

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация Пий-Хемского кожууна
МБОУ Хадынская СОШ

Рассмотрено на
заседании

ШУМО ЕНЦ

№ 1

«28» 08 2023 г.

Согласовано:

заместитель директора по ВР

[подпись] /Пиче-оол А.М./

«28» 08 2023 г.

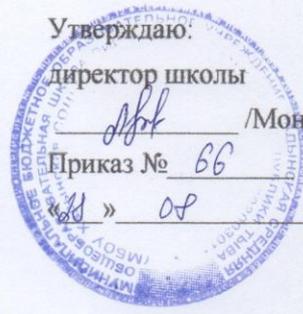
Утверждаю:

директор школы

[подпись] /Монгуш Л.Ч./

Приказ № 66

«28» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»
возрастная категория 10-17 лет
срок реализации программы: 1 год
количество часов в год 68 часов**

Составитель:
Куулар Роман Владимирович.,

ХАДЫН -2023

*Движение и труд любому надежду дадут,
все болезни победить и к здоровью путь открыть.*

Пояснительная записка.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия спортом.

Основой спортивных упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Благодаря занятиям спортом ребенок учиться правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Спортивные игры (футбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол и др.) - это наиболее массовые виды спорта.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является **актуальной и востребованной** для детей и их родителей, поскольку занятия являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающей детей в соревновательную деятельность. Занятия спортивными играми способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Можно считать, что программа по спортивным играм является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-17 лет (5-11 классы). Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях. Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

1. Формирование представлений о видах спорта, их возникновении, развитии и многообразии.
2. Содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
3. Воспитание социальной активности учащихся, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
4. Формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений;
5. Приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
6. Формирование представлений о личной гигиене и общественной гигиене; самоконтроль,
7. Формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

Программа позволяет: учесть интересы детей 12 -17 лет к занятиям легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребенка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Группы учащихся комплектуются в соответствии с возрастом детей и исходя из уровня их подготовленности. Количество учащихся в группе 12-17.

Программа реализуется на базе МБОУ Хадынской СОШ Занятия проходят по 2 раза в неделю , часов в год.

68

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Тематический план

№	Тема	Всего часов	дата	фактический
1-2	Практические занятия теоретические занятия	2		
3-4	История возникновения и развития волейбола	2		
5-6	Правила безопасности во время занятий волейболом. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	2		
7-8	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2		
9-10	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2		
11-12	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2		
13-14	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2		
15-16	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2		
17-18	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2		
19-20	Контрольные игры и соревнования.	2		
21-22	История возникновения и развития волейбола	2		
23-24	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	2		

25-26	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2		
27-28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2		
29-30	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2		
31-32	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения	2		
33-34	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока	2		
35-36	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2		
37-38	Контрольные игры и соревнования.	2		
39-40	Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	2		
41-42	Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	2		

43-44	Практические занятия теоретические занятия	2		
45-46	История возникновения и развития волейбола	2		
47-48	Правила безопасности во время занятий волейболом. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	2		
49-50	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2		
51-52	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2		
53-54	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2		
55-56	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2		
57-58	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2		
59-60	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2		
61-62	Контрольные игры и соревнования.	2		
63-64	История возникновения и развития волейбола	2		
65-66	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви,	2		

	спортивному инвентарю и оборудованию			
67-68	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2		
69-70	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2		
71-72	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2		
73-74	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения	2		
75-76	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока	2		
77-78	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2		
79-80	Контрольные игры и соревнования.	2		
81-82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) По результатам выполнения По результатам выполнения Технико-тактическая подготовка.	2		
83-86	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.	4		
87-90	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	4		
91-94	Упражнения без мяча	4		
95-98	Ведение мяча.	4		
99-102	Ведение мяча.	4		
103-106	Ведение мяча.	4		
107-110	Броски мяча.	4		
111-112	Броски мяча.	2		

113-117	Броски мяча.	5		
118-122	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	5		
123-127	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	5		
128-132	Перехват мяча.	5		
133-136	Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	4		

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

I. РАЗДЕЛ. ВОЛЕЙБОЛ

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. **Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приемов мяча.

II. РАЗДЕЛ. БАСКЕТБОЛ.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

2. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

4. Ведение мяча.

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

5. Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

3. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
4. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
5. Перехват мяча.
6. Борьба за мяч после отскока от щита.
7. Быстрый прорыв.
8. Командные действия в защите.
9. Командные действия в нападении.
10. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Список литературы.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, «Просвещение», Москва, 2005.
2. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол), Москва, «Просвещение», 1996.
3. Абзалов Р.А., Ярмакеев И. Э., Хурамшин И.Г., Лопатин Л.А. Физическая культура, Программа для средних общеобразовательных учреждений, Казань, 2005.
4. Хайрутдинов С.С. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики, Казань, 2002.
5. Абзалов Р.А. Региональная программа физической культуры с ориентированным изучением спортивных игр: для основной школы, Казань, 2005.
6. Должников И.И. Планирование содержание уроков физической культуры, 1-11 классы, «Школа – пресс», «Физическая культура в школе», № 4, Москва, 1997.
7. Паршикова А.Т., Кузина В.В., Вилинского М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура», Москва, 2003.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, 3-е издание, Москва, 2004.
9. Абзалов Р.А. Физическая культура. Учебное пособие для учащихся средних общеобразовательных учреждений, Казань, 2005.
10. Яруллин Р.Х., Абзалов Р.А. Физическая культура. Учебное пособие для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений, Казань, 2001.

11. Ковалев В.Д., Голомазов В.А., и др. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов, Москва, «Просвещение», 1988.
12. Озолин Н.Г., Воронкина В.И. Легкая атлетика. Учебник для физкультурных институтов, Москва, «Физкультура и спорт», 1979.
13. Козаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов, Москва, «Физкультура и спорт», 1978.
14. Айриянца А.Г. Волейбол. Учебник для физкультурных институтов, Москва, «Физкультура и спорт», 1976.
15. Фейгина Л.С., Яхонтова Е.Р. Баскетбол. Учебник для физкультурных институтов, Москва, «Физкультура и спорт», 1971.
16. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры, «Физкультура и спорт», Москва, 1974.
17. Петров П.К. Гимнастика в школе. Учебное пособие, Ижевск, 1996.
18. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.
19. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
20. К.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы», М: ДРОФА, 2004.
21. Методические рекомендации «Психологическая подготовка спортсменов» Пермь, 2004.
22. Педагогическая мастерская «Физкульт-привет». Минск: «Красико-Принт», 2006.
23. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», М: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003.
24. Журналы «Физическая культура».
25. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
26. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
27. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
4. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
5. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
6. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
7. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложение 1
(по волейболу)

Тестовый контроль

Технико-тактическая подготовка.

п/п

Тест

Мальчики

Девочки

1

Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

2

Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)

8-10

5-7

3

Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)

5-7

4-6

4

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).

7-9

6-8

5

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

По результатам выполнения

По результатам выполнения

Технико-тактическая подготовка.

п/п

Тест

Мальчики

Девочки

1

Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

2

Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

3

Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)

10-12

7-10

4

Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)

7-10

6-8

5

Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

6

Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

7

Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)

6-8

4-6

8

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

По результатам выполнения

По результатам выполнения

Технико-тактическая подготовка.

п/п

Тест

Мальчики

Девочки

2

Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

3

Верхние передачи в парах (кол-во раз)

25-30

15-20

4

Нижние передачи в парах (кол-во раз)

15-20

10-15

5

Нападающий удар по диагонали через сетку

7-9

6-8

высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)

6

Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)

6-8

5-7

7

Командные действия в нападении («крест», «волна»)

По результатам выполнения

По результатам выполнения

8

Групповые действия при приёме нападающих ударов

По результатам выполнения

По результатам выполнения

Технико-тактическая подготовка.

п/п

Тест

Мальчики

Девочки

2

Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)

8-10

7-9

3

Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)

8-10

7-9

4

Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)

7-9

6-8

5

Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)

По результатам выполнения

По результатам выполнения

6

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).

По результатам выполнения

По результатам выполнения

Приложение 2

(баскетбол)

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (сек.)	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,9	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6-й	19	18	18	17	17	16
		7-й	20	19	19	18	18	17
		8-й	21	20	19	18	18	17
		9-й	22	20	20	19	19	18