

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Карпунихинская средняя общеобразовательная школа»
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Согласовано
решением педсовета
протокол от 31.08.2023 №1

Утверждено
приказом директора
от 01 сентября 2023 №81-ОД

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»
Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования,
учитель физкультуры
МАОУ «Карпунихинская СОШ»
Политова Елена Юрьевна

с.Карпуниха

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3.
2. Учебный план.....	6.
3. Календарный учебный график.....	7.
4. Рабочая программа. Тематическое планирование.....	8.
5. Содержание программы	9.
6. Оценочные и методические материалы.....	14.
7. Условия реализации программы.....	15.
8. Литература.....	16.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 08 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28.

Программа составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе». Каинов А.Н. - Волгоград: Учитель, 2012г.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Данная программа позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет, оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Основные задачи:

1. Образовательные задачи.

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Воспитательные задачи.

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

3. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Срок реализации: 2 года. 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст детей: 12-17 лет

Планируемые результаты

В ходе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» обучающиеся

За 1 год обучения должны знать:

- Знание гигиены и правил ее соблюдения;
- Знание правил соревнований по волейболу;
- Знание гигиенических требований к одежде и спортивной форме.
- Умение выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- Умение выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- Умение выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Умение играть по упрощенным правилам волейбола;
- Умение применять полученные знания в ходе учебной игры.

Должны уметь:

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

За 2 год обучения должны знать:

- Знание правил соревнований по волейболу, правил игры; · Уметь играть в волейбол по правилам;
- Выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Должны уметь:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

Личностные результаты освоения программы:

1. формирование ответственного отношения к спорту, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к достижениям в спорте;
2. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм спортивной жизни в группах и сообществах;
3. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
4. формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
5. формирование морально-психологических качеств: самодисциплины, ответственности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Техническая подготовка	72	Устный опрос, практические задания
2	Тактическая подготовка	21	Устный опрос, практические задания
3	Соревнования	9	Устный опрос, практические задания
	итого	102	

Второй год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Формы промежуточной аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	1	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	11	Устный опрос Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	11	Устный опрос Практическое занятие
4	Тактическая подготовка	30	Устный опрос Практическое занятие
5	Техническая подготовка	46	Устный опрос Практическое занятие
6	Контрольные испытания.	3	Зачёт
	Итого:	102	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	недели	2021/2022	2022/2023
сентябрь	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
октябрь	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
ноябрь	1 неделя	К	К
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
декабрь	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
январь	1 неделя	К	К
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
февраль	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
март	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	К	К
апрель	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
май	1 неделя	3	3
	2 неделя	3	3
	3 неделя	3	3
	4 неделя	3	3
Всего учебных недель	34	34	34
Всего часов		102	102

**4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Первый год обучения

№ п/ п	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Техническая подготовка	72	9	63
2	Тактическая подготовка	21	9	12
3	Соревнования	9	2	7
	итого	102	20	82

Второй год обучения

№	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	1	1	0
2	Общая физическая подготовка	11	1	10
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10
4	Тактическая подготовка	30	2	28
5	Техническая подготовка	46	4	42
6	Контрольные испытания.	3	0	3
	Итого:	102	9	93

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тематика занятий:

Техническая и тактическая подготовка подготовка (62 часа).

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, жесты судей.

Соревнования 6 часов

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Теория История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, жесты судей.

Второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ. (1 ч)

Инструктаж по ТБ и ППБ в соответствии с инструкциями. Правила поведения в детском клубе и социальной среде. Особенности организации занятий.

Общая физическая подготовка (8ч)

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающегося. К их числу можно отнести - бег, ходьба, прыжки, упражнения с весом собственного тела, с партнером, с предметами (со скакалками, мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка), а также подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка (8 ч) направлена на развитие специальных упражнений, характерных для вида спорта – волейбол. С помощью таких упражнений происходит развитие быстроты, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости.

Основной задачей в волейболе является формирование таких навыков выполнения, как:

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
 - ❖ Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча, подвешенного на шнуре;
 - ❖ с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера;
 - ❖ в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;
 - ❖ с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.
 - ❖ Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (21 ч)

Тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность игровой деятельности.
2. Изучение игровых приемов, необходимых для индивидуальной и коллективной деятельности.
3. Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы. Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

В тактической подготовке условно можно выделить две составляющие части: общую и специальную. Под общей следует понимать сумму знаний и навыков, одинаково необходимых для каждого играющего, независимо от его индивидуальных особенностей и характера игры. Сюда входят основы техники и тактики игры в нападении и защите. Эти приемы составляют фундамент игровой деятельности, на котором строится наиболее важная

ее часть — индивидуальное мастерство спортсмена. В соответствии со своими индивидуальными особенностями каждый игрок получает задание освоить приемы, необходимые для выполнения определенных функций в команде (или создания своего рисунка игры). Освоению этих специальных приемов посвящается специальный раздел тактической подготовки.

Таким образом, сначала занимающиеся овладевают «общей игрой», а затем переходят к игровой специализации, т. е. к освоению приемов, пригодных для отдельных типовых ситуаций. В современных условиях все более возрастают требования как к специализации, так и к универсализации игроков. Каждый должен уметь достаточно хорошо действовать в любой ситуации. Но все же определяющим всегда будет оставаться уровень выполнения спортсменами их основных обязанностей в команде. Чтобы выполнить эту задачу, необходимо в процессе тренировки использовать и комплексные игровые упражнения, где каждый участник практикуется в выполнении различных приемов, и упражнения в изолированных специальных приемах, подбирая их в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Однако следует помнить, что к узкой специализации не следует приступать на начальном этапе освоения игры и до того, пока не будут выявлены индивидуальные склонности занимающихся. Как и везде, в спортивных играх путь спортсмена к мастерству начинается в ранние годы, и достигается оно только в том случае, если уже в самом начале он сумеет развить в себе все необходимые качества и приобрести прочную основу для всестороннего развития как игрока.

Техническая подготовка (28 ч)

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

1. Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
3. Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
4. Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
5. Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования.

Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

Контрольные испытания (2 ч)

6. ОЦЕНОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года по итогам прохождения блока тем. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Для оценки усвоения обучающимися содержания образовательной программы секции «Волейбол» вводится следующая система оценивания:

- **Низкий уровень** – воспитанники владеют техническими приемами игры (5 баллов);
- **Средний уровень** – воспитанники владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований (10 баллов);
- **Высокий уровень** – воспитанники имеют ярко выраженные способности; владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований; методикой проведения учебно-тренировочными занятиями по обучению и совершенствованию приемов тактики игры. (15 баллов).

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за принадлежность к своей нации, гордости за свою Родину;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- техника практической деятельности;

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе
дополнительного обучения**

№	Контрольные нормативы	I год обучения			
		оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн	12	14	16
		дев	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн	10	12	14
		дев	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн	17	20	25
		дев	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн	5	10	15
		дев	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн	2	3	4
		дев	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн	3	4	5
		дев	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн	15	20	25
		дев	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн	15	20	25
		дев	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «Карпунихинская СОШ» педагогом дополнительного образования, учителем физкультуры Политовой Е.Ю.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная – 1 шт.

Гимнастические скамейки – 3–4 шт.

Гимнастические маты – 3 шт.

Скакалки – 12 шт.

Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 12 шт.

Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

8. ЛИТЕРАТУРА

Автор: Каинов А.Н Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение, 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.