

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

Группа: № 2

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: 01.09.2023-31.05.2024

№ 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	01	Учебно-тренировочная	2 часа	Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности. Элементарные понятия о игре «Волейбол»	Тестирование, опрос
2.	Сентябрь	08	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
3.	Сентябрь	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
4.	Сентябрь	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
5.	Сентябрь	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
6.	Октябрь	6	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
7.	Октябрь	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
8.	Октябрь	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Упражнения
9.	Октябрь	27	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
10.	Ноябрь	3	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
11.	Ноябрь	10	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
12.	Ноябрь	17	Учебно-	2 часа	Специальная физическая	Упражнения

			тренировочная		подготовка.	
13.	Ноябрь	24	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
14.	Декабрь	1	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
15.	Декабрь	8	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
16.	Декабрь	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
17.	Декабрь	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
18.	Январь	5	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
19.	Январь	12	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
20.	Январь	19	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Разыгрывание
21.	Январь	26	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка.	Разыгрывание
22.	Февраль	2	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка.	Упражнения
23.	Февраль	9	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
24.	Февраль	16	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
25.	Февраль	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Разыгрывание
26.	Март	1	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
27.	Март	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Разыгрывание
28.	Март	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
29.	Март	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
30.	Апрель	5	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения

			ная			
31.	Апрель	12	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
32.	Апрель	19	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
33.	Апрель	26	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
34.	Май	3	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка. Соревнования	Упражнения
35.	Май	17	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
36.	Май	24	Учебно-тренировочная	2 часа	Соревнования. Итоговое занятие.	Разыгрывание