

Комитет по образованию администрации
муниципального округа город Славгород Алтайского края
Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Славгородская средняя общеобразовательная школа» -
«Архангельская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.А.Тирская
«29» августа 2024 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся – 11 -13 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель:
Баленко Л.Н.,
учитель физической культуры

с.Архангельское, г.Славгород, Алтайский край, 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015 г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МБОУ "Славгородская СОШ;

Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «Славгородская СОШ».

Актуальность:

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Основопологающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта,

предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Академический час – 40 минут. Количественный состав детей в группе - 7 человек. Группа формируется по возрастной категории.

«Стартовый уровень» рассчитан для обучающихся в возрастной категории 11-13 лет

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 68 часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа

Формы и режим занятий:

Применение различных форм занятий помогает оптимизировать учебный процесс.

Основными формами организации работы являются: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу учеников.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога которая позволяет не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе групповой работы учащихся предоставляет возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные работы с наименьшими затратами времени. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование учеников на создание так называемых «творческих пар» или подгруппы с учетом их возраста и опыта.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Предмет	Стартовый уровень
Физическая культура	2 часа в неделю; 68 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цели программы:

- Формирование физической культуры занимающихся.
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- использование творческого потенциала каждого ученика в соответствии с его возможностями и способностями;
- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Эта программа гарантирует:

- результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;
- полноценное соединение знаний и практических навыков;
- обеспечение реальной социализации учащихся.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

	Стартовый уровень
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями о личной гигиене - владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры - владение спортивной терминологией - 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 и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте

	<p>организации здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. • способность выполнять индивидуальные комплексы по баскетболу.
--	--

**1.3. Содержание программы
«Баскетбол»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1-2	ТБ на занятии. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. Вводный контроль.	2	0,5	1,5	Вводный
3-4	Ведение мяча без зрительного контроля с различной высотой отскока. Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
5-6	Обводка соперника с изменением высоты отскока и направления. Длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху. Броски мяча в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
7-8	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Передача мяча различными	2	0,5	1,5	зачёт

	способами с отскоком от пола. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.				
9-10	Обводка соперника с изменением скорости. Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
11-12	Ловля мяча после полу отскока. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
13-14	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча со средних дистанций. Штрафной бросок. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
15-16	Сочетание различных способов передач мяча на месте и в движении, в условиях, приближенных к игровым. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
17-18	Чередование различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Перехват, вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
19-20	Передача мяча с финтами. Скрытые передачи. Броски в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
21-22	Скрытые передачи мяча игроком, выходящим для атаки корзины. Передача мяча назад над плечом и под плечом ближней рукой. Броски в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
23-24	Передача мяча после ведения с различной траекторией полёта. Подбор мяча после отскока от щита. Бросок мяча полу крюком. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
25-26	Передача мяча игроку, убегающему в «отрыв». Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-	2	0,5	1,5	зачёт

	тренировочная игра.				
27-28	Борьба за мяч после отскока от щита. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
29-30	Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
31-32	Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
33-34	Двойной шаг после ловли мяча в движении. Броски с различных дистанций. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
35-36	Командные действия в защите. Переключение. Бросок мяча из-под кольца после ловли в прыжке без приземления. Выход для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
37-38	Бросок мяча со средних и дальних дистанций с места с сокращением времени на подготовку. Переключение. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
39-40	Бросок мяча со средних и дальних дистанций с места с сокращением времени на подготовку. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
41-42	Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Система личной защиты. Бросок мяча в прыжке с разных дистанций с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
43-44	Бросок мяча с дальних дистанций. Добивание мяча в корзину с сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
45-46	Добивание мяча в корзину с	2	0,5	1,5	зачёт

	сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты. Передача центральному игроку, входящему под кольцо. Учебно-тренировочная игра.				
47-48	Бросок мяча с дальних дистанций. Добивание мяча в корзину с сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
49-50	Командные действия в защите. Накрывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
51-52	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
53-54	Блокирование при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки. Бросок мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
55-56	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча со средних дистанций. Система личной защиты. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
57-58	Система зонной защиты. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
59-60	Командные действия в нападении. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
61-62	Система нападения через центрального. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
63-64	Блокировка при борьбе за мяч. Индивидуальные действия против конкретного противника. Броски с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
65-66	Накрывание мяча спереди и сзади при бросках в движении после проходов в различных направлениях к кольцу. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт

67-68	Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия против конкретного противника. Броски с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	зачёт
Итого		68	17	51	

Таблица 1.3.2

План воспитательной работы в каникулярное время

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Беседа о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	29.10.2024
2	Спортивное мероприятие « Страна Баскетболия»	31.10.2024
3	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	25.03.2025
4	Спортивное мероприятие « Баскетбол- шоу...»	27.03.2025

Таблица 1.4.1

1.4 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения
1-2	ТБ на занятии. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. Вводный контроль.	
3-4	Ведение мяча без зрительного контроля с различной высотой отскока. Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
5-6	Обводка соперника с изменением высоты отскока и направления. Длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху. Броски мяча в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебно-тренировочная игра.	
7-8	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	
9-10	Обводка соперника с изменением скорости. Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	
11-12	Ловля мяча после полуотскока. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	

13 - 14	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча со средних дистанций. Штрафной бросок. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	
15 - 16	Сочетание различных способов передач мяча на месте и в движении, в условиях, приближенных к игровым. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
17 - 18	Чередование различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Перехват, вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
19 - 20	Передача мяча с финтами. Скрытые передачи. Броски в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	
21 - 22	Скрытые передачи мяча игроком, выходящим для атаки корзины. Передача мяча назад над плечом и под плечом ближней рукой. Броски в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	
23 - 24	Передача мяча после ведения с различной траекторией полёта. Подбор мяча после отскока от щита. Бросок мяча полукрюком. Учебно-тренировочная игра.	
25 - 26	Передача мяча игроку, убегающему в «отрыв». Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	
27 - 28	Борьба за мяч после отскока от щита. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	
29 - 30	Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	
31 - 32	Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	
33 - 34	Двойной шаг после ловли мяча в движении. Броски с различных дистанций. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	
35 - 36	Командные действия в защите. Переключение. Бросок мяча из-под кольца после ловли в прыжке без приземления. Выход для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.	
37 - 38	Бросок мяча со средних и дальних дистанций с места с сокращением времени на подготовку. Переключение. Учебно-тренировочная игра.	
39 - 40	Бросок мяча со средних и дальних дистанций с места с сокращением времени на подготовку. Учебно-тренировочная игра.	
41 - 42	Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Система личной защиты. Бросок мяча в прыжке с разных дистанций с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	

43	Бросок мяча с дальних дистанций. Добивание мяча в корзину с сопротивлением.	
-	Заслон. Система зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.	
44		
45	Добивание мяча в корзину с сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты.	
-	Передача центральному игроку, входящему под кольцо. Учебно-тренировочная игра.	
46		
47	Бросок мяча с дальних дистанций. Добивание мяча в корзину с сопротивлением.	
-	Заслон. Система зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.	
48		
49	Командные действия в защите. Накрывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	
-	Учебно-тренировочная игра.	
50		
51	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча со средних	
-	дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
52		
53	Блокирование при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки.	
-	Бросок мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
54		
55	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча со средних	
-	дистанций. Система личной защиты. Учебно-тренировочная игра.	
56		
57	Система зонной защиты. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против	
-	зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
58		
59	Командные действия в нападении. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении	
-	против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
60		
61	Система нападения через центрального. Взаимодействие 2-3 игроков при	
-	нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
62		
63	Блокировка при борьбе за мяч. Индивидуальные действия против конкретного	
-	противника. Броски с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
64		
65	Накрывание мяча спереди и сзади при бросках в движении после проходов в	
-	различных направлениях к кольцу. Учебно-тренировочная игра.	
66		
67	Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия против конкретного	
-	противника. Броски с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	
68		

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Таблица 1.4.2

2.1 Календарный учебный график

Период	Сроки
Начало учебного года	16.09
Окончание учебного года	25.05
Продолжительность каникул	26.05.2025-31.08.2025
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, кольца баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, аптечка, свисток.
Информационное обеспечение	Предметно-развивающая среда: стенд с информацией о правилах игры в баскетбол, инструкции по ТБ
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Входное тестирование;
- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.4. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают диагностические материалы: тесты (приложение1)

Список литературы.

1. Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013;
2. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия

Контрольные тесты

№	Тесты	класс	Результат					
			высокий		средний		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4