

Управление образования администрации
Богородского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 августа 2021г
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
Багаева И.А.
от 31 августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Леднева Юлия Александровна
учитель физкультуры

г. Богородск
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Направленность	Обобщенные ориентиры направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья	Массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения)

Отличительными особенностями программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Адресат: Программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся 5-11 классов (девочки), возраст 10-16 лет, в том числе с ОВЗ, находящиеся в трудной жизненной ситуации, одаренные дети.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя один этап подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям баскетболом максимальное возможное количество детей;

2. Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;

3. Научить элементарным приёмам работы с мячом;

4. Научить простым правилам игры в баскетбол.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- научить рационально организовывать режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- сформировать навыки выполнения правила личной гигиены;
- научить правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом; навыки коммуникативного общения; представление об основных компонентах здорового образа жизни; опыт участия в соревнованиях.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма работы: Очная. Основная форма занятий – групповая.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю, 2 занятия. Продолжительность одного занятия 45 минут. Общий объем занятий в год составляет 72 часа.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
-

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема.	Количество часов	В том числе		Форма аттестации /контроля
			Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	4	4		Устная
2.	Передача мяча.	10		10	Наблюдение
3.	Ведение мяча.	10		10	Наблюдение
4.	Броски.	12		10	Наблюдение
5.	Игра в нападении.	12		12	Наблюдение
6.	Игра в защите	12		12	Наблюдение
7.	Игровая деятельность.	12		10	Наблюдение
Итого:		72	4	68	

Содержание учебного плана

Основные знания органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с обеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Игра в нападении. Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость», «пикенролл».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Игра в защите тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и организованного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

Календарный учебный график

№	Тема занятий	Сроки проведения		Форма занятий	Количество часов	Форма контроля
		По плану	По факту			
1	Т.Б. на занятиях спортивных игр. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте			Групповая	2	Предварительный
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча			Групповая	2	Текущий
3	Закрепление передач двумя руками над головой			Групповая	2	Текущий
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении			Групповая	2	Текущий
5	Закрепление техники броска после ведения мяча			Групповая	2	Текущий
6	Закрепление техники поворотам в движении			Групповая	2	Текущий
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита			Групповая	2	Текущий
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча			Групповая	2	Текущий
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места			Групповая	2	Текущий
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке			Групповая	2	Текущий
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча			Групповая	2	Текущий
12	Учет по технической подготовке			Групповая	2	Текущий
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча			Групповая	2	Текущий
14	Закрепление техники ведения и передач в			Групповая	2	Текущий

	движении					
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу			Групповая	2	Текущий
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом			Групповая	2	Текущий
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок			Групповая	2	Текущий
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание			Групповая	2	Текущий
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения			Групповая	2	Текущий
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника			Групповая	2	Текущий
21	Закрепление выбивания мяча при ведении			Групповая	2	Текущий
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом			Групповая	2	Текущий
23	Прием нормативов по технической подготовке			Групповая	2	Текущий
24	Закрепление передач в движении в парах			Групповая	2	Текущий
25	Закрепление передач в тройках в движении			Групповая	2	Текущий
26	Закрепление передач в тройках в движении			Групповая	2	Текущий
27	Закрепление передач в движении			Групповая	2	Текущий
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита			Групповая	2	Текущий
29	Закрепление техники передач мяча			Групповая	2	Текущий
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска			Групповая	2	Текущий

31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока			Групповая	2	Текущий
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки			Групповая	2	Текущий
33	Закрепление через центрального, заслоны.			Групповая	2	Текущий
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»			Групповая	2	Текущий
35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»			Групповая	2	Текущий
36	Игровой день. Подведение итогов.			Групповая	2	Текущий

Форма аттестации

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень. Приложение 1

Методические материалы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

1. Спортивная площадка
2. тренажерного зала.

3. спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам
4. проведения соревнований по Баскетболу.
5. легкоатлетической одежды и специальной обуви. видеозаписей тренировок и соревнований ведущих баскетболистов.
6. Видео-технического и коммуникационного оборудования

Условия реализации программы.

Материально-технические условия

В течение года путем тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать учебный кабинет для проведения теоретических занятий (электронные носители) и спортивный зал с перечнем оборудования: мячи волейбольные, баскетбольные (переносные), фишки (переносные), секундомер (переносной), форма баскетбольная (переносная), скамья гимнастическая (переносная), щит баскетбольный тренировочный.

Оборудование, поступившее в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Передвижная баскетбольная система-2 шт

Мяч баскетбольная-5 шт

Мяч набивной (медицинбол)-4 шт

Свисток-2 шт

Секундомер-2 шт

Стойка для обводки-3 шт

Фишки (конусы)-10 шт

Барьер легкоатлетический-5 шт

Гантели массивные от (от 1 до 5 кг.)-1 шт

Корзина для мячей- 2 шт

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами-2 шт

Скакалка-10 шт

Скамейка гимнастическая-5 шт

Утяжелитель для ног-10 шт

Утяжелитель для рук-10 шт

Эспандер резиновый ленточный-10 шт

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
 2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
 3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
 4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
 5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
 7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
- Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
- Литература для учащихся:
1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
 2. Ограничься баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
 3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988. 207 с.

Оценочные материалы. Методические указания**Теоретическая часть**

1. Размеры баскетбольной площадки:

А) 32x16 м

Б) 40x20 м

В) 28x15 м

Г) 9x18 м

Ответ – В

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

3. Диаметр центрального круга составляет:

А) 3,6 м

Б) 1,8 м

Ответ – А

4. Размеры ограниченной зоны составляют:

А) 5,78x6 м

Б) 6,75x4,8 м

В) 5,8x4,9 м

Ответ – В

5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:

А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга

Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга

В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга

Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга

Ответ – В

6. Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:

А) 1,25 м

Б) 1,5 м

Ответ – А

7. Высота от пола до уровня кольца составляет:

А) 2,90 м

Б) 2,95 м

В) 3,00 м

Г) 3,05 м

Ответ – Г

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – А

9. Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

10. Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – А

11. Продолжительность 4 периода в матче:

А) 10 минут

Б) 12 минут

В) 15 минут

Ответ – А

12. Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут

Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты

В) между играми в расписании 3) 15 минут

Ответ – А-2, Б-3, В-1

13. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

А) игра заканчивается ничьёй

Б) назначается дополнительный период 5 минут

В) назначается дополнительный период 10 минут

Ответ – Б

14. Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

А) 1

Б) 2

В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

Ответ – В

15. Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

А) ДА

Б) НЕТ

В) может в случае согласия соперника

Г) может в чрезвычайных ситуациях

Ответ – Б

16. Мяч становится живым, когда:

А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании

Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок

В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – В

17. Мяч становится мёртвым, когда:

А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки

Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч

В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – Б

18. Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это:

Ответ – поочерёдное владение

19. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

- А) два очка записывается капитану соперников
- Б) два очка записывается игроку, забившему мяч
- В) очки записываются любому игроку команды соперников
- Г) игрок наказывается техническим фолом

Ответ – А

20. Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:

Ответ – тайм-аут

21. Может ли капитан затребовать тайм-аут:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

22. Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:

- А) два
- Б) три

Ответ – А

23. Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:

Ответ – замена

24. Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

25. Если команда проигрывает игру «лишением права»:

- А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков
- Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко

Ответ – А

26. Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:

- А) не больше трёх
- Б) не больше пяти
- В) не больше восьми

Ответ – А

Практическая часть

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 2 Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическое развитие и физическая подготовленность

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	