

Министерство образования Кировской области  
Кировское областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение  
«Вятско-Полянский механический техникум»

(КОГПОБУ ВПМТ)

Согласовано: \_\_\_\_\_



Заместитель директора по ВР

О.Л. Овчинникова

Утверждаю: \_\_\_\_\_



Директор ВПМТ

О.М.Мельников

01.09.2022



План кружковой работы «Волейбол»

Автор: педагог Медведев.М.Е

2022-2023 гг

Утверждаю:

Директор техникума

О.М. Мельников

**План работы кружка волейбол**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Роспись преподавателя
1 занятие	Меры техники безопасности на тренировочных занятиях	2 часа	
2 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху	2 часа	
3 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу	2 часа	
4 занятие	Совершенствование постановки одиночного блока	2 часа	
5 занятие	Совершенствование постановки двойного блока	2 часа	
6 занятие	Совершенствование подачи с места	2 часа	
7 занятие	Совершенствование подачи в прыжке	2 часа	
8 занятие	Совершенствование нападающего удара в 4-ом номере	2 часа	
9 занятие	Совершенствование нападающего удара в 3-ем номере	2 часа	
10 занятие	Совершенствование нападающего удара во 2-ом номере	2 часа	
11 занятие	Действия игроков в защите	2 часа	
12 занятие	Действия игроков в нападении	2 часа	
13 занятие	Игровые действия между 2 командами	2 часа	
14 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху	2 часа	
15 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу	2 часа	
16 занятие	Совершенствование постановки одиночного блока	2 часа	
17 занятие	Совершенствование постановки двойного блока	2 часа	
18 занятие	Совершенствование подачи с места	2 часа	
19 занятие	Совершенствование подачи в прыжке	2 часа	
20 занятие	Совершенствование нападающего удара в 4-ом номере	2 часа	
21 занятие	Совершенствование нападающего в	2 часа	

	3-ем номере		
22 занятие	Совершенствование нападающего во 2-ом номере	2 часа	
23 занятие	Действия игроков в защите	2 часа	
24 занятие	Действия игроков в нападении	2 часа	
25 занятие	Игровые действия между 2 командами	2 часа	
26 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху	2 часа	
27 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу	2 часа	
28 занятие	Совершенствование постановки одиночного блока	2 часа	
29 занятие	Совершенствование постановки двойного блока	2 часа	
30 занятие	Совершенствование подачи с места	2 часа	
41 занятие	Совершенствование подачи в прыжке	2 часа	
42 занятие	Совершенствование нападающего удара в 4-ом номере	2 часа	
43 занятие	Совершенствование нападающего в 3-ем номере	2 часа	
44 занятие	Совершенствование нападающего во 2-ом номере	2 часа	
45 занятие	Действия игроков в защите	2 часа	
46 занятие	Действия игроков в нападении	2 часа	
47 занятие	Игровые действия между 2 командами	2 часа	
48 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху	2 часа	
49 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу	2 часа	
50 занятие	Совершенствование постановки одиночного блока	2 часа	
51 занятие	Совершенствование постановки двойного блока	2 часа	
52 занятие	Совершенствование подачи с места	2 часа	
53 занятие	Совершенствование подачи в прыжке	2 часа	
54 занятие	Совершенствование нападающего удара в 4-ом номере	2 часа	
55 занятие	Совершенствование нападающего в 3-ем номере	2 часа	
56 занятие	Совершенствование нападающего во 2-ом номере	2 часа	
57 занятие	Действия игроков в защите	2 часа	

58 занятие	Действия игроков в нападении	2 часа	
59 занятие	Игровые действия между 2 командами	2 часа	
60 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху	2 часа	
61 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу	2 часа	
62 занятие	Совершенствование постановки одиночного блока	2 часа	
63 занятие	Совершенствование постановки двойного блока	2 часа	
64 занятие	Совершенствование подачи с места	2 часа	
65 занятие	Совершенствование подачи в прыжке	2 часа	
66 занятие	Совершенствование нападающего удара в 4-ом номере	2 часа	
67 занятие	Совершенствование нападающего в 3-ем номере	2 часа	
68 занятие	Совершенствование нападающего во 2-ом номере	2 часа	
69 занятие	Действия игроков в защите	2 часа	
70 занятие	Действия игроков в нападении	2 часа	
71 занятие	Игровые действия между 2 командами	2 часа	
72 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху	2 часа	
73 занятие	Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу	2 часа	
74 занятие	Совершенствование постановки одиночного блока	2 часа	
75 занятие	Совершенствование постановки двойного блока	2 часа	
76 занятие	Совершенствование подачи с места	2 часа	
77 занятие	Совершенствование подачи в прыжке	2 часа	
78 занятие	Совершенствование нападающего удара в 4-ом номере	2 часа	
79 занятие	Совершенствование нападающего удара в 3-ем номере	2 часа	
80 занятие	Совершенствование нападающего удара во 2-ом номере	2 часа	

## Учебные нормативы по физической культуре волейбол I – IV курсов

Наименование элементов для обучения игры в волейбол		I курс			II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Передача в/б мяча сверху двумя руками	юноши	10	7	3									
	девушки	8	6	2									
1.1 Передача в/б мяча сверху в парах	юноши				15	10	5						
	девушки				13	8	3						
1.2 Передача в/б мяча сверху через в/б сетку	юноши							17	12	7			
	девушки							15	10	5			
1.3 Передача в/б мяча сверху со стеной	юноши										15	10	7
	девушки										13	8	5
2. Передача в/б мяча снизу двумя руками	юноши	10	7	3									
	девушки	8	6	2									
2.1 Передача в/б мяча снизу в парах	юноши				10	7	5						
	девушки				8	5	3						
2.2 Передача в/б мяча снизу через в/б сетку	юноши							15	10	5			
	девушки							10	7	3			
2.3 Передача в/б мяча снизу со стеной	юноши										15	10	5
	девушки										13	8	3
3. Подача в/б мяча снизу, сбоку, сверху	юноши	3	2	1	4	3	2	5	4	3			
	девушки	3	2	1	3	2	1	4	3	2			
4. Передача в/б мяча снизу или сверху прямая из 6 попыток	юноши										6	5	4
	девушки										4	3	2

## Список обучающихся, посещающих волейбольную секцию

№	Фамилия имя	Группы
1	Ворожейкин М	3ИС
2	Гильманов А	3ЭЛ
3	Гильманов Л	3ЭЛ
4	Обатнин Е	3ЭЛ
5	Батаев Д	3ИС
6	Новокшенов Д	3ЭЛ
7	Заколюкин Д	2ТМ
8	Королев В	2ИС
9	Спиридонова К	3ТМ
10	Кашин А	2ЭЛ
11	Романов В	2ИС
12	Чайников В	3ТО
13	Завьялов В	2ЭЛ
14	Кокарева А	2ТМ
15	Чайников В	2ИС
16	Балобанов С	2СВ
17	Сметанин А	2ТМ
18	Окунев Р	1ЭМ
19	Бабушкин И	4ЭЛ