Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп базового уровня.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.2.Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование инди­видуального мастерства(удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой. | 45 | Малая |
| Вторник | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др. 3. Совершенствование технического мастерства: удары в установленную цель после рывка с мячом и без него, удары головой. 4.Технико-тактическая подготовка и игра в стенку.  | 45 | Средняя |
| Среда | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую лавку. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: удары по мячу с места на точность, передачи мяча на точность( кол-во раз), вбрасывание мяча из-за головы. | 45 | Малая |
| Четверг | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.2.Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой. | 45 | Средняя |
| Пятница | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.2.Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой.4.Технико-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов. | 45 | Средняя |
| Суббота | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов.2. Беговые упражнения. 3.Совершенствование технического мастерства удары о стену с возвратом мяча: удары по мячу правой и левой ногой (внутренней частью стопы , внешней и подъёмом), передачи мяча на точность, ведение с обманными движениями.  | 45 | Малая |