



**Утверждаю**  
**директор МБУ ДО**  
**"ДЮСШ с. Реденка"**  
**О.Корчака**

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

**Тренер-преподаватель – Гутник Сергей Александрович**

Недели		4					5					6				
№ Занятий		26-27	28-29	30-31	32-33	34	35-36	37-38	39-40	41-42	43	44-45	46-47	48-49	50-51	52
Дата		06.10	07.10	08.10	09.10	10.10	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	20.10	21.10	22.10	23.10	24.10
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т		10						10						10	
	п	30	20	20	30		30	30	20			30	30	20	20	
Специальная физическая подготовка	т			10		5				10	5			10		5
	п	20	20	20		10		20	10	20	15			20	30	10
Технико-тактическая подготовка	т				10		10		10				10			
	п	20	20	20	20	15	20	20	20	10		20	20	20	10	15
Игровая подготовка	т		10		10	5								10		
	п	20	10	20	20	10	30	20	20	20		10		10	20	15
Контрольные и календарные игры	т												10			
	п												20	30		
Контрольные испытания	т									10						
	п										20	25				

Недели		10					11					12				
№ Занятий		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
Дата		17.11	18.11	19.11	20.11	21.11	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	01.12	02.12	03.12	04.12	05.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т		10							10			10			
	п	30	20	30	30		20	30	30	20		30	20	30	30	
Специальная физическая подготовка	т			10		5	10		10		5					5
	п	20	20	20		10	20		10	20	10	20	20		10	10
Технико-тактическая подготовка	т				20			10						10		
	п	20	20	10	20	15	20	20	20	20	15	20	20	20	20	15
Игровая подготовка	т	10				5		15							10	
	п	10	20	20	20	10	20	15	20	20	15	20	20	30	20	15
Контрольные и календарные игры	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п															

Недели		13					14					15				
№ Занятий		105- 106	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
Дата		08.12	09.12	10.12	11.12	12.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т		10						10							
	п	30	20	30	30		30	30	20	30		30	20		20	
Специальная физическая подготовка	т	10				5		10			5			10		5
	п	20	30	20		10	20	20	20		10		20	15		10
Технико-тактическая подготовка	т				15				10				10			
	п	10	20	20	25	15	20	10	10	20	15	20		20	20	
Игровая подготовка	т			10						15		10				
	п	20	10	10	20	15	20	20	20	25	15	20	20	20	20	
Контрольные и календарные игры	т													10		
	п													20	30	
Контрольные испытания	т												10			
	п												20	25		

Недели		16		17		18					19					20				
№ Занятий		132-133	134-135	136	137-138	139-140	141-142	143-144	145	146-147	148-149	150-151	152-153	154	155-156	157-158	159-160	161-162	163	
Дата		29.12	30.12	09.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	26.01	27.01	28.01	29.01	30.01	
Продолжительность занятий		90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	
Общая физическая подготовка	т					10				10								10		
	п	30	30			20	30	30		20	30	30			20		20	20		
Специальная физическая подготовка	т	10		5						5				15	5			5		
	п	20		10	20	20	20			10	20	20		15	10		20		20	
Технико-тактическая подготовка	т		15		15								10			10				
	п	10	25	15	25	20			30	15	20	20	20	30		20	20	20	15	
Игровая подготовка	т						15	10						10				10		
	п	20	20	15	30	20	25	20	15	20	20	30	20		20	20	20	20	15	
Контрольные и календарные игры	т																	5		
	п																25	30		
Контрольные испытания	т														5					
	п														25	20				

Недели		21					22					23						
№ Занятий		164-165	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		
Дата		02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02		
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45		
Общая физическая подготовка	т		10						10	10								
	п	30	20	30	30		30	30	20	20		30	20			20		
Специальная физическая подготовка	т			10		5		10			5		10			5		
	п	20	20	10		10	20	10		20	10	20	10			10		
Технико-тактическая подготовка	т				15					10			10					
	п	20	20	20	25	15	20	20	20	10	15	10	20	15	20			
Игровая подготовка	т	10							15						20			
	п	10	20	20	20	15	20	20	25	20	15	20		30	20			
Контрольные и календарные игры	т														5			
	п														25	30		
Контрольные испытания	т													10				
	п													20	25			

Недели		24				25					26			
№ Занятий		191-192	193-194	195-196	197	198-199	200-201	202-203	204-205	206	207-208	209-210	211-212	213
Дата		24.02	25.02	26.02	27.02	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03	10.03	11.03	12.03	13.03
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т	10					10				10			
	п	20	30	30		30	20	30			20	30	30	
Специальная физическая подготовка	т		10		5				10	5		10		5
	п		10	20	10	20	20		20	10		10	20	10
Технико-тактическая подготовка	т			10					10	5			10	
	п	20	20	10	15	20	20	20	20	10	20	20	10	15
Игровая подготовка	т	15						15			15			
	п	25	20	20	15	20	20	25	30	15	25	20	20	15
Контрольные и календарные игры	т													
	п													
Контрольные испытания	т													
	п													

Недели		27					28					29				
№ Занятий		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
Дата		16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	30.03	31.03	01.04	02.04	03.04
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т			10										10		
	п	30	30	20	30		30		20	20		30	30	20	30	
Специальная физическая подготовка	т		10			5		10			5		10			5
	п	20	20		20	10		20	20		10		10	30	20	10
Технико-тактическая подготовка	т			15			10					20				
	п	20	10	25	20	15	20		30	20		10	20	10	20	15
Игровая подготовка	т															
	п	20	20	20	20	15	30	30		20		30	20	20	20	15
Контрольные и календарные игры	т										5					
	п										25	30				
Контрольные испытания	т							5								
	п							25	20							

Недели		30					31					32				
№ Занятий		241-242	143-244	245-246	247-248	249	250-251	252-253	254-255	256-257	258	259-260	261-262	263-264	265-266	267
Дата		06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	20.04	21.04	22.04	23.04	24.04
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т		10								10					
	п	30	20	30	30		30	20	30	20		30	20	20		
Специальная физическая подготовка	т					5		10			5		10		10	5
	п	20	20	25	20	10		20	20		10		10		20	10
Технико-тактическая подготовка	т			5			10			10		10				
	п	20	20	20	20	15	20	20	20	20	15	20	20	20	10	
Игровая подготовка	т															
	п	20	20	10	20	15	30	20	20	30	15	30		30	20	
Контрольные и календарные игры	т															10
	п														20	30
Контрольные испытания	т													5		
	п													25	20	