

Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп Б-4

День недели	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>2. Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.</p> <p>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.</p>	45	Малая
Среда	<p>1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую лавку.</p> <p>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.</p>	45	Малая
Пятница	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.</p> <p>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.</p> <p>4. Техничко-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов.</p>	45	Средняя
Суббота	<p>1.Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>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.</p>	45	Малая