

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Июсская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Июсская СОШ"

Михайлова Т.С.

Приказ № 100 от «28» августа
2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 21B59B547EBD90C491B9AA929D0C4C3F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЮССКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Действителен: с 12.12.2025 до 07.03.2027

Рабочая программа
школьного спортивного клуба
«Пионербол»
Направление «физкультурно-спортивное»
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Фатина К.В

с. Июс, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Уставом МБОУ «Июсская СОШ»;
- Положением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Июсская СОШ».

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **стартовому уровню**.

Цель программы – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся с 9 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий пионерболом. Одна группа – 16 обучающихся.

Объём и срок освоения программы

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 34 рабочих недель с режимом 2 часа в неделю, итого 68 часов в год. Срок обучения по программе – один год.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов.

Формы контроля:

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится по окончании года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Итоги реализации программы проводятся в форме соревнования по настольному теннису в конце учебного года.

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

- **владеть** понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- **знать** правила игры;
- **владеть** основными техническими приемами;
- **применять** полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- **сформируют** первичные навыки судейства.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения	
			теория	практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Специальная физическая подготовка	12		12
3	Технические и тактические приемы	54	3	51
	Итого:	68	5	63

Содержание программы

Программа разбита на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (12 ч)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным

движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Раздел 3. Техничко-тактические приемы (54 ч)

Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Контрольные игры 28 часов

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Основы знаний (2 ч)						
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	1	1		04.09.2026	Опрос

2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры	1	1		07.09.2026	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка (12 ч)						
3	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1		1	11.09.2026	Контрольное упражнение
4	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1		1	14.09.2026	Контрольное упражнение
5	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		1	18.09.2026	Тест-Опрос
6	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		1	21.09.2026	Опрос
7	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1		1	25.09.2026	
8	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1		1	28.09.2026	Контрольное упражнение
9	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	02.10.2026	Контрольное упражнение
10	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	05.10.2026	
11	Правила игры в пионербол, судейство.	1		1	09.10.2026	Контрольное упражнение

	Учебно-тренировочная игра.					
12	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1		1	12.10.2026	
13	Техника верхней прямой подачи.	1		1	16.10.2026	Тест-Опрос
14	Техника верхней прямой подачи.	1		1	19.10.2026	
Раздел 3. Техничко-тактические приемы (55 ч)						
16	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	1		1	23.10.2026	
17	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи	1		1	26.10.2026	
18	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи	1		1	30.10.2026	
19	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1		1	02.11.2026	
20	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1		1	06.11.2026	Контрольное упражнение
21	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	09.11.2026	
22	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	13.11.2026	
23	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1		1	16.11.2026	
24	Чередование способов перемещения;	1		1	20.11.2026	Контрольное упражнение

	остановка шагом и скачком.					
25	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	1		1	23.11.2026	
26	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1	1		27.11.2026	Беседа
27	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		1	30.11.2026	Контрольное упражнение
28	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		1	04.12.2026	
29	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом	1		1	07.12.2026	Контрольное упражнение
30	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		1	11.12.2026	Тес-опрос
31	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		1	14.12.2026	
32	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	1		1	18.12.2026	
33	Развитие силы. Совершенствование техники передачи	1		1	21.12.2026	

	сверху и снизу.					
34	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1		1	25.12.2026	Тест-Опрос
35	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1		1	28.12.2026	Опрос
36	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?»,	1		1	11.01.2027	
37	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?»,	1		1	15.01.2027	Контрольное упражнение
38	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Игра подать».	1		1	18.01.2027	Контрольное упражнение
39	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Игра «Сумей передать и подать».	1		1	22.01.2027	
40	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	1		25.01.2027	Контрольное упражнение
41	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1		1	29.01.2027	
42	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1		1	01.02.2027	Тест-Опрос

43	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1		1	05.02.2027	
44	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	08.02.2027	Контрольное упражнение
45	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	12.02.2027	
46	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	15.02.2027	
47	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	19.02.2027	
48	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1		1	26.02.2027	
49	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1		1	01.03.2027	
50	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1	1		05.03.2027	Контрольное упражнение
51	Групповые тактические действия (взаимодействие	1		1	12.03.2027	

	игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).					
52	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1		1	15.03.2027	
53	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1		1	19.03.2027	
54	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	1		1	22.03.2027	Контрольное упражнение
55	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	1		1	26.03.2027	
56	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1		1	29.03.2027	
57	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1		1	02.04.2027	Контрольное упражнение
58	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		1	05.04.2027	
59	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		1	09.04.2027	Контрольное упражнение
60	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	1		1	12.04.2027	Тес-опрос
61	Развитие тактического мышления средствами	1		1	16.04.2027	

	пионербола. Тестирование. Учебная игра.					
62	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	19.04.2027	
63	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	23.04.2027	
64	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	26.04.2027	Контрольное упражнение
65	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	30.04.2027	
66	Занятие - соревнование	1		1	07.05.2027	
67	Учебно-тренировочная игра	1		1	14.05.2027	
68	Занятие - соревнование	1		1	17.05.2027	