



Утверждаю

директор МБУ до

"ДЮСШ с. Веденка"

Л.О.Корчака

**Годовой план – график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по волейболу на 2025-2026 учебный год**

Тренер-преподаватель Дуда Ирина Владимировна

Недели		19			20			21			22			23			24		
№ 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		12.01	14.01	16.01	19.01	21.01	23.01	26.01	28.01	30.01	02.02	04.02	06.02	09.02	11.02	13.02	16.02	18.02	20.02
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т								10		10	10							
	п	20	30		20	30	30	30	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	20
Специальная физическая подготовка	т		10		10				10	10		10			10			10	
	п	10	10		10	20	20	10	20	20	10	20	10	10	20	10	20	10	20
Технико-тактическая подготовка	т	10	10			10	10	10		10			10	10	10	10			10
	п	30	30		20	30	30	20	30	20	30	30	30	20	20	30	30	30	30
Игровая подготовка	т				10			10		10			10			10		10	
	п	20			20			10			20		20	20	10	10	10	10	
Контрольные и календарные игры	т																		
	п																		
Контрольные испытания	т			10															
	п			80															

Недели		25			26			27			28			29			30		
№ 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		
Дата		25.02	27.02	02.03	04.03	06.03	11.03	13.03	16.03	18.03	20.03	23.03	25.03	27.03	30.03	01.04	03.04		
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т																		
	п	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Специальная физическая подготовка	т				10					10				10			10		
	п		10	10	10			10	10	10				10	10		10	10	
Технико-тактическая .подготовка	т	10	10	10		10	10	10		10				10				10	
	п	30	30	30	30	30	20	30	20	30			30	30	30		30	30	
Игровая подготовка	т	10			10														
	п	20	20	10		20	20	10	20	10			20	20	10		20	10	
Контрольные и календарные игры	т														10				
	п														80				
Контрольные испытания	т												10						
	п												80						

Недели		31			32			33			34			35		
№ Занятий		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- 202	
Дата		06.04	08.04	10.04	13.04	15.04	17.04	20.04	22.04	24.04	27.04	29.04	04.05	06.05	08.05	
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Общефизическая подготовка	т															
	п	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Специальная физическая подготовка	т	10		5			10									
	п	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Технико-тактическая подготовка	т		10		10	10										
	п	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Игровая подготовка	т															
	п	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	
Контрольные и календарные игры	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п															

Недели		36			37			38		
№ Занятий		203- 204	205- 206	207- 208	209- 210	211- 212	213- 214	215- 216	217- 218	219- 220
Дата		11.05	13.05	15.05	18.05	20.05	22.05	25.05	27.05	29.05
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т									
	п	40	40	40	60	30			45	45
Специальная физическая подготовка	т									
	п	10	10	10	10	10				
Технико-тактическая подготовка	т					10				
	п	30	30	30	10	30				
Игровая подготовка	т							45	45	
	п	10	10	10	10	10				
Контрольные и календарные игры	т						15			
	п						75			
Контрольные испытания	т							15		
	п							75		