

Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп Б-5

День недели	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
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
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