Утверждаю
директор МБУ ДО
"ДЮСШ с.Веденка"
_____ Л.О.Корчака

Годовой план – график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по волейболу на 2024-2025 учебный год

Тренер-преподаватель – Лопатина Татьяна Михайловна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
Дата: 2024.10.25 11:45:28 +10'00'

Недели		**1**					**2**					**3**					**4**				
№ Занятий		**1-2**	**3-4**	**5-6**	**7**	**8-9**	**10-11**	**12-13**	**14-15**	**16**	**17-18**	**19-20**	**21-22**	**23-24**	**25**	**26-27**	**28-29**	**30-31**	**32-33**	**34**	**35-36**
Дата		**02.09**	**03.09**	**04.09**	**05.09**	**06.09**	**09.09**	**10.09**	**11.09**	**12.09**	**13.09**	**16.09**	**17.09**	**18.09**	**19.09**	**20.09**	**23.09**	**24.09**	**25.09**	**26.09**	**27.09**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т						10	10					10			10			10		
	п	20	30	30	20	20	20	20	20	10	20	30	20	20	10	20	20	30	20	20	20
Специальная физическая подготовка	т			10						10		10						10			
	п	20	10	10	5	20	10	10	20	10	20	20	10	10	5	10	20	10	10	5	20
Технико-тактическая подготовка	т													10		10			10		
	п	20	20	20	10	20	20	20	20		20	10	20	20	10	20	20	20	10	10	20
Игровая подготовка	т													10		10			10		
	п	30	30	20	10	30	30	30	30	15	30	20	30	20	20	10	30	20	20	10	30
Контрольные и календарные игры	т																				
	п																				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**5**					**6**					**7**					**8**				
№ Занятий		**37-38**	**39-40**	**41-42**	**43**	**44-45**	**46-47**	**48-49**	**50-51**	**52**	**53-54**	**55-56**	**57-58**	**59-60**	**61**	**62-63**	**64-65**	**66-67**	**68-69**	**70**	**71-72**
Дата		**30.09**	**01.10**	**02.10**	**03.10**	**04.10**	**07.10**	**08.10**	**09.10**	**10.10**	**11.10**	**14.10**	**15.10**	**16.10**	**17.10**	**18.10**	**21.10**	**22.10**	**23.10**	**24.10**	**25.10**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т	10						10			10	10					10				
	п	20	20		10	30	20	20	30	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10	
Специальная физическая подготовка	т		10			10	10		10				10		10			10	10	10	
	п	10	20			10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Технико-тактическая подготовка	т				10			10		10	10	10	10	10		10	10				
	п	20	20		5	20	20	20	20	10	20	20	20	20		20	20	20	20		
Игровая подготовка	т				10		10						10	10		10			10		
	п	30	20		10	20	20	20	20	15	20	20	10	20	15	20	20	30	20	15	
Контрольные и календарные игры	т																				10
	п																				80
Контрольные испытания	т			20																	
	п			70																	

Недели		**9**					**10**				**11**					**12**				
№ Занятий		**73-74**	**75-76**	**77-78**	**79**	**80-81**	**82-83**	**84-85**	**86**	**87-88**	**89-90**	**91-92**	**93-94**	**95**	**96-97**	**98-99**	**100-101**	**102-103**	**104**	**105-106**
Дата		**28.10**	**29.10**	**30.10**	**31.10**	**01.11**	**05.11**	**06.11**	**07.11**	**08.11**	**11.11**	**12.11**	**13.11**	**14.11**	**15.11**	**18.11**	**19.11**	**20.11**	**21.11**	**22.11**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т	10				10				10			10		10			10		
	п	20	30	30	10	20	30	30	10	20	30	20	20	10	20	20	30	20	10	20
Специальная физическая подготовка	т			10	10							10			10			10		
	п	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	20		10
Технико-тактическая подготовка	т		10			10	10	10			10					10	10			10
	п	20	20	20		20	20	10		20	10	20	20	10	20	20	20	30	10	20
Игровая подготовка	т	10		10				10	10		10	10				10			10	10
	п	20	20	10	15	20	20	20	15	20	20	20	30	15	20	20	20		15	20
Контрольные и календарные игры	т																			
	п																			
Контрольные испытания	т																			
	п																			

Недели		**13**					**14**					**15**					**16**				
№ Занятий		**107-108**	**109-110**	**111-112**	**113**	**114-115**	**116-117**	**118-119**	**120-121**	**122**	**123-124**	**125-126**	**127-128**	**129-130**	**131**	**132-133**	**134-135**	**136-137**	**138-139**	**140**	**141-142**
Дата		**25.11**	**26.11**	**27.11**	**28.11**	**29.11**	**02.12**	**03.12**	**04.12**	**05.12**	**06.12**	**09.12**	**10.12**	**11.12**	**12.12**	**13.12**	**16.12**	**17.12**	**18.12**	**19.12**	**20.12**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т					10			10						10					10	
	п	30	30	30	10	20	30	30	30	10	30		30	30	10	20	30	30	10	10	
Специальная физическая подготовка	т	10		10	10		10	10		10			10				10	10			
	п	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	30	10	
Технико-тактическая подготовка	т		10			10	10	10			10		10			10	10				
	п	20	20	20		20	20	10	20		20		20	20		20	20	20	25		
Игровая подготовка	т			10				10			10			10		10			10		
	п	20	20	10	15	20	10	10	20	15	10		10	20	15	20	10	20	15	15	
Контрольные и календарные игры	т											10									
	п											80									
Контрольные испытания	т																				10
	п																				80

Недели		**17**					**18**	**19**		**20**				
№ Занятий		**143-144**	**145-146**	**147-148**	**149**	**150-151**	**152-153**	**154**	**155-156**	**157-158**	**159-160**	**161-162**	**163**	**164-165**
Дата		**23.12**	**24.12**	**25.12**	**26.12**	**27.12**	**30.12**	**09.01**	**10.01**	**13.01**	**14.01**	**15.01**	**16.01**	**17.01**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т			10					10					
	п	30	30	20	10	30	20	10	20	30	30	30	10	30
Специальная физическая подготовка	т			10	10				10			10		
	п	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	т	10	10			10		10		10	10			10
	п	20	20	20		20	20	15	20	20	20	20	15	20
Игровая подготовка	т			10		10			10					
	п	20	20	10	15	10	30		10	20	20	20	10	20
Контрольные и календарные игры	т													
	п													
Контрольные испытания	т													
	п													

Недели		**21**					**22**					**23**					**24**				
№ Занятий		**166-167**	**168-169**	**170-171**	**172**	**173-174**	**175-176**	**177-178**	**179-180**	**181**	**182-183**	**184-185**	**186-187**	**188-189**	**190**	**191-192**	**193-194**	**195-196**	**197-198**	**199**	**200-201**
Дата		**20.01**	**21.01**	**22.01**	**23.01**	**24.01**	**27.01**	**28.01**	**29.01**	**30.01**	**31.01**	**03.02**	**04.02**	**05.02**	**06.02**	**07.02**	**10.02**	**11.02**	**12.02**	**13.02**	**14.02**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т			10				10						10							10
	п	30	30	30	10	20	20	20	20	10	20	30	20	20	10	20	20	20	20	10	30
Специальная физическая подготовка	т		10				10						10			10	10		10		
	п	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	т		10			10			10		10	10						10		10	
	п	20	20	20		20	20	20	20	10	20	20	20	20		20	20	20	20	15	20
Игровая подготовка	т					10									15		10				
	п	20	10	20	25	20	30	30	30	15	30	20	30	30	10	30	20	30	30		30
Контрольные и календарные игры	т																				
	п																				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**25**					**26**					**27**					**28**				
№ Занятий		**202-203**	**204-205**	**206-207**	**208**	**209-210**	**211-212**	**213-214**	**215-216**	**217**	**218-219**	**220-221**	**222-223**	**224-225**	**226**	**227-228**	**229-230**	**231-232**	**233-234**	**235**	**236-237**
Дата		**17.02**	**18.02**	**19.02**	**20.02**	**21.02**	**24.02**	**25.02**	**26.02**	**27.02**	**28.02**	**03.03**	**04.03**	**05.03**	**06.03**	**07.03**	**10.03**	**11.03**	**12.03**	**13.03**	**14.03**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т																				
	п	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20		20	20	10	20
Специальная физическая подготовка	т	10											10							10	10
	п	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10		10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	т					10					10	10						10			
	п	30	30	30	10	30	30	30	30	20	30	30	30	30	10	30		30	30	15	30
Игровая подготовка	т																				
	п	20	30	30	15	20	30	30	30	15	20	20	20	30	15	30		20	30		20
Контрольные и календарные игры	т																10				
	п																80				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**29**					**30**					**31**					**32**				
№ Занятий		**238-239**	**240-241**	**242-243**	**244**	**245-246**	**247-248**	**249-250**	**251-252**	**253**	**254-255**	**256-257**	**258-259**	**260-261**	**262**	**263-264**	**265-266**	**267-268**	**269-270**	**271**	**272-273**
Дата		**17.03**	**18.03**	**19.03**	**20.03**	**21.03**	**24.03**	**25.03**	**26.03**	**27.03**	**28.03**	**31.03**	**01.04**	**02.04**	**03.04**	**04.04**	**07.04**	**08.04**	**09.04**	**10.04**	**11.04**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т																				
	п	20	30	30	10	20	30	30	30	10	30	30	30	20	10	30	30	30	30	10	30
Специальная физическая подготовка	т							10						10							
	п	10	10	10	10	10		10		10				10	10					10	
Технико-тактическая подготовка	т	15										10						10			
	п	25	30	30	10	30	30	20	30	10	30	20	30	20	10	30	30	20	30	10	30
Игровая подготовка	т																				
	п	20	20	20	15	30	30	20	30	15	30	30	30	30	15	30	30	30	30	15	30
Контрольные и календарные игры	т																				
	п																				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**33**					**34**					**35**				**36**		
№ Занятий		**274-275**	**276-277**	**278-279**	**280**	**281-282**	**283-284**	**285-286**	**287-288**	**289**	**290-291**	**292-293**	**294-295**	**296-297**	**298-299**	**300-301**	**302-303**	**304-305**
Дата		**14.04**	**15.04**	**16.04**	**17.04**	**18.04**	**21.04**	**22.04**	**23.04**	**24.04**	**25.04**	**28.04**	**29.04**	**30.04**	**02.05**	**05.05**	**06.05**	**07.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т											10						
	п	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20	20	10	20	20
Специальная физическая подготовка	т											10						
	п	20	20	20	10	20	10	20	10	10	10	10	10	10	10	30	10	10
Технико-тактическая подготовка	т																	
	п	30	30	30	15	30	30	30	30	15	30	20	30	30	30	20	30	30
Игровая подготовка	т											10						
	п	20	20	20	10	20	30	20	30	10	30	10	30	30	30	30	30	30
Контрольные и календарные игры	т																	
	п																	
Контрольные испытания	т																	
	п																	

Недели		**37**					**38**					**39**					
№ Занятий		**306-307**	**308-309**	**310-311**	**312**	**313-314**	**315-316**	**317-318**	**319-320**	**321**	**322-323**	**324**	**325**	**326-327**	**328-329**	**330**	**331-332**
Дата		**12.05**	**13.05**	**14.05**	**15.05**	**16.05**	**19.05**	**20.05**	**21.05**	**22.05**	**23.05**	**26.05**	**26.05**	**27.05**	**28.05**	**29.05**	**30.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	45	45	90	90	45	90
Общефизическая подготовка	т																
	п	20	15	10	10		20	20	20	10			45	45	45	45	45
Специальная физическая подготовка	т						10										
	п	30	35	30	10		20	30	30	20							
Технико-тактическая подготовка	т																
	п	10	10	20	15		30	10	10								
Игровая подготовка	т																
	п	30	30	30	10		10	30	30	15							
Контрольные и календарные игры	т					15								45	45		45
	п					75											
Контрольные испытания	т										10	5					
	п										80	40					