

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зыковская средняя общеобразовательная школа»  
Березовского района Красноярского края

РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического  
объединения

Протокол № 1  
от 30.08 2024 г.

Руководитель МО  
Т.В. Запорожец

Т.В./

СОГЛАСОВАНО

методическим советом  
МБОУ «Зыковская  
СОШ»

Протокол  
№ 1 от 30.08.24

Руководитель МС

С.Ю.

Солдатова/

«30» 08 2024 г.



## Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Направленность: спортивно - оздоровительная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: обучающиеся 5 - 9 классов

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Программу составила: Зубакина И.С., учитель физической культуры

С.Зыково  
2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» (далее — курс) для 5—9 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол и волейбол, развитию физических способностей. 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 и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурноспортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательнообразовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; • воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Формы организации занятий:**

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Виды деятельности**

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.
- 

**Место курса внеурочной деятельности «Волейбол» в учебном плане.**

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

**Взаимосвязь с программой воспитания.**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**  
**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Универсальные познавательные действия:**

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты:**

##### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

##### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

### **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

### **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Перемещения	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Верхняя передача	6	
3	Нижняя передача	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Подвижные игры и эстафеты	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятия	3	
	Итого	34	

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Двусторонняя учебная игра	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятий	3	
	Итого	34	

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6	
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски в кольцо	3	
6	Двусторонняя учебная игра	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятий	3	
	Итого	34	

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Ведение мяча	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Перехват мяча	4	
3	Броски мяча в кольцо	6	
4	Передача мяча	4	
5	Двусторонняя учебная игра	5	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятий	3	
	Итого	34	

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Передачи мяча	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Перехваты мяча	3	
3	Броски мяча в кольцо	6	
4	Совершенствовать технику владения мячом	4	
5	Двусторонняя учебная игра	7	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	4	
	Итого	34	

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1		
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1		
3.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
6.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
7.	Игровое занятие	1		
8.	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
11.	Разучивание	1		
12.	Верхняя передача мяча	1		
13.	Нижняя передача мяча	1		
14.	Игровое занятие	1		
15.	Разучивание верхняя передача мяча.	1		
16.	Верхняя передача мяча в парах	1		
17.	Нижняя передача мяча в парах.	1		
18.	Игровое занятие.	1		
19.	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		
20.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
21.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
22.	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1		
23.	Игровое занятие.	1		
24.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
25.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1		
26.	Броски мяча одной рукой от плеча с места.	1		
27.	Игровое занятие.	1		
28.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1		
29.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1		
30.	Бросок мяча после остановки.	1		
31.	Игровое занятие.	1		
32.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	1		
33.	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением.	1		

34.	Персональная опека игрока.	1		
-----	----------------------------	---	--	--

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения.	1		
3.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями	1		
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте	1		
7.	Передача мяча в движении приставным шагом	1		
8.	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9.	Передачи мяча в игре	1		
10.	Передачи мяча в игре.	1		
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
24.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29.	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной	1		

	бросок.			
32.	Учебная игра. Штрафной бросок. Учебная игра. Штрафной бросок.	1		
33.	Учебная игра. Штрафной бросок.	1		
34.	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7.	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8.	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9.	Передачи мяча в игре.	1		
10.	Передачи мяча в игре.	1		
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23.	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		
24.	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		

27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29.	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32.	Учебная игра. Личная защита.	1		
33.	Учебная игра. Личная защита.	1		
34.	Учебная игра. Личная защита.	1		