  Пресс – 4х10  Отжимания от пола – 2х10  Приседания – 2х20 | 25 минут |
| Работа с баскетбольным мячом  Индивидуальные упражнения баскетболиста  (Вращения, подбрасывания мяча) | 15 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
| 20.03.2020г.  . | БУС-2 (мальчики) | 15 | Техника безопасности при самостоятельном выполнении в домашних условиях | Инструктаж по WhatsApp | 10 минут |  |
| Разминка | Упражнения на растяжку | 10 минут |
| ОФП – упражнения на все группы мышц | Спина – 4х10  Пресс – 4х10  Отжимания от пола – 2х10  Приседания – 2х20 | 25 минут |
| Работа с баскетбольным мячом  Индивидуальные упражнения баскетболиста  (Вращения, подбрасывания мяча) | 15 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
|  | | | | | | |
| 22.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 18 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 25 минут |  |
| Практическая часть: Развитие гибкости | Упражнения на развитие гибкости | 10 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | Работа с мячом  1. Подбрасывание и ловля мяча  2. Имитация броска  3. Работа над стойкой баскетболиста  4. Переводы мяча | 20 минут |
| ОФП | Отжимания от пола – 2х12  Приседания – 2х25 | 10 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
| 22.03.2020г. | БУС-2  (мальчики) | 15 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 25 минут |  |
| Практическая часть: Развитие гибкости | Упражнения на развитие гибкости | 10 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | Работа с мячом  1. Подбрасывание и ловля мяча  2. Имитация броска  3. Работа над стойкой баскетболиста  4. Переводы мяча | 20 минут |
| ОФП | Отжимания от пола – 2х12  Приседания – 2х25 | 10 минут |
|  | | | | | | |
| 23.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 18 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 20 минут |  |
| Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие  координационных способностей | 30 минут |
| Практическая часть: ОФП | Спина – 3х15  Пресс – 3х15  Отжимания от пола – 3х10  Приседания – 3х20 | 25 минут |
| Практическая часть:  развитие гибкости) | Растяжка | 3 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
| 23.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 15 | Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие  координационных способностей | 30 минут |  |
| Практическая часть ОФП: | Спина – 3х15  Пресс – 3х15  Отжимания от пола – 3х10  Приседания – 3х20 | 25 минут |
| Растяжка | 3 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
|  | | | | | | |
|  |  |
|  | | | | | | |
| 25.03.2020г | БУС-2 (мальчики) | 18 | Разминка | Утренняя зарядка | 10 минут |  |
| Практическая часть  1.Упражнения с мячом.  2. ОФП | Работа с мячом  1. Подбрасывание и ловля мяча  2. Имитация броска  3. Работа над стойкой баскетболиста  4. Переводы мяча  Пресс – 4х10  Спина – 4х10 | 40 минут |
| Растяжка | 3 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
| 25.03.2020г | БУС-2  (мальчики) | 15 | Разминка | Утренняя зарядка | 10 минут |  |
| Практическая часть  1.Упражнения с мячом.  2. ОФП  . | Работа с мячом  1. Подбрасывание и ловля мяча  2. Имитация броска  3. Работа над стойкой баскетболиста  4. Переводы мяча  Пресс – 4х10  Спина – 4х10  Растяжка | 40 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27.03.2020г | БУС-2 (мальчики) | 18 | Практическая часть:  (Развитие гибкости) | Утренняя гимнастика  Упражнения на гибкость | 10 минут |  |
| Практическая часть ОФП: | Спина – 4х12  Пресс – 4х12  Отжимания от пола – 3х10  Приседания – 2х25 | 40 минут |
| Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие координационных способностей | 10 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
| 27.03.2020г | БУС-2 (мальчики) | 15 | Практическая часть:  (Развитие гибкости) | Утренняя гимнастика  Упражнения на гибкость | 10 минут |  |
| Практическая часть ОФП: | Спина – 4х12  Пресс – 4х12  Отжимания от пола – 3х10  Приседания – 2х25 | 40 минут |
| Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие координационных способностей  - | 10 минут |
|  | Подведение итогов | 5 минут |