

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

з навчальної роботи

Надія ПЕЩАНЮК

« 29 » серпня 2025 р.

ПЛАН РОБОТИ  
ГУРТКА З ВОЛЕЙБОЛУ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
НРЗВО «КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»  
НА 2025-2026 н.р.

## Пояснювальна записка

Гурток з волейболу створено з метою формування в здобувачів стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, розвитку рухових якостей, удосконалення технічних і тактичних умінь у грі, а також зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Заняття у гуртку спрямовані на оволодіння основами волейболу та формування навичок, необхідних для участі у змаганнях різного рівня. Програма передбачає вивчення сучасних технічних прийомів гри, засвоєння правил змагань, розвиток швидкісно-силових якостей, координації, витривалості, уміння працювати в команді. Навчально-тренувальний процес побудований з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей здобувачів. Особлива увага приділяється безпеці, правильній техніці виконання рухів, профілактиці травматизму та формуванню культури здорового способу життя.

### **Мета гуртка з волейболу:**

Метою гуртка з волейболу є формування в здобувачів стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, розвиток основних рухових якостей, удосконалення технічних і тактичних навичок гри, зміцнення фізичного здоров'я та виховання культури командної взаємодії.

Гурток спрямований на створення умов для всебічного фізичного розвитку, оволодіння базовими елементами волейболу, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також виховання дисципліни, відповідальності, наполегливості та здорового способу життя.

### **Завдання:**

- забезпечити всебічний розвиток і зміцнення здоров'я здобувачів;
- виховувати позитивні моральні і вольові риси характеру;
- розвивати рухові якості у дітей (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість);
- сприяти розвитку процесів пізнання (увага, сприйняття, мислення, пам'ять, уявлення);
- спонукати дітей до взаємодопомоги під час занять фізичними вправами спортивного характеру.

**Графік занять гуртка (вівторок та четвер)**

| №  | Зміст роботи                                | Дата проведення | Відповідальний за виконання |
|----|---------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1  | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 03.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 2  | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 07.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 3  | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 10.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 4  | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 14.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 5  | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 17.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 6  | Напад. Стрибки та удари                     | 21.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 7  | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 24.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 8  | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 28.09.2025      | Олег Поприченко             |
| 9  | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 01.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 10 | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 05.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 11 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 08.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 12 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 12.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 13 | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 15.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 14 | Напад. Стрибки та удари                     | 19.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 15 | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 22.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 16 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 26.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 17 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 29.10.2025      | Олег Поприченко             |
| 18 | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 02.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 19 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 05.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 20 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 09.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 21 | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 12.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 22 | Напад. Стрибки та удари                     | 16.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 23 | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 19.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 24 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 23.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 25 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 26.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 26 | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 30.11.2025      | Олег Поприченко             |
| 27 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 03.12.2025      | Олег Поприченко             |

|    |                                             |            |                    |
|----|---------------------------------------------|------------|--------------------|
| 28 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 07.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 29 | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 10.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 30 | Напад. Стрибки та удари                     | 14.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 31 | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 17.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 32 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 21.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 33 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 24.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 34 | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 28.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 35 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 31.12.2025 | Ольга Погорельська |
| 36 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 04.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 37 | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 07.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 38 | Напад. Стрибки та удари                     | 11.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 39 | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 14.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 40 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 18.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 41 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 21.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 42 | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 25.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 43 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 28.01.2026 | Ольга Погорельська |
| 44 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 01.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 45 | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 04.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 46 | Напад. Стрибки та удари                     | 08.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 47 | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 11.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 48 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 15.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 49 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 18.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 50 | Техніка передачі м'яча. Відпрацювання вправ | 22.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 51 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах     | 25.02.2026 | Ольга Погорельська |
| 52 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику     | 01.03.2026 | Ольга Погорельська |
| 53 | Блокування. Командна взаємодія в захисті    | 04.03.2026 | Ольга Погорельська |
| 54 | Напад. Стрибки та удари                     | 08.03.2026 | Ольга Погорельська |
| 55 | Ігрові комбінації. Тактика нападу           | 11.03.2026 | Ольга Погорельська |
| 56 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри          | 15.03.2026 | Ольга Погорельська |
| 57 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил   | 18.03.2026 | Ольга Погорельська |

|    |                                                |            |                  |
|----|------------------------------------------------|------------|------------------|
| 58 | Техніка передачі м'яча.<br>Відпрацювання вправ | 22.03.2026 | Ольга Погорецька |
| 59 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах        | 25.03.2026 | Ольга Погорецька |
| 60 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику        | 29.03.2026 | Ольга Погорецька |
| 61 | Блокування. Командна взаємодія в захисті       | 01.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 62 | Напад. Стрибки та удари                        | 05.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 63 | Ігрові комбінації. Тактика нападу              | 08.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 64 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри             | 12.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 65 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил      | 15.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 66 | Техніка передачі м'яча.<br>Відпрацювання вправ | 19.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 67 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах        | 22.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 68 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику        | 26.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 69 | Блокування. Командна взаємодія в захисті       | 29.04.2026 | Ольга Погорецька |
| 70 | Напад. Стрибки та удари                        | 03.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 71 | Ігрові комбінації. Тактика нападу              | 06.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 72 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри             | 10.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 73 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил      | 13.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 74 | Техніка передачі м'яча.<br>Відпрацювання вправ | 17.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 75 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах        | 20.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 76 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику        | 24.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 77 | Блокування. Командна взаємодія в захисті       | 27.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 78 | Напад. Стрибки та удари                        | 31.05.2026 | Ольга Погорецька |
| 79 | Ігрові комбінації. Тактика нападу              | 03.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 80 | Міні-матчі. Суддівство. Аналіз гри             | 07.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 81 | Розминка. Рухливі ігри. Повторення правил      | 10.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 82 | Техніка передачі м'яча.<br>Відпрацювання вправ | 14.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 83 | Подача: нижня та верхня. Робота в парах        | 17.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 84 | Прийом м'яча. Переміщення по майданчику        | 21.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 85 | Блокування. Командна взаємодія в захисті       | 24.06.2026 | Ольга Погорецька |
| 86 | Напад. Стрибки та удари                        | 28.06.2026 | Ольга Погорецька |

Керівник гуртка

Ольга ПОГОРЕЦЬКА