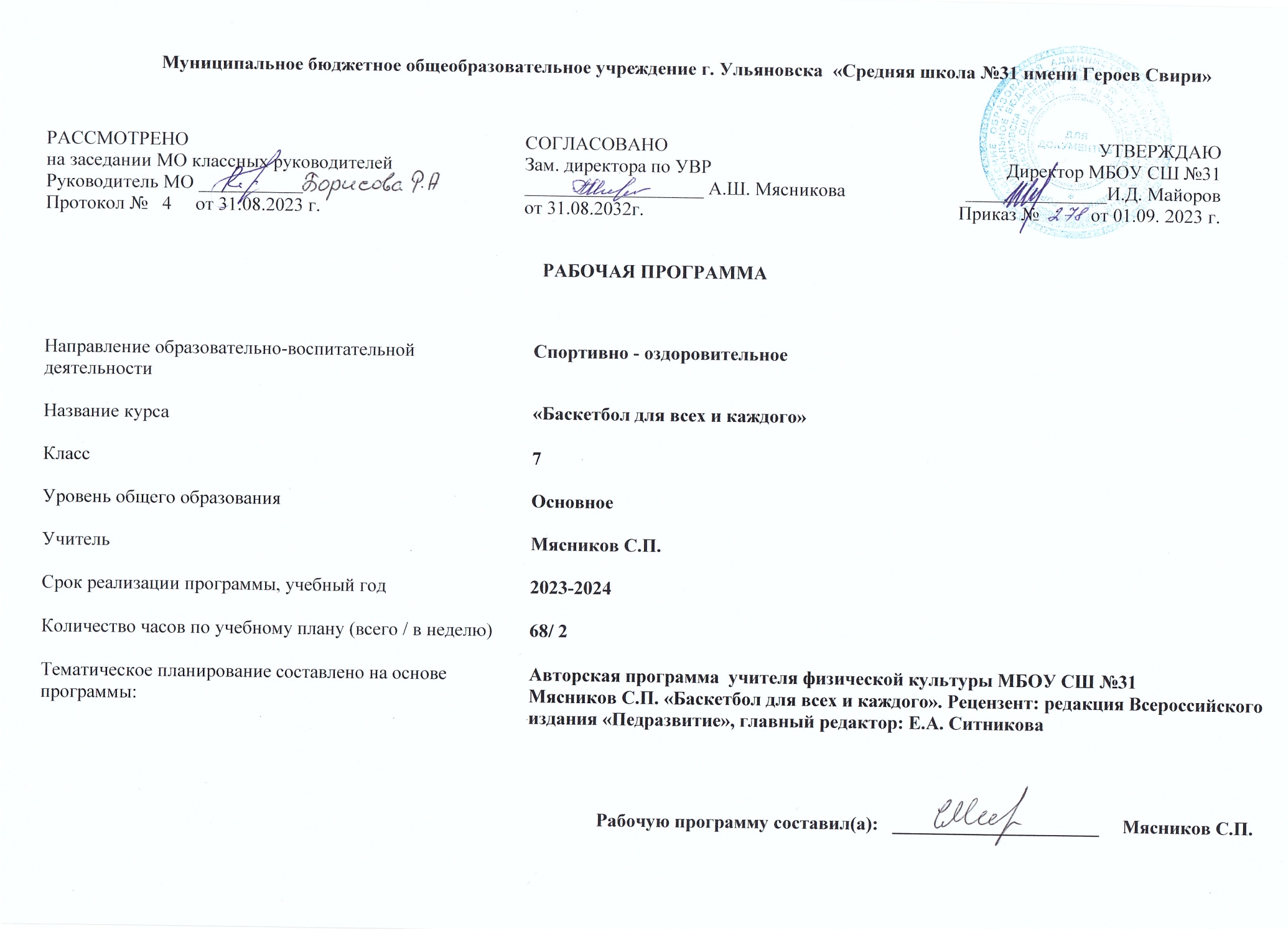
****

**Программа по внеурочной деятельности**

**«Баскетбол для всех и каждого» 7 класс.**

***Содержание курса***

**Формы занятий:**

групповые , индивидуальные , теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

* занятия оздоровительной направленности;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).
* ***Распределение учебных часов по разделам на 33 учебных недели***

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | 7 класс |
| Теория | 2 |
| ОФП | 14 |
| Техника | 20 |
| Тактика | 15 |
| Игровая подготовка | 10 |
| Соревнования | 5 |
| **Всего:** | 66 |

**Раздел I. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях  двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий. Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации. Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состоянии.Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Раздел II. Общая  физическая подготовка**

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

***Раздел* III. Техническая подготовка**

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

**Техническая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Приёмы игры | 7 класс |
| Прыжок толчком двух ног | + |
| Прыжок толчком одной ноги | + |
| Остановка прыжком |  |
| Остановка двумя шагами |  |
| Повороты вперёд |  |
| Повороты назад |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + |
| Ловля мяча двумя руками в движении | + |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | + |
| Ловля мяча двумя руками  при встречном движении | + |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | + |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + |
| Ловля мяча одной рукой на месте | + |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | + |
| Передача двумя руками сверху | + |
| Передача двумя руками от плеча (с отскоком) | + |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) | + |
| Передача двумя руками снизу (с отскоком) | + |
| Передача двумя руками с места | + |
| Передача двумя руками в движении | + |
| Передача двумя руками в прыжке | + |
| Передача двумя руками (встречные) | + |
| Передача двумя руками (поступательные) | + |
| Передача двумя руками на одном уровне | + |
| Передача двумя руками (сопровождающие) | + |
| Передача мяча одной рукой сверху | + |
| Передача мяча одной рукой от головы | + |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + |
| Передача мяча одной рукой с места | + |
| Передача мяча одной рукой в движении | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + |
| Передача мяча одной рукой встречные | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + |
| Ведение мяча с низким отскоком | + |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + |
| Ведение мяча  на месте | + |
| Ведение мяча по прямой | + |
| Ведение мяча по дугам | + |
| Ведение мяча  по кругам | + |
| Ведение мяча зигзагом | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + |
| Обводка соперника за спиной | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | + |
| Броски в корзину двумя руками с места |  |
| Броски в корзину двумя руками  в движении | + |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + |
| Броски в корзину одной рукой с места | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + |

**Раздел IV**. **Тактическая подготовка**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой ***индивидуальных, групповых и командных действий*.** Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

|  |  |
| --- | --- |
| Приёмы игры | 7 класс |
| Выход для получения мяча | + |
| Выход для отвлечения мяча | + |
| Розыгрыш мяча | + |
| Атака корзины | + |
| «Передай мяч и выходи» | + |
| Заслон | + |
| Наведение | + |
| Пересечение | + |
| Треугольник | + |
| Тройка | + |
| Малая восьмёрка | + |
| Скрестный выход | + |
| Сдвоенный заслон | + |
| Наведение на двух игроков | + |
| Система быстрого прорыва | + |
| Система эшелонированного прорыва | + |
| Система нападения через центрового | + |
| Система нападения без центрового | + |
| Игра в численном большинстве | + |
| Игра в меньшинстве | + |

***Тактика защиты* (*для всех возрастных групп*).**

|  |  |
| --- | --- |
| Приёмы игры | 7 класс |
| Противодействие получения мяча | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + |
| Противодействие атаке корзины | + |
| Подстраховка | + |
| Переключение | + |
| Проскальзывание | + |
| Групповой отбор мяча | + |
| Против тройки | + |
| Против малой восьмёрки | + |
| Против скрестного выхода | + |
| Против сдвоенного заслона | + |
| Против наведения на двух | + |
| Система личной защиты | + |
| Система зонной защиты | + |
| Система зонной защиты |  |
| Система личного прессинга | + |
| Система зонного пресинга | + |
| Игра в большинстве | + |
| Игра в меньшинстве | + |

**Раздел V. Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.*

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый их них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;

- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;

- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;

- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

***Учебные игры:***

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

     Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный  материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

     В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока,  то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

     Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1.     Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2.     Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные  входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3.     Учебная игра с ограничениями.  На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4.     Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

**Раздел VI. Соревнования**

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол для всех и каждого» предусматривается проведение соревнований:

*1.  Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

*2.   Межгрупповые*

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты освоения программы.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности баскетбола для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом, тактическом, индивидуальном совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами баскетбола;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий баскетбола оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития, физической и технической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий баскетболом, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий баскетболом;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях баскетболом;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий баскетболом, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры;

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

**Метапредметные результаты освоения баскетбола.**

Мета-предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета-предметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание баскетбола как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание баскетбола как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий баскетболом для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий баскетболом, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Количество часов | Раздел программы  Тема занятия | ЭОР |
|
| 1 | 1 | **Теория .(2 ч.)**  ПТБ.  Физическая культура и баскетбол основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Ускорения 400-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета. |  |
| 2 | 1 | Физическая культура и баскетбол основы здорового образа жизни. Правила соревнований. |  |
| 3 | 1 | **ОФП (2 ч.)**  Правила соревнований. Бег 400-500м. |  |
| 4 | 1 | Развитие скоростных качеств Эстафеты. |  |
|  |  | **Техническая подготовка (20 ч.)** |  |
| 5 | 1 | Ведение мяча с высоким отскоком |  |
| 6 | 1 | Ведение мяча с низким отскоком |  |
| 7 | 1 | Ведение мяча со зрительным контролем |  |
| 8 | 1 | Ведение мяча без зрительного контроля |  |
| 9 | 1 | Ведение мяча  на месте |  |
| 10 | 1 | Ведение мяча по прямой |  |
| 11 | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте |  |
| 12 | 1 | Ловля мяча двумя руками в движении |  |
| 13 | 1 | Ловля мяча двумя руками в прыжке |  |
| 14 | 1 | Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |  |
| 15 | 1 | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  |
| 16 | 1 | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  |
| 17 | 1 | Ловля мяча одной рукой на месте |  |
| 18 | 1 | Ловля мяча одной рукой в движении |  |
| 19 | 1 | Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |
| 20 | 1 | Броски в корзину одной рукой (средние) |  |
| 21 | 1 | Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |
| 22 | 1 | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  |
| 23 | 1 | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  |
| 24 | 1 | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  |
|  |  | **ОФП (12ч.)** |  |
| 25 | 1 | Упражнения для развития силы. |  |
| 26 | 1 | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 27 | 1 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 28 | 1 | Упражнения для развития ловкости. |  |
| 29 | 1 | Упражнения для развития общей выносливости |  |
| 30 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |
| 31 | 1 | Упражнения для развития силы. |  |
| 32 | 1 | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 33 | 1 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 34 | 1 | Упражнения для развития ловкости. |  |
| 35 | 1 | Упражнения для развития общей выносливости |  |
| 36 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |
|  |  | **Игровая (10 ч.)** |  |
| 37 | 1 | Ведение мяча по дугам |  |
| 38 | 1 | Ведение мяча зигзагом |  |
| 39 | 1 | Обводка соперника с изменением скорости |  |
| 40 | 1 | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |
| 41 | 1 | Обводка соперника с переводом под ногой |  |
| 42 | 1 | Обводка соперника с переводом под ногой |  |
| 43 | 1 | Обводка соперника за спиной |  |
| 44 | 1 | Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |  |
| 45 | 1 | Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |
| 46 | 1 | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  |
|  |  | **Тактическая подготовка (15 ч.)**  **Соревнования (5ч)** |  |
| 47 | 1 | Выход для получения мяча |  |
| 48 | 1 | Выход для отвлечения мяча |  |
| 49 | 1 | Розыгрыш мяча |  |
| 50 | 1 | Атака корзины |  |
| 51 | 1 | «Передай мяч и выходи» |  |
| 52 | 1 | Заслон |  |
| 53 | 1 | Наведение |  |
| 54 | 1 | Пересечение |  |
| 55 | 1 | Соревнования |  |
| 56 | 1 | Тройка |  |
| 57 | 1 | Противодействие получения мяча |  |
| 58 | 1 | Противодействие выходу на свободное место |  |
| 59 | 1 | Соревнования |  |
| 60 | 1 | Проскальзывание |  |
| 61 | 1 | Соревнования |  |
| 62 | 1 | Противодействие розыгрышу мяча |  |
| 63 | 1 | Соревнования |  |
| 64 | 1 | Подстраховка |  |
| 65 | 1 | Против тройки |  |
| 66 | 1 | Соревнования |  |
| 67 | 1 | Соревнования |  |
| 68 | 1 | Соревнования |  |