

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол» на 2023-2024 учебный год

Группа: № 1

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 1

Количество часов в неделю: 2 (по 40 минут)

Количество часов по программе за учебный год: 72

Каникулы:

Зимние каникулы – с 31.12.2023 по 08.01.2024г

Праздничные дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1-3, 7-9 мая

Продолжительность учебного года: с 1.09 по 31.05.2024

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
1.	Сентябрь	06	Учебно-тренировочная	2 часа	Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности. Элементарные понятия о игре «Волейбол»	Тестирование, опрос
2.	Сентябрь	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
3.	Сентябрь	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
4.	Сентябрь	27	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
5.	Октябрь	4	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
6.	Октябрь	11	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
7.	Октябрь	18	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
8.	Октябрь	25	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Упражнения
9.	ноябрь	8	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
10.	Ноябрь	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
11.	Ноябрь	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
12.	Ноябрь	29	Учебно-	2 часа	Специальная физическая	Упражнения

			тренировочная		подготовка.	
13.	Декабрь	6	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
14.	декабрь	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
15.	Декабрь	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
16.	Декабрь	27	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
17.	Январь	10	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
18.	Январь	17	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
19.	Январь	24	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
20.	Январь	31	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Разыгрывание
21.	Февраль	7	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка.	Разыгрывание
22.	Февраль	14	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка.	Упражнения
23.	Февраль	21	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
24.	Февраль	28	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
25.	Март	6	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Разыгрывание
26.	Март	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
27.	Март	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Разыгрывание
28.	Апрель	3	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
29.	Апрель	10	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
30.	Апрель	17	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
31.	Апрель	24	Учебно-	2 часа	Общая физическая	Разыгрывание

			тренировочная		подготовка.	
32.	Май	8	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
33.	Май	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
34.	Май	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка. Соревнования	Упражнения
35.	Май	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
36.	Май	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Соревнования. Итоговое занятие.	Разыгрывание