

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Хибинская гимназия»  
\_\_\_\_\_ **Л.А. Новикова**

Приказ от 31 августа 2023 года №34

**М.П.**

**ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
\_\_\_\_\_  
**«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**  
**для 5-9 классов**

Программу разработали:  
Сорокина Т.Л.  
*учитель физической культуры*  
*высшей квалификационной категории*

**МБОУ «Хибинская гимназия»**  
**Мурманская область, г. Кировск**

Название программы	Программа внеурочной деятельности « Спортивный калейдоскоп»»
Тип программы	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
Образовательная область	Физическая культура
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Алгоритмический, репродуктивный
Уровень освоения содержания образования	общекультурный
Срок реализации программы	1 год (5-9 классы)
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	одногодичная
Автор - составитель:	Сорокина Тамара Лечевна, учитель физической культуры,
Цель программы:	Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе (ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС), требований к результатам освоения основной образовательной программы начального (основного, среднего) общего образования МБОУ Хибинская гимназия с учётом Примерной программы начального (основного, среднего) общего образования по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности.
Программа предназначена	программа курса предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи программы:	цели программы является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях создание условий для достижения высоких спортивных результатов. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний»
Целевая группа:	Учащиеся основной школы 5-9 класс
Место проведения: Наименование учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Хибинская гимназия»
Сроки реализации программы	сентябрь 2021г. - май 2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального (основного, среднего) общего образования МБОУ «Хибинская гимназия».

Данная программа курса предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний» Общие цели учебного предмета является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов. Согласно учебному плану на изучение внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «Спортивной калейдоскоп» отводится в 5 классе (34 часа в год), (1 раз в неделю), в 6 классе (34 часа в год), (1 раз в неделю), в 7 классе (34 часа в год), (1 раз в неделю), в 8 классе (34 часа в год), (1 раз в неделю), в 9 классе (34 часа в год), (1 раз в неделю)

### Общая характеристика курса

**Программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»** ориентирована на применение комплексной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Реализация этой установки возможна при рациональном использовании интегрального подхода, который предусматривает наряду с аналитическим развитием базовых компонентов подготовленности их целенаправленный синтез. Сущность интегрального подхода конкретизируется в следующих направлениях: сочетанное развитие физических качеств; комплексное совершенствование двигательных навыков; сопряжённое развитие качеств и совершенствование навыков, направленное на их эффективное целостное восприятие. Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений

создаются на занятиях подвижными и спортивными играми. Средствами педагогического воздействия здесь служат включенные комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

***Общая направленность занятий следующая:***

- переход от общеподготовительных упражнений к специальным;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный.

Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются занятия; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие **формы контроля**: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения.

В ходе изучения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

Внеурочная деятельность предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения  
конкретного курса**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования ***результаты*** изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### **После окончания I года обучения, занимающиеся научатся:**

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного

внешнего вида;

- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
  - выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

**После окончания II года обучения, занимающиеся научатся:**

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины спортивных игр;
- руководствоваться правилами спортивных игр;
- играть по упрощённым правилам мини-баскетбола.

**После окончания III года обучения, занимающиеся научатся:**

- характеризовать задачи специальной подготовки;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры баскетбол в игровой деятельности;
- выполнять упрощённые обязанности помощников судей.

**После окончания IV года обучения, занимающиеся научатся:**

- характеризовать задачи тактической подготовки;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- владеть терминологией спортивной игры.

**После окончания V года обучения, занимающиеся научатся:**

- классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортивными играми;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;

осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре.

### 5 класс

Номер урока	Название раздела, темы урока	Кол-во	Формы организации	Виды деятельности
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	круговая тренировка, игр и эстафет, спортивные праздники, турниры. практикум, демонстрация техники владения мячом	фронтальный опрос, беседы, лекции, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные упражнения, тест- упражнения.
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	соревнования	

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	круговая тренировка,  игр и эстафет,   практикум,       соревнования	фронтальный опрос,  беседы,  лекции,  тренировочные упражнения,  технические нормативы,  контрольные упражнения,  тест-упражнения.
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		

## 6 класс

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста	1	круговая	



2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	тренировка, игровые эстафеты, спортивные праздники, турниры.	фронтальный опрос, беседы, лекции, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные упражнения, тест- упражнения.
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	практикум, демонстрация техники владения мячом соревнования	
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	круговая тренировка,	фронтальный опрос, беседы.
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		

25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой 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.	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.	1
33	Учебная игра.	1
34	Учебная игра.	1

## 7 класс

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количе ство часов	Формы организац и	Виды деятельности
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	круговая тренировка,  игр и эстафет,  спортивные праздники,  турниры.	фронтальный опрос, беседы, лекции, тестирование, тренировочны е упражнения, технические
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
Урок № 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		
Урок № 7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		

9	Передачи мяча в игре.	1	практикум,	демонстрация техники владения мячом	нормативы, контрольные упражнения, тест-упражнения.
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	я круговая тренировка, игры эстафет, и	практикум, соревнования	фронтальный опрос, беседы, лекции, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные упражнения, тест-
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1			
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1			
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1			
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой 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. Штрафной бросок.	1		упражнения.
33	Учебная игра. Штрафной бросок	1		
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	1		

### 8 класс

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	круговая тренировка	фронтальный опрос, беседы, лекции, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные упражнения,
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	,	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1	игр и	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	эстафет,	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1	спортивные праздники,	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1	турниры.	
Урок № 10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1	практикум,	
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	демонстрация техники владения мячом	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		

16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	соревнования	тест-упражнения.
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	круговая тренировка, игровые эстафеты, и практикum,	фронтальный опрос, беседы, лекции, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные упражнения
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 трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой 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. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	1		
33	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.	1		
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	1	соревнования	

### 9 класс (1 раза в неделю)

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов	Формы организации	Виды деятельности
Урок № 1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	круговая тренировка	
Урок № 2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	,	

Урок № 3	Ведение мяча с изменением направления движения	1	игр эстафет, и спортивные праздники,	фронтальны й опрос,		
Урок № 4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1				
Урок № 5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.	1				
Урок № 6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1				
Урок № 7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1				
Урок № 8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1				
Урок № 9	Передачи мяча в игре.	1				
Урок № 10	Передачи мяча в игре.	1				
Урок № 11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1			турниры.	
Урок № 12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1				
Урок № 13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1				
Урок № 14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1				
Урок № 15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.	1				
Урок № 16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1				
Урок № 17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1				
Урок № 18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1				
Урок № 19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1				
Урок № 20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1				
Урок № 21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1				
Урок № 22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1				
Урок № 23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1				
Урок № 24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1				
Урок № 25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1				
Урок № 26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1				
Урок № 27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1				

Урок № 28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
Урок № 29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
Урок № 30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
Урок № 31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
Урок № 32	Учебная игра. Личная защита.	1
Урок № 33	Учебная игра. Личная защита.	1
Урок № 34	Учебная игра. Личная защита.	1