

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Весёлый мяч» (пионербол, волейбол)

для группы 1 (1 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Тимофеева Алина Анатольевна

Санкт-Петербург

2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности, а также основам волейбола.

Задачи на год:

1. Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства.
2. Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в пионербол, освоить приемы игры в волейбол.
3. Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
4. Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
5. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
6. Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Ожидаемые результаты в конце года обучения:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими приемами игры в пионербол.
3. Овладение основными техническими приемами для игры в волейбол.
4. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

Специальная физическая подготовка:

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 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», «Снайперы».

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 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 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.

Технико-тактические приемы.

1. подача мяча:

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

2. Передачи:

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

3. Нападающий бросок:

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

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

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

6. Учебно-тренировочные игры:

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

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Календарно-тематическое планирование
на 2026 – 2027 уч. год
1 группа 1 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Примерная дата
1	Правила поведения обучающихся на занятиях. Охрана труда. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	2	сентябрь
2	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	2	сентябрь
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	2	сентябрь
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	2	сентябрь
5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	2	сентябрь
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	2	сентябрь
7	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	2	сентябрь
8	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	2	сентябрь
9	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	2	сентябрь
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2	октябрь
11	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	2	октябрь
12	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	2	октябрь
13	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра по упрощённым правилам.	2	октябрь
14	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	2	октябрь
15	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	2	октябрь
16	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	2	октябрь
17	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в	2	октябрь

	тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		
18	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2	октябрь
19	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2	ноябрь
20	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	2	ноябрь
21	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	ноябрь
22	Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	ноябрь
23	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Игры с элементами волейбола.	2	ноябрь
24	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Игры с элементами волейбола.	2	ноябрь
25	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Игры с элементами волейбола.	2	ноябрь
26	Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола.	2	ноябрь
27	Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола.	2	декабрь
28	Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола.	2	декабрь
29	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2	декабрь
30	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	2	декабрь
31	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	декабрь
32	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	декабрь
33	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	декабрь
34	Инструктаж по охране труда (повторный). Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	декабрь
35	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	декабрь
36	Охрана труда (повторный инструктаж). Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	январь
37	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	январь
38	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	январь

39	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	январь
40	Обучение нижней прямой подаче. Упражнения с набивными мячами.	2	январь
41	Обучение нижней прямой подаче. Упражнения с набивными мячами.	2	январь
42	Обучение нижней прямой подаче. Упражнения с набивными мячами.	2	февраль
43	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	февраль
44	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	февраль
45	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	февраль
46	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	февраль
47	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	февраль
48	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	февраль
49	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	февраль
50	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	март
51	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	2	март
52	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2	март
53	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	2	март
54	Обучение верхней подачи. Игры с элементами волейбола.	2	март
55	Обучение верхней подачи. Игры с элементами волейбола.	2	март
56	Обучение верхней подачи. Игры с элементами волейбола.	2	март
57	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	март
58	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2	март
59	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2	март
60	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	2	апрель
61	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	2	апрель
62	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	2	апрель
63	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2	апрель
64	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-	2	апрель

	тренировочная игра.		
65	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	2	апрель
66	Формирование навыков командных действий. Игра.	2	апрель
67	Формирование навыков командных действий. Игра.	2	апрель
68	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	2	май
69	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	2	май
70	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2	май
71	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2	май
72	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2	май
	Итого	144	