

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Усть-Пристанского района
МКОУ "Красноярская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Семенова Е.Ю.

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. заместителя
директора по УВР



Витман О.В.

Протокол №1 от «02»
сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
«Красноярская СОШ»



Петрова И.А.

Приказ №66 от «02»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6197485)

"Двигательная активность"
для обучающихся 5-9 классов

с.Красноярка2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся 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.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» и «Баскетбол» образовательной программы средней школы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» и «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ» Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

МЕСТО ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс рассчитан на 68 часов (1 час в неделю) согласно учебному плану

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Процент пассивности 2%.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

Основы знаний (теоретическая часть): 4 часа

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть): 29 часов

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальная физическая подготовка (практическая часть):
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;
- Техника нападения (практическая часть):
- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Техника защиты:
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Тактическая подготовка. Тактика нападения:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Тактика защиты:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Контрольные игры и соревнования:
- теоретическая часть
- Правила соревнований
- практическая часть:
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

- Физическая подготовленность

Стойки и перемещения. 1 час

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Внеурочная деятельность учащихся ориентированы на достижение определенных воспитательных результатов:

1.Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях; правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2.Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

3.Результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техника и обучение техническим приёмам игры	29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техника и обучение техническим приёмам игры	29			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техника и обучение техническим приёмам игры	29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техника и обучение техническим приёмам игры	29			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техника и обучение техническим приёмам игры	29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
1	Здоровый образ жизни				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Личная гигиена				
4	Профилактика травматизма				
5	Нарушение осанки				
6	Техника и обучение техническим приёмам игры				
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений				
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном				

	положении) на месте.				
9	Освоение расположен ия кистей и пальцев рук на мяче.				
10	Передачи мяча.				
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх- вперёд (в опорном положении) в движении.				
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.				
13	Обучение нижней прямой подаче.				
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.				
15	Верхняя прямая подача.				
16	Профилакти ка				https://resh.edu.ru/subject/9/

	травматизма .				
17	Передача мяча через сетку в прыжке.				
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).				
19	Приём мяча, отражённого от сеткой.				
20	Прямой нападающий удар.				
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.				
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.				
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.				
24	Одиночное блокирование.				
25	Имитация блокирования.				

26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.				
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.				
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.				
29	Прием мяча двумя руками снизу.				
30	Многочисленные передачи над собой.				
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления .				
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.				
33	Учебная игра по				

	упрощенны м правилам				
34	Произвольн ые передачи мяча.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	16	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Здоровый образ жизни				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!				
3	Личная гигиена				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Профилакти ка травматизма				
5	Нарушение осанки				
6	Техника и обучение технически				

	м приёмам игры				
7	Обучение стойке волейболист а и технике перемещени й				
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх- вперёд (в опорном положении) на месте.				
9	Освоение расположен ия кистей и пальцев рук на мяче.				
10	Передачи мяча.				
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх- вперёд (в опорном положении) в движении.				
12	Подвижные игры с верхней				

	передачей мяча.				
13	Обучение нижней прямой подаче.				
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.				
15	Верхняя прямая подача.				
16	Профилактика травматизма.				
17	Передача мяча через сетку в прыжке.				
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).				
19	Приём мяча, отражённого о сеткой.				
20	Прямой нападающий удар.				
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.				

22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.				
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.				
24	Одиночное блокирование.				
25	Имитация блокирования.				
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.				
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.				
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.				
29	Прием мяча двумя руками снизу.				

30	Многokратные передачи над собой.				
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления .				
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.				
33	Учебная игра по упрощенным правилам				
34	Произвольные передачи мяча.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровый образ жизни				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!				

3	Личная гигиена				https://resh.edu.ru/subject/9
4	Профилактика травматизма				
5	Нарушение осанки				
6	Техника и обучение техническим приёмам игры				
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений				
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.				
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.				
10	Передачи мяча.				
11	Обучение техники передачи мяча сверху				

	двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.				
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.				
13	Обучение нижней прямой подаче.				
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.				
15	Верхняя прямая подача.				
16	Профилактика травматизма .				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Передача мяча через сетку в прыжке.				
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).				

19	Приём мяча, отражённого сеткой.				
20	Прямой нападающий удар.				
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.				
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.				
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.				
24	Одиночное блокирование.				
25	Имитация блокирования.				
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.				
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.				

28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.				
29	Прием мяча двумя руками снизу.				
30	Многочисленные передачи над собой.				
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.				
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.				
33	Учебная игра по упрощенным правилам				
34	Произвольные передачи мяча.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7	

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Здоровый образ жизни				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!				
3	Личная гигиена				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Профилактика травматизма				
5	Нарушение осанки				
6	Техника и обучение техническим приёмам игры				
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений				
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.				

9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.				
10	Передачи мяча.				
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.				
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.				
13	Обучение нижней прямой подаче.				
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.				
15	Верхняя прямая подача.				
16	Профилактика травматизма.				
17	Передача мяча через				

	сетку в прыжке.				
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).				
19	Приём мяча, отражённого от сеткой.				
20	Прямой нападающий удар.				
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.				
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.				
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.				
24	Одиночное блокирование.				
25	Имитация блокирования.				
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой,				

	прыжком и выносом рук над сеткой.				
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.				
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.				
29	Прием мяча двумя руками снизу.				
30	Многочисленные передачи над собой.				
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.				
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.				
33	Учебная игра по упрощенным правилам				

34	Произвольные передачи мяча.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровый образ жизни				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!				
3	Личная гигиена				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Профилактика травматизма				
5	Нарушение осанки				
6	Техника и обучение техническим приёмам игры				
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений				
8	Обучение техники				

	передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.				
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.				
10	Передачи мяча.				
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.				
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.				
13	Обучение нижней прямой подаче.				
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.				

15	Верхняя прямая подача.				
16	Профилактика травматизма .				
17	Передача мяча через сетку в прыжке.				
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).				
19	Приём мяча, отражённого сеткой.				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Прямой нападающий удар.				
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.				
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.				
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.				

24	Одиночное блокирование.					
25	Имитация блокирования.					
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.					
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.					
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.					
29	Прием мяча двумя руками снизу.					https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Многokrатные передачи над собой.					
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.					
32	Верхняя передача					

	мяча в движении в парах.				
33	Учебная игра по упрощенны м правилам				
34	Произвольн ые передачи мяча.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7	