

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа
«Лесновский центр образования» имени Героя Советского Союза
Н.А.Боброва**



**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол» на 2024-2025 учебный год**

Группа: № 1

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 1

Количество часов в неделю: 2 (по 45 минут)

Количество часов по программе за учебный год: 72

Каникулы:

Осенние каникулы – с 26.10.2024 по 05.11.2024г

Зимние каникулы – с 30.12.2024 по 08.01.2025г

Весенние каникулы – с 22.03.2025 по 30.03.2025г,

Праздничные дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1-2, 8-9 мая

Продолжительность учебного года: 02.09.2024г-28.05.2025г

№ 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

			ная			
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-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
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-тренировоч	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения

			ная			
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-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
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

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол» на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
37.	Сентябрь	07	Учебно-тренировочная	2 часа	Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности. Элементарные понятия о игре «Волейбол»	Тестирование, опрос
38.	Сентябрь	14	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
39.	Сентябрь	21	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
40.	Сентябрь	28	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
41.	Октябрь	5	Учебно-	2 часа	Общая физическая	Упражнения

			тренировочная		подготовка.	
42.	Октябрь	12	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
43.	Октябрь	19	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
44.	Октябрь	26	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Упражнения
45.	ноябрь	9	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
46.	Ноябрь	16	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
47.	Ноябрь	23	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
48.	Ноябрь	30	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
49.	Декабрь	7	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
50.	декабрь	14	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
51.	Декабрь	21	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
52.	Декабрь	28	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
53.	Январь	04	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
54.	Январь	11	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
55.	Январь	18	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
56.	январь	25	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Разыгрывание
57.	Февраль	01	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка.	Разыгрывание
58.	Февраль	08	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка.	Упражнения
59.	Февраль	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
60.	Февраль	22	Учебно-	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения

			тренировочная			
61.	февраль	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Разыгрывание
62.	Март	07	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
63.	Март	14	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Разыгрывание
64.	март	21	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
65.	март	28	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
66.	Апрель	04	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
67.	Апрель	11	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
68.	Май	18	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
69.	Май	25	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
70.	Май	16	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка. Соревнования	Упражнения
71.	Май	23	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
72.	Май	30	Учебно-тренировочная	2 часа	Соревнования. Итоговое занятие.	Разыгрывание

Педагог: Безгодова В.А.