

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 26.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБПОУ АТСП
от 31.10.2023 г. № 806

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«**Два мяча**»

Возраст обучающихся: 15-19 лет
Срок реализации – 1 год, 240 часов.

Автор/разработчик:
Самаров Олег Юрьевич
педагог дополнительного образования

Арзамас, 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план программы	6
Содержание программы.....	6
Учебный план по направлению «Волейбол».....	8
Учебный план по направлению «Баскетбол».....	11
Методическое обеспечение.....	15
Список литературы	18

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы – **физкультурно-спортивная.**

Новизна программы «Два мяча» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься двумя видами спорта: баскетболом и волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом и баскетболом с «нуля» тем студентам, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол, баскетбол», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий студенты имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней игрой является волейбол, баскетбол. Относительно несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником, умеренные нагрузки на организм занимающихся и использование бега в малых дозах – все это делает игру общедоступной. Волейбол и баскетбол способствует воспитанию командного чувства, настойчивости, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, совершенствованию основных физических качеств. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Волейбол и баскетбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает в выработке таких необходимых качеств, как быстрота, реакция, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечнососудистую, мышечную систему; снижает умственную усталость.

В условиях спортивного зала посредством волейбола и баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы студентов, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы студентов.

Актуальность программы состоит в приобщении студентов к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья студентов.

Педагогическая целесообразность программы волейбола и баскетбола, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Волейбол и баскетбол позволяет решить проблему занятости у студентов свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель дополнительной образовательной программы состоит в создании условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом и баскетболом, формировании навыков здорового образа жизни, воспитании спортсменов - патриотов своего образовательного учреждения, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить студентов с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по волейболу и баскетболу.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые студентами на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат студентов.
- Способствовать разностороннему физическому развитию студентов, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Сформировать и закрепить навыки и умения игры в волейбол и баскетбол.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студентов.
- Развивать ловкость, быстроту и координацию движения.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи студентов к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Реализация программы

Занятия проводятся *3 раза в неделю*.

Количество часов в год – *240 ч*.

Программа рассчитана на 1 год.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, праздники.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы студенты должны:

Знать:

- основы здорового образа жизни;

- историю развития вида спорта «волейбол», «баскетбол» в техникуме, городе, стране;
- правила игры в волейбол и баскетбол;
- тактические приемы в волейболе и баскетболе.

Уметь

- применять в игре основные технические приемы волейболиста и баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку волейболиста и баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить

- Качества личности.
- Общую и специальную выносливость.
- Коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.
- Чувство патриотизма к своему виду спорта, к родному техникуму, городу, стране.

Воспитать

- Стремление к здоровому образу жизни.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования внутритехникумовского, городского и областного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Волейбол и баскетбол - отличное средство приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом.

Результативность занятий в секции можно оценить по участию и победам в городских и областных соревнованиях по волейболу и баскетболу.

Учебный план

Тема	Количество часов		
	практика	теория	всего
Теоретическая подготовка		4	4
ОФП (общая физическая подготовка)	56	-	56
СФП (специальная физическая подготовка)	48		48
Техническая подготовка	92	-	92
Тактическая подготовка	84	-	84
Соревнования	24	-	24
Сдача контрольных нормативов	8	-	8
Всего	236	4	240

Содержание программы

Общая физическая подготовка – общеразвивающие упражнения для развития силы, упражнения с использованием предметов, упражнения для развития выносливости, для развития ловкости, упражнения для развития физических качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения для развития гибкости, подвижные игры «Невод», «Метко в цель», «Перестройка».

Специальная физическая подготовка – подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол. Сюда входит быстрота двигательной реакции и ориентировка, привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий, специальные упражнения на укрепление кистей рук, плечевого пояса, поясницу (тренажеры, перекладина, отжимание), развитие прыгучести.

Техническая подготовка – перемещение и стойка.

Верхняя передача вперед-вверх и над собой

Верхняя передача мяча

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке

Верхняя передача мяча с падением

Верхняя передача в прыжке (через сетку)

Нижняя передача мяча двумя руками вверх

Нижняя передача мяча двумя руками назад

Техника игры в нападении (индивидуальные и групповые действия.)

Техника игры в защите (индивидуальные и групповые действия.)

Тактическая подготовка – индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Взаимодействие игроков в нападении и защите.

Тактические комбинации в нападении и защите.

Теоретическая подготовка.

Состояние и развитие волейбола и баскетбола. Сведения о строении и функциях организма человека.

Правила игры в волейбол и баскетбол. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.

Инструктаж по т/б.

Соревнования.

Участие в городские и областные соревнования.

Товарищеские встречи.

Учебный план по направлению «Волейбол»

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Состояние и развитие волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека.	1
2.	ОФП – развитие быстроты. Спринтерский бег.	1
3.	ОФП – прыжки в длину с места. Силовая подготовка.	1
4.	Стойка и перемещение волейболиста. Подвижные игры с применением изученных стоек и перемещений.	1
5.	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу и сверху двумя руками.	1
6.	СФП – развитие быстроты.	1
7.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжковая подготовка. ОФП.	1
8.	Нижняя передача мяча одной двумя руками.	1
9.	Передача мяча в прыжке.	1
10.	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
11.	Прием мяча от сетки одной и двумя руками.	1
12.	СФП – развитие выносливости.	1
13.	Верхняя прямая подача.	1
14.	Нижние прямая и боковая подача.	1
15.	Прием мяча снизу двумя руками с нижней подачи и доводка мяча до 3 ^й зоны.	1
16.	ОФП – кувырки и повороты.	1
17.	Прием мяча снизу одной рукой с падением в сторону и перекатом на спину.	1
18.	СФП – развитие гибкости.	1
19.	Расположение игроков при подаче противника. Расстановка.	1
20.	Товарищеская встреча по волейболу.	1
21.	Подбор разбега и постановка руки для нападающего удара.	1
22.	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	1
23.	Нападающий удар.	1
24.	Нападающий удар с передачи назад за голову.	1
25.	ОФП – прыжковая подготовка. Прыжки через скакалку.	1
26.	СФП – развитие быстроты.	1
27.	Нападающий удар с переводом влево, вправо.	1
28.	Одиночное блокирование.	1
29.	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	1
30.	Товарищеская встреча по волейболу.	1
31.	Нападающий удар с длинных передач.	1

32.	ОФП. Игры – эстафеты с элементами волейбола.	1
33.	СФП – развитие выносливости.	1
34.	Нападающий удар с первой передачи.	1
35.	Техническая подготовленность (нормативы).	1
36.	Правила игры в волейбол. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.	1
37.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
38.	Взаимодействие игроков в нападении.	1
39.	ОФП – упражнения с набивными мячами, подтягивание.	1
40.	СФП – развитие гибкости.	1
41.	Двойное и одиночное блокирование.	2
42.	Нападающий удар из разных зон	2
43.	Тактика блокирования.	2
44.	Групповые действия в нападении.	2
45.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
46.	СФП – развитие выносливости.	2
47.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
48.	Прием нападающего удара.	2
49.	ОФП – силовая подготовка.	2
50.	Взаимодействие игроков в защите.	2
51.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
52.	СФП – развитие гибкости.	2
53.	Тактика защиты в поле.	2
54.	Командные действия в нападении.	2
55.	ОФП. Игра в баскетбол.	2
56.	Взаимодействие игроков при передачах.	2
57.	Подбор разбега для выполнения «скидки», прием мяча после «скидки» и доводка его до 3 ^{ей} зоны и различных зонах.	2
58.	СФП – развитие быстроты.	2
59.	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	2
60.	Страховка при блокировании.	2
61.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2
62.	Взаимодействие игроков в нападении.	2
63.	Групповые действия в нападении.	2
64.	Соревнования по волейболу.	2
65.	Соревнования по волейболу	2
66.	СФП – развитие гибкости.	2
67.	Командные действия в нападении.	2
68.	Взаимодействие игроков при передачах.	2
69.	Тактика блокирования.	2
70.	Групповые действия в нападении.	2
71.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2

72.	Взаимодействие игроков в защите.	2
73.	СФП – развитие выносливости.	2
74.	Тактика защиты в поле.	2
75.	Тактика нападения.	2
76.	ОФП. Игры – эстафеты с элементами волейбола.	2
77.	СФП – развитие быстроты	2
78.	ОФП - эстафетный бег.	2
79.	ОФП – скоростная и силовая подготовленность.	2
80.	Техническая подготовленность (нормативы).	2
	Всего	120

Учебный план по направлению «Баскетбол»

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол в России.	1 час
2	Ловля мяча одной рукой в движении. ОФП.	1 час
3	Остановка прыжком двумя ногами. ОФП.	1 час
4	Ведение мяча с высоким, низким отскоком.	1 час
5	Повороты вперед, назад. Броски в корзину. ОФП.	1 час
6	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1 час
7	Броски мяча в корзину одной рукой. ОФП.	1 час
8	Ловля мяча одной рукой на месте. Штрафной бросок. ОФП.	1 час
9	Ведение мяча со зрительным контролем.	1 час
10	Ловля мяча двумя мячами при движении сбоку. ОФП.	1 час
11	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком.)	1 час
12	Ведение мяча без зрительного контроля. ОФП.	1 час
13	Обводка соперника с изменением направления.	1 час
14	Обводка соперника с переводом мяча за спиной. ОФП	1 час
15	Средний бросок в корзину.	1 час
16	Передача мяча двумя руками в движении.	1 час
17	Противодействие получению мяча. Учебная игра. ОФП.	1 час
18	Групповой отбор мяча.	1 час
19	Передачи мяча двумя руками снизу. ОФП.	1 час
20	Розыгрыш с отскоком мяча. ОФП. Акробатические упражнения.	1 час
21	Система личной защиты. Учебная игра.	1 час
22	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. ОФП	1 час
23	Игровая подготовка.	1 час
24	Система зонной защиты. ОФП. Упражнения для развития прыгучести.	1 час
25	Штрафной бросок. Игра 2х2, 3х3.	1 час
26	Система нападения через центрального. ОФП.	1 час
27	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. ОФП.	1 час
28	Тактика нападения (треугольником, тройкой.)	1 час
29	Ловля мяча одной рукой в прыжке. ОФП.	1 час
30	Учебная игра 3х3, 4х4.	1 час
31	Игра в численном большинстве. ОФП.	1 час
32	Групповой отбор мяча. ОФП.	1 час
33	Скрестный выход. Штрафной бросок. Упражнения для	1 час

	развития прыгучести.	
34	Ведение мяча по прямой, по дугам. ОФП.	1 час
35	Защитные действия с подстраховкой. ОФП.	1 час
36	Нападение :система эшелонированного прорыва.	1 час
37	Броски в кольцо с разных дистанций. ОФП.	1 час
38	Ловля мяча одной рукой в движении.	1 час
39	Броски в корзину в прыжке. ОФП.	1 час
40	Участие в городских соревнованиях.	1 час
41	Участие в городских соревнованиях.	1 час
42	Участие в городских соревнованиях.	1 час
43	Участие в городских соревнованиях.	1 час
44	Участие в городских соревнованиях.	1 час
45	Участие в городских соревнованиях.	1 час
46	Участие в городских соревнованиях.	1 час
47	Передача мяча в парах, в тройках. ОФП.	1 час
48	Выход для получения мяча. Бросковая тренировка .ОФП.	1 час
49	Овладение мячом при борьбе за отскок	1 час
50	Накрывание мяча при броске. ОФП.	1 час
51	Передачи мяча на месте в движении. ОФП	1 час
52	Серийные прыжки на максимальную высоту. ОФП.	1 час
53	Совершенствование техники владения мячом.	1 час
54	Остановки прыжком, двумя шагами. ОФП.	1 час
55	Участие в зональных соревнованиях.	1 час
56	Изучение скрестного хода. ОФП.	1 час
57	Распределение индивидуальных заданий.	1 час
58	Изучение зонной защиты2-1-2.Упражнения для развития мышц рук и ног.	1 час
59	Проверка усвоения учащимися зонной защиты.	1 час
60	Передачи мяча. Броски в корзину. ОФП.	1 час
61	Совершенствование техники броска. Эстафеты с бегом на короткие отрезки.	1 час часа
62	Взаимодействие игроков в нападении. ОФП.	1 час
63	Изучение передачи одной рукой сбоку. Выработка выносливости О.Ф.П.	1 час
64	ОФП. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести.	1 час
65	Взаимодействие игроков в защите. ОФП.	1 час
66	Противодействие ведению. Штрафной бросок.	1 час
67	Групповые тактические действия. ОФП.	1 час
68	Учебная игра. Тренировка игроков в бросках.	1 час
69	Проверка по физ. подготовке.	1 час
70	ОФП. Учебная игра.	1 час

71	Тренировка игроков в средних бросках. ОФП.	1 час
72	Владение тактическими приемами в условиях соревнований.	1 час
73	Повторение ранее изученных приемов нападения. ОФП.	1 час
74	Зонная защита 2-3и нападение против неё.	1 час
75	Проверка по нормативам. ОФП.	1 час
76	Совершенствование техники игровых элементов.	1 час
77	Тактическая подготовка команды. ОФП.	1 час
78	Передачи, броски в корзину.	1 час
79	Освоение приема: переключение игроков в защите».	1 час
80	Ловля мяча двумя руками с полуотскока. ОФП.	1 час
81	Вырывание выбивание мяча. Штрафной бросок.	1 час
82	Наружный и внутренний заслон. ОФП.	1 час
83	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1 час
84	Проверка по технике.	1 час
85	Тренировка игроков в различных бросках в корзину. ОФП.	1 час
86	Проведение товарищеской встречи.	1 час
87	Совершенствование технических элементов игры. ОФП.	1 час
88	Индивидуальная тренировка игроков. ОФП.	1 час
89	ОФП. Учебная игра. Упражнения для развития специальной выносливости.	1 час
90	Проверка по физ. подготовке.	1 час
91	Тренировка игроков в средних бросках. ОФП.	1 час
92	Ведение мяча без зрительного контроля.	1 час
93	Бросковая тренировка .Выход на получение мяча.	1 час
94	Обводка соперника с изменением направления.	1 час
95	Остановки прыжком , двумя шагами.	1 час
96	Тренировка игроков в средних бросках. ОФП	1 час
97	Противодействие ведению. Штрафной бросок.	1 час
98	Изучение передачи одной рукой сбоку. Выработка выносливости О.Ф.П.	1 час
99	Учебная игра. Тренировка игроков в бросках.	1 час
100	Зонная защита 2-1-2 и нападения против неё.	1 час
101	Тренировка игроков в ранее изученных технических и тактических приемах.	1 час
102	Повторение ранее изученных приемов нападения. ОФП.	1 час
103	Ловля мяча одной рукой с поддержкой на уровне груди.	1 час
104	Тренировка в обводке, в передачах и бросках в корзину. Игра.	1 час
105	Финта на обход противника.	1 час
106	Противодействие получению мяча. Учебная игра. ОФП.	1 час

107	Совершенствование технических элементов игры. ОФП.	1 час
108	Ловля мяча одной рукой на месте. Штрафной бросок. ОФП.	1 час
109	Тренировка игроков в защитных действиях.	1 час
110	Изучение передачи одной рукой сбоку. Выработка выносливости О.Ф.П.	1 час
111	Учебная игра. Тренировка игроков в бросках.	1 час
112	Система личной защиты. Учебная игра.	1 час
113	Совершенствование ранее изученных приемов. Игра.	1 час
114	Проверка усвоения учащимися зонной защиты.	1 час
115	Групповой отбор мяча.	1 час
116	Тренировка игроков в обвод и бросках в корзину.	1 час
117	Проведение испытания по физической подготовке.	1 час
118	Освоение приема: переключение игроков в защите».	1 час
119	Система личной защиты. Учебная игра.	1 час
120	Тренировка в ведении на скорость и в дальнем броске.	1 час
	ИТОГО	120 часов

Методическое обеспечение:

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу и баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе и в баскетболе.
- Правила игры в волейбол и в баскетбол.
- Правила судейства в волейболе и в баскетболе.
- Регламент проведения волейбольных и баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу и баскетболу.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал техникума с волейбольной сеткой, а также наличие волейбольных мячей для каждого студента.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по технике безопасности.

Методические рекомендации по организации занятий.

Занятия по волейболу строятся на основе следующих методов: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности студентов необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а

подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Сначала технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям, затем снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Оценочные материалы:

Общеспортивная и специальная физическая подготовка.

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	5
7	Подача (любая): из 10 попыток	8
8	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8
9	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	5

10	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5
11	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
12	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
13	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7

Литература.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
 2. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие. АГПИ, Арзамас, 2022.
 3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - Издательство «Физкультура и спорт», М. 2022.
 4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2021.
 5. Лях В.И. Физическая культура, учебник. – М., «Просвещение, 2020.
 6. Оинума С. Уроки волейбола. – М., «Физкультура и спорт», 2019
 7. Программа «Волейбол». Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М., 2019
-
1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2019г.
 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2020
 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2019
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2021г.
 5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2019г.
 6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2019
 7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2018
 8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2019
 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2019.
 10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 2018
 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2020г
 12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2019