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 – Попова Наталья Геннадьевна

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 11:40:26 +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**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т		10							10								10			
	п	30	20		30		30	45	15	20		30			30	25		20		25	30
Специальная физическая подготовка	т	10						10					10		10		10				
	п	20	20	15	20	30		25		20		20	20	15	10	20	20		15		
Технико-тактическая подготовка	т			5		10	10				20					5			5		
	п	20	10	10		20	20	10	15	20	20	20	30	15	20	10	30	30	10	10	10
Игровая подготовка	т				10						20							5			
	п	10	30	15	30	30	30		15	20	30	20	30	15	20	30	30	25	15	20	10
Контрольные и календарные игры	т																				5
	п																				35
Контрольные испытания	т																			5	
	п																			30	

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**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т	10				10							10								
	п	20	30		30	20	30		15	25	30	20	20		30	20	25			25	20
Специальная физическая подготовка	т		10	5				10			10			5				10			
	п		20	10	20	20	25	20		25	20	20		10		20		20	15		
Технико-тактическая подготовка	т	10							5				20		10		10				
	п	20	10	15	20	20	15	30	10	10		20	20	15	20	30	25	30	15	10	10
Игровая подготовка	т							10				10		5				10			
	п	30	20	15	20	20	20	20	15	30	30	20	20	10	30	20	30	20	15	20	20
Контрольные и календарные игры	т																				5
	п																				35
Контрольные испытания	т																			5	
	п																			30	

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**	**45**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т	10				10			10											
	п	20	30	15	30	20	30	15	20		30	30		30	30		30	15	25	20
Специальная физическая подготовка	т		10				10			10			5			10		5		
	п	20	20		20		20		20	20		20	10			20		10		
Технико-тактическая подготовка	т			5		10			10		10			10			10			
	п	20	20	10	20	20	30	15	10	30	20	20	15	20	30	30	20	15	10	20
Игровая подготовка	т							5		10					10	10				
	п	20	10	15	20	30		10	20	20	30	20	15	30	20	20	30		20	10
Контрольные и календарные игры	т																			5
	п																			35
Контрольные испытания	т																		5	
	п																		30	

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**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т				10			10			10										
	п	30	20	15	20		30	20		30	20		30	15	25	30	30			25	30
Специальная физическая подготовка	т		10	5		10						10			5			10			
	п	10	20	10		20		10	15	20		20	10		10			20	15		
Технико-тактическая подготовка	т	10					10				10			5		10	10				
	п	20	20		30	30	20	20	15	20	20	30	20	10	20	20	20	30	15	10	10
Игровая подготовка	т			5								10			10						10
	п	20	20	10	30	30	30	30	15	20	30	20	30	15	20	30	30	30	15	20	
Контрольные и календарные игры	т																				5
	п																				35
Контрольные испытания	т																			5	
	п																			30	

Недели		**17**					**18**	**19**		**20**					**21**				
№ Занятий		**143-144**	**145-146**	**147**	**148-149**	**150-151**	**152-153**	**154-155**	**156-157**	**158-159**	**160-161**	**162**	**163-164**	**165-166**	**167-168**	**169-170**	**171**	**172-173**	**174-175**
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**	**20.01**	**21.01**	**22.01**	**23.01**	**24.01**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т		10						10				10						
	п	30	20	15	20	30	30	30	20	25	30		20	30	30		15	25	30
Специальная физическая подготовка	т	10			10		10			5		5				10			
	п	10	20		20	20	20	10	20	10	10	10		20		20		10	
Технико-тактическая подготовка	т		10	5							10		20		10				
	п	20	10	10	20	20	10	20	20	20	20	15	20	20	20	30	15		10
Игровая подготовка	т							10		10		5				10			
	п	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	10	20	20	30	20	15	20	10
Контрольные и календарные игры	т																		5
	п																		35
Контрольные испытания	т																	5	
	п																	30	

Недели		**22**					**23**					**24**					**25**				
№ Занятий		**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**	**201-202**	**203-204**	**205-206**	**207**	**208-209**	**210-211**
Дата		**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**	**17.02**	**18.02**	**19.02**	**20.02**	**21.02**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т		10				10				10										
	п	30	20		30	30	20	30	15	30	20		30	15	30	25	30			25	30
Специальная физическая подготовка	т	10		5						10		10						10	5		
	п	10	20	10		20		20		20		20		15	20	25		20	10		
Технико-тактическая подготовка	т				10		10				10		15				10				
	п	20	20	15	20	20	20	20	15		20	30	15		20	20	20	30	15	10	10
Игровая подготовка	т									10		10		5				10			
	п	20	20	15	30	20	30	20	15	20	30	20	30	10	20	20	30	20	15	20	10
Контрольные и календарные игры	т																				5
	п																				35
Контрольные испытания	т																			5	
	п																			30	

Недели		**26**					**27**					**28**					**29**				
№ Занятий		**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**	**237-238**	**239-240**	**241-242**	**243**	**244-245**	**246-247**
Дата		**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**	**17.03**	**18.03**	**19.03**	**20.03**	**21.03**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т				10						10					10					
	п	30		15	20	25	30	30		30	20	30	30		30	20	30	30		30	30
Специальная физическая подготовка	т		10			5		10	5					5					5		10
	п	20	20			10		20	10	20		20		10		20		20	10	20	20
Технико-тактическая подготовка	т			5	10		10				10		10				10				
	п	20	30	10	20	20	20	10	15	20	20	20	20	15	30	20	20	20	15	20	10
Игровая подготовка	т		10			10			5						10						
	п	20	20	15	30	20	30	20	10	20	30	20	30	15	20	20	30	20	15	20	20
Контрольные и календарные игры	т																				
	п																				
Контрольные испытания	т																				
	п																				

Недели		**30**					**31**					**32**					**33**				
№ Занятий		**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**	**273-274**	**275-276**	**277-278**	**279**	**280-281**	**282-283**
Дата		**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**	**14.04**	**15.04**	**16.04**	**17.04**	**18.04**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т		10							10			10								
	п	30	20		30	25	20		15	20	30		20		30		30	30			30
Специальная физическая подготовка	т			5				10				10		5		10				10	
	п	20	20	10				20		20		20	20	10	20	20		20		20	20
Технико-тактическая подготовка	т				10						10						10		15	10	
	п	20	20	15	20	10	20	30	15	20	20	30	20	15	20	30	20	20	15	20	20
Игровая подготовка	т							10	5			10				10					
	п	20	20	15	30	20	10	20	10	20	30	20	20	15	20	20	30	20	15	30	20
Контрольные и календарные игры	т						5														
	п						35														
Контрольные испытания	т					5															
	п					30															

Недели		**34**					**35**				**36**			**37**				
№ Занятий		**284-285**	**286-287**	**288**	**289-290**	**291-292**	**293-294**	**295-296**	**297**	**298-299**	**300-301**	**302-303**	**304**	**305-306**	**307-308**	**309**	**310-311**	**312-313**
Дата		**21.04**	**22.04**	**23.04**	**24.04**	**25.04**	**28.04**	**29.04**	**30.04**	**02.05**	**05.05**	**06.05**	**07.05**	**12.05**	**13.05**	**14.05**	**15.05**	**16.05**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т					10		10				10						
	п	25	20		30	20	25	20	15		30	20		30	30		25	20
Специальная физическая подготовка	т			5			5			10			5		10	5		10
	п			10	20		10		15	10	20	10	10	20		10		10
Технико-тактическая подготовка	т					10		10	5	20					10			
	п	10	20	15	20	20	20	20	10	20	20	20	15	20	20	15	10	10
Игровая подготовка	т			5			10					10		10				
	п	20	10	10	20	30	20	30		30	20	20	15	10	20	15	20	
Контрольные и календарные игры	т		5															5
	п		35															35
Контрольные испытания	т	5															5	
	п	30															30	

Недели		**38**					**39**				
№ Занятий		**314-315**	**316-317**	**318**	**319-320**	**321-322**	**323-324**	**325-326**	**327**	**328-329**	**330-331**
Дата		**19.05**	**20.05**	**21.05**	**22.05**	**23.05**	**26.05**	**27.05**	**28.05**	**29.05**	**30.05**
Продолжительность занятий		**90**	**90**	**45**	**90**	**90**	**90**	**90**	**45**	**90**	**90**
Общая физическая подготовка	т										
	п	35	35	30	35	35	35	45	20	45	45
Специальная физическая подготовка	т										
	п										
Технико-тактическая подготовка	т										
	п	40	40		40	40	40				
Игровая подготовка	т										
	п	15	15	15	15	15	15	45	25	45	45
Контрольные и календарные игры	т										
	п										
Контрольные испытания	т										
	п										