


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Совхозная средняя общеобразовательная школа №10»

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Совхозная СОШ №10»

 *Михеева* О.В. Михеева
Приказ № 190 от 14.08 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Юный баскетболист»

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пименова Светлана Васильевна,
педагог дополнительного образования

п.Совхозный, 2021 год

Пояснительная записка

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, толерантному отношению к окружающим.

Педагогическая целесообразность программы «Юный баскетболист», как и многие другие программы в других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период занятий по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста и пола, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол (игра) позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196).
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- ✓ Требования к дополнительным общеобразовательным программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области (утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.);
- ✓ Устав МАОУ «Совхозная СОШ №10»
- ✓ Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе МАОУ «Совхозная СОШ №10»

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Адресат общеразвивающей программы: 11-14 лет;

Число детей в группе: минимальное - 8 чел., максимальное - 16 чел.;

Режим занятий: занятия проводятся 4 раз в неделю по 2 акад. часа (40 минут);

Годовой объем общеразвивающей программы: 144 учебных часа;

Срок освоения программы: 9 календарных месяцев (1 учебный год);

Уровень программы: базовый;

Форма обучения: очная;

Виды занятий: методы обучения практический, словесный, наглядного восприятия;

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

Формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Формы подведения результатов: Спортивные праздники, конкурсы; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся, посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить воспитанников игровому виду спорта - баскетбол, правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
2. Расширить знания, умения и навыки, получаемые на уроках физкультуры;
3. Расширить двигательный навык за счет овладения двигательными действиями из раздела "баскетбол" и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества воспитанников.
4. Расширять спортивный кругозор воспитанников.

Воспитательные:

1. Воспитывать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
2. Формировать умения в организации и судействе спортивной игры "баскетбол".
3. Воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
4. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
5. Добиваться дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	ИОТ на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.	1	1	-
2.	История баскетбола.	1	1	-
3.	Правила по баскетболу.	1	1	
4.	Судейские жесты.	1	1	
5.	Техническая. 5.1 Имитационные упражнения без мяча.	4	-	4
	5.2 Ловля и передача мяча.	8	-	8
	5.3 Ведение мяча.	20	-	20
	5.4 Броски мяча.	20	-	20
6.	Тактическая. 6.1 Действия игрока в защите.	16	-	16
	6.2 Действия игрока в нападении.	16	-	16
7.	Физическая. 7.1 Общая подготовка.	20	-	20
	7.2 Специальная.	9	-	9
8.	Участие в соревнованиях по баскетболу.	9	-	9
9.	Тестирование.	9		9
	Итого:	9	-	9
		144	4	140

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1 Общеразвивающие упражнения: ОРУ (с весом, различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2 Подвижные игры.
- 1.3 Эстафеты.
- 1.4 Полоса препятствий.
- 1.5 Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1 Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2 Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4 Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. упражнения без мяча.

- 1.1 прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2 передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
(с разной скоростью, в одном и в разных направлениях);
- 1.3 передвижение правым – левым боком.
- 1.4 передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5 остановка прыжком после ускорения.
- 1.6 остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7 остановка в два шага после ускорения.
- 1.8 повороты на месте.
- 1.9 повороты в движении.
- 1.10 имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11 имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1 двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2 двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3 двумя руками от груди в движении.
- 2.4 передача одной рукой от плеча.
- 2.5 передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6 то же после ведения мяча.
- 2.7 передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8 передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9 передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10 то же в движении.
- 2.11 ловля мяча после полуотскока.
- 2.12 ловля высоко летящего мяча.
- 2.13 ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14 ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1 на месте.
- 3.2 в движении шагом.
- 3.3 в движении бегом.
- 3.4 то же с изменением направления и скорости.
- 3.5 то же с изменением высоты отскока.
- 3.6 правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7 правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8 перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1 одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2 двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3 двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4 двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5 двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.6 одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7 одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8 одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9 в прыжке одной рукой с места.
- 4.10 штрафной.
- 4.11 двумя руками снизу в движении.
- 4.12 одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13 в прыжке со средней дистанции.
- 4.14 в прыжке с дальней дистанции.
- 4.15 вырывание мяча.
- 4.16 выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

- 1. защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. перехват мяча.
- 4. борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. быстрый прорыв.
- 6. командные действия в защите.
- 7. командные действия в нападении.
- 8. игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

№ п/п	Темы занятий
1 2	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. История развития баскетбола.
3 4	1. ОРУ с мячами. Бег с ускорением, повторный бег. 2. Упражнения в жонглировании мячом.
5 6	1. ОРУ с мячами. Бег с ускорением, повторный бег. 2. Упражнения в жонглировании мячом.
7 8	1. Тестирование - Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно. 2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
9 10	1. Тестирование - Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.). 2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
11 12	1. Тестирование - Штрафной бросок (из 10 бросков). 2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
13 14	1. Тестирование - Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). 2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
15 16	1. Тестирование - Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) 2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
17 18	1. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. 2. Броски после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
19 20	1. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. 2. Броски после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
21 22	1. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. 2. Броски после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
23 24	1. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. 2. Игра по упрощенным правилам.
25 26	1. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. 2. Игра по упрощенным правилам.
27 28	1. Совершенствование техники передвижений и остановок двумя шагами и прыжком. 2. Двусторонняя игра.
29 30	1. Совершенствование техники передвижений и остановок двумя шагами и прыжком. 2. Двусторонняя игра.
31 32	1. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. 2. Двусторонняя игра.
33 34	1. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. 2. Двусторонняя игра.
35 36	1. Бег с ускорением. Передачи мяча в движении с атакой на кольцо. 2. Двусторонняя игра.
37 38	1. Бег с ускорением. Передачи мяча в движении с атакой на кольцо. 2. Двусторонняя игра.
39 40	1. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Двусторонняя игра.
41 42	1. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Двусторонняя игра.

43	1.Бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
44	2.Броски в кольцо сериями 3х2.
45	1.Бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
46	2.Броски в кольцо сериями 3х2.
47	1.ОФП. Упражнения с мячами. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
48	2.Подвижные игры с элементами баскетбола.
49	1.ОФП. Упражнения с мячами. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
50	2.Подвижные игры с элементами баскетбола.
51	1.ОФП. Упражнения с мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении.
52	2.Подвижные игры с элементами баскетбола.
53	1.ОФП. Упражнения с мячами. Броски мяча после ведения, после ловли без сопротивления защитника.
54	2.Двусторонняя игра.
55	1.ОРУ с мячами. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.
56	2.Броски мяча после ведения, ловли с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра.
57	1.ОРУ с мячами. Ведение мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча.
58	2.Броски с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра.
59	1.ОРУ с мячами. Ведение мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча.
60	2.Броски с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра.
61	1.ОРУ с мячами.
62	2.Защитные действия при опеке игрока без мяча.
63	1.ОРУ с мячами.
64	2.Защитные действия при опеке игрока без мяча.
65	1.ОРУ с мячами.
66	2.Защитные действия при опеке игрока с мячом.
67	1.ОФП.
68	2.Перехват мяча. Двусторонняя игра.
69	1.ОФП.
70	2.Перехват мяча. Двусторонняя игра.
71	1.ОРУ с мячами. Ведение мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча.
72	2.Броски с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра.
73	1.ОРУ с мячами. Ведение мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча.
74	2.Броски с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра.
75	1.ОРУ с мячами. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.
76	2.Броски мяча после ведения, ловли с пассивным взаимодействием.
77	1.ОРУ с мячами. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.
78	2.Броски мяча после ведения, ловли с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра
79	1.Разбор ошибок. Броски мяча.
80	2. Двусторонняя игра.
81	1.ОФП. СФП. Техника защиты.
82	2. Двусторонняя игра.
83	1.ОФП. СФП. Техника защиты.
84	2.Двусторонняя игра.
85	1.ОФП. СФП. Техника защиты.

86	2.Двусторонняя игра.
87	1.ОФП. СФП. Позиционное нападение и личная защита.
88	2. Двусторонняя игра.
89	1.ОФП. СФП. Позиционное нападение и личная защита.
90	2.Двусторонняя игра.
91	1.ОФП. СФП. Нападение быстрым прорывом (3:2).
92	2.Двусторонняя игра.
93	1.ОФП. СФП. Нападение быстрым прорывом (3:2).
94	2.Двусторонняя игра.
95	1.ОФП. СФП.
96	2.Взаимодействие 3 игроков (тройка, малая восьмерка).
97	1.СФП. Тактика игры в нападении.
98	2.Двусторонняя игра.
99	1.ОФП. Тактика владения мячом.
100	2.Двусторонняя игра.
101	1.ОФП. Тактика владения мячом.
102	2.Двусторонняя игра.
103	1.ОРУ с мячами. Борьба за мяч после отскока от щита.
104	2. Двусторонняя игра.
105	1.ОРУ с мячами. Бросок мяча в прыжке без сопротивления.
106	2. Двусторонняя игра.
107	1.ОРУ с мячами. Бросок мяча в прыжке без сопротивления.
108	2. Двусторонняя игра.
109	1.ОФП. СФП. Быстрый прорыв.
110	2.Двусторонняя игра.
111	1.ОФП. СФП. Быстрый прорыв.
112	2. Двусторонняя игра.
113	1.ОФП. Тактика игры в защите.
114	2. Двусторонняя игра.
115	1.ОФП. Тактика игры в защите.
116	2.Двусторонняя игра.
117	1.Упражнения с мячами. Передачи мяча в движении с активным сопротивлением защитника.
118	2.Двусторонняя игра.
119	Районные игры.
120	
121	Районные игры.
122	
123	Районные игры.
124	
125	Районные игры.
126	
127	1.ОФП. Ведение мяча с сопротивлением защитника.
128	2. Двусторонняя игра.
129	1.ОФП.
130	2.Броски мяча после ведения, после ловли с сопротивлением защитника.
131	1.ОФП. Броски одной и двумя руками в прыжке с активным взаимодействием защитника.
132	2.Двусторонняя игра.
133	1.ОФП. СФП. Командные действия в защите.
134	2.Двусторонняя игра.

135	1. Тестирование - Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно.
136	2. Тестирование - штрафной бросок (из 10 бросков).
137	1. ОФП.
138	2. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
139	1. Тестирование - Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.).
140	2. Тестирование - бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).

Планируемые результаты:

Предметные:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе.

Метапредметные:

- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста;
- организовать проведение подвижных игр;
- развить качества личности;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость;
- развить коммуникабельность, умение работать в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Личностные:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- познакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей; журналы и справочники, электронные носители.

Кадровое обеспечение: программа может реализоваться учителем физической культуры, имеющим средне-специальное или высшее образование, без требований к уровню профессиональной категории.

Методические материалы:

- материально-техническое оснащение;

- мячи;
- спортивная форма;

Формы контроля: методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов. Самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, перечень готовых работ;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях на региональном уровне; товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

Формы организации образовательного процесса: спортивные праздники; матчевые встречи;

Формы организации учебного занятия: беседа, разминка, практические занятия.

Контрольно-оценочные материалы: при итоговой аттестации выступают спортивные состязания на региональном уровне.

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания», М., Просвещение, 2012 г.
2. Программа общеобразовательных учреждений « Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классы» Москва Просвещение 2008 год.
3. Спортивные и подвижные игры - учебник для средних и высших учебных заведений физ. культуры. Ю.П. Портных. 1977 год.
4. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение» 1984 год.
5. Уроки физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Москва 2004 год.
6. Официальные правила баскетбола 2010 год. Москва FIFA.
7. Всеобщая история физической культуры и спорта. Л. Кун. Москва « Радуга» 1982 год.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014г.;
2. Билл Гатнем и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.;
3. Джерри В., Краузе, Дон Майер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.

Контрольные тесты

№п/п	Тесты	Класс	уровень					
			высокий		достаточный		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно.	5	10	11	10,5	11,5	11	12
		6	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		7	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.).	5	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		6	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		7	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	5	4	4	3	3
		6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4

		8	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	5	4	4	3	3
		6	6	6	5	5	3	3
		7	7	7	6	6	4	3
		8	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	5	19	18	18	17	17	16
		6	20	19	19	18	18	17
		7	21	20	19	18	18	17
		8	22	20	20	19	19	18