

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

СОГЛАСОВАНО
Решением Управляющего совета
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево
Протокол № 1 от 31.09.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево
№ 332-од от 28.08.2023г.



Директор Л.А.Козлова Л.А.Козлова

**Дополнительная (модифицированная) модульная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

для 3-4 классов

Возраст обучающихся программы: 10 – 11 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 34 учебных часа в год

Автор составитель:
учитель физкультуры
Никифоров Андрей Михайлович

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» (далее – Программа) составлена на основе авторской программы Т. А Ивановой тренера преподавателя СП ДЮСШ г.Похвистнево включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242), «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в детском объединении дополнительного образования.

Актуальность программы.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная

на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Это и определяет актуальность программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты: Личностные

Проявляет

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

Метапредметные

Познавательные УУД:

- работа с информацией
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

Коммуникативные УУД:

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи – взаимодействует по правилам игры в команде

Регулятивные УУД:

- ставит цель при игре
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

Предметные

Должен знать:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;

Должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил; участвовать в соревновательной деятельности

Возраст обучающихся программы: 10 – 11 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 34 учебных часа в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – 1 академических часа в неделю,

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в мини-футболе, волейболе, баскетболе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 3-х модулей: «Мини-футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

Учебный план ДООП «Командные спортивные игры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мини-футбол»	11	1	10
2.	«Волейбол»	11	1	10
3.	«Баскетбол»	12	1	11
	Итого	34	3	31

Модуль «Мини-футбол»

Задачи:

Воспитательные:

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры;

– создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

– *Развивающие:*

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами мини-футбола;

– приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу;

Обучающие:

– обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);

– обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;

– обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся

будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России ;

- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- основные правила по мини-футболу;

- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;

- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять приемы страховки и само страховки в мини-футболе;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятии	1	-	1	Наблюдение, беседа, тестирование

2	Особенности выполнения упражнений	-	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (см. Приложение 1)
3	Правила игры в мини-футболе	-	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (см. Приложение 1)
4	Упражнения на развитие силы	-	1	1	Наблюдение, беседа
5	Упражнения на развитие координации	-	1	1	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на развитие выносливости	-	1	1	Наблюдение, беседа
7	Скоростно-силовые упражнения	-	1	1	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на скоростную выносливость	-	1	1	Наблюдение, беседа
9	Приёмы Передачи мяча Удары по мячу	-	1	1	Наблюдение, беседа
10	Техника защиты и нападения	-	1	1	Наблюдение, беседа
11	Итоговое занятие		1	1	Командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов
	Итого часов:	1	10	11	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Особенности выполнения упражнений.

Теория: изучение особенностей выполнения технических приемов по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Правила игры в баскетбол.

Теория: изучение основных правил игры в мини-футбол.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

Тема 5. Упражнения на развитие силы.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

Тема 6. Упражнения на развитие координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

Тема 7. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 8. Скоростно-силовые упражнения.

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

Тема 9. Прием мяча. Передача мяча. Удары по мячу.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в мини-футболе.

Тема 10. Техника защиты и нападения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в мини-футболе.

Тема 11. Итоговые занятия.

Практика: командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов.

Модуль «Волейбол»

Цель: развитие физических качеств при обучении техническим приёмам волейбола.

Задачи:

Воспитательные

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;

приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;

Обучающие:

обучить основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);

обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);

обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в волейбол	-	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
2	Упражнения на развитие общей выносливости	-	1	1	Наблюдение, беседа
3-4	Прием и передача	-	2	2	Наблюдение, беседа
5-6	Подача	-	2	2	Наблюдение, беседа
7-8	Техника защиты	-	2	2	Наблюдение, беседа
9-10	Техника нападения	-	2	2	Наблюдение, беседа
11-	Итоговое занятие	-	1	1	Командные соревнования по волейболу, сдача нормативов
	Итого часов:	-	11	11	

Содержание модуля

Тема 1. Правила игры в волейбол.

Теория: изучение основных правил игры в волейбол.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 3-4. Прием и передача

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма и передачи мяча партнёру в волейболе.

Тема 5-6. подача.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи мяча в волейболе.

Тема 7-8 Техника защиты.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в волейболе.

Тема 9-10. Техника нападения.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в волейболе.

Тема 11. Итоговые занятия.

Практика: командные соревнования по волейболу, сдача нормативов.

Модуль «Баскетбол»

Задачи:

Воспитательные

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;

приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);

обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся

будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в баскетбол	0	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (см. Приложение 1)
2-3	Упражнения на развитие общей выносливости	-	2	2	Наблюдение, беседа
4-5	Приёмы мяча	-	2	2	Наблюдение, беседа
6-7	Передачи мяча	-	2	2	Наблюдение, беседа
8-9	Броски мяча в кольцо	-	2	3	Наблюдение, беседа
10-11	Техника защиты нападения	-	2	2	Наблюдение, беседа
12	Итоговое занятие	-	1	1	Командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов
Итого часов:			12	12	

Содержание модуля

Тема 1. Правила игры в баскетбол.

Теория: изучение основных правил игры в баскетбол.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2-3. Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 4-5. Прием мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в баскетболе.

Тема 6-7. Передача мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча партнёру в баскетболе.

Тема 8-9. Броски мяча в кольцо.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска мяча в кольцо в баскетболе.

Тема 10-11. Техника защиты и нападения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения баскетболе.

Тема 12. Итоговые занятия.

Практика: командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов.

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;

Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;

Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;

Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;

Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской

сестрой, воспитателем группы; Мотивация на

улучшение результатов (похвала); Релаксация

во время занятия;

Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;

Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные

и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2. Использование наглядного материала:

Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и

внимание. Направления коррекционно -педагогической работы:

Частое переключение, смена вида деятельности;

Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);

Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;

- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Информационное обеспечение

Литература для обучающихся:

1. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017
2. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017
3. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

Литература для педагога:

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019