

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» 08 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор
МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула
М.В.С.В. Панова
«25» 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Регби»
объединения «Регби»

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тарасова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р) «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

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

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Успех каждого ребенка» от 14.12.2018 № 2;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

Вид программы: модифицированная

Направленность: физкультурно-спортивная

Обучение включает в себя следующий основной предмет: один из видов регби-футбола.

Актуальность программы занятия по данной программе проходят на базе МБОУ «СОШ №76» в р.п. Южный. В виду отдаленности р.п. Южный от города, деятельность центра актуальна для данной территории. Дети живут недалеко от школы, что дает возможность посещать занятия рядом с домом.

Программа «Регби» обеспечивает развитие силовых качеств, координационных навыков, тактического мышления. В результате прохождения программы у ребенка формируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.

За счет физического развития дети узнают о влиянии физическим нагрузок на организм, познают способы предупреждения травматизма, применение приемов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу.

Отличительные особенности: регби – контактный командный вид спорта, один из видов регби-футбола. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола.

«...регби – игра хулиганов, но играют в нее джентльмены»

Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие выносливости;
- укрепление всех групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища;
- развитие ловкости и скорости.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает, в конце концов, плоды – игроки приобретают умение, мастерство. Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают так же и другие преимущества:

- командные навыки;
- социальное взаимодействие;
- коммуникативные навыки;
- самодисциплина, ответственность.

Новизна программы заключается в знакомстве с новой разновидностью игры регби 8х8, обучение тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся с большим количеством упражнений на координацию движений, силовые упражнения на все группы мышц, что способствует развитию и совершенствованию у подростков физических качеств.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в регби среди учащихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

1) обучающие:

- познакомить учащихся с историей и развитием регби в России и за рубежом,
- познакомить учащихся с правилами игры регби 8х8;
- научить детей базовой технике и сложным элементам регби, и соединениям по виду спорта регби, навыкам самостраховки, двигательным умениям и навыкам;
- обучить акробатическим упражнениям;
- научить детей правилам ТБ и их соблюдению их на занятиях;
- сформировать у детей понимание правильного выполнения техникотактических действий во время игры;
- познакомить учащихся с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентировать детей на профессиональную подготовку в данном виде спорта;

2) развивающие:

- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- развивать соревновательный опыт на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;

- продолжать развивать силовые качества, координационные навыки (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);

3) воспитывающие:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- воспитывать уважение к старшим;

- формировать гражданско - патриотические качества личности;

- формировать у детей командный дух.

Педагогическая целесообразность: программой могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 12 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби — это сплав игр футбола и регби.

На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Адресат программы: программа адресована детям от 12 до 18 лет. Возрастные особенности у детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Поэтому зная и учитывая возрастные и физические способности учащихся данного возраста, можно достичь определённых результатов в реализации данной программы.

Срок и объем освоения программы: образовательный курс программы рассчитан на один год обучения.

Формы обучения по программе: очная

Уровень программы: базовый.

Режим организации занятий: продолжительность занятий: 40 минут; по два часа два раза в неделю, всего 144 часа в год.

Организация образовательного процесса: учебные группы формируются по 10-15 человек. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Календарный учебный график:

Таблица 1

Начало учебных занятий	08 сентября
Окончание учебного года	27 мая
Продолжительность 1 полугодия	16 учебных недель
Продолжительность 2 полугодия	20 учебных недель
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Сроки промежуточной аттестации	по учебному плану

Ожидаемые результаты:

К концу освоения программы учащиеся должны

Знать:

- правила игры регби 8x8;
- правила спортивного этикета и правила соблюдения личной гигиены;
- правила соблюдения техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- базовую технику, сложные элементы, навыки самостраховки, двигательные умения и навыки;
- акробатические упражнения;
- требования к экипировке регбиста - форме одежды на занятиях;
- правила ТБ и их соблюдение их на занятиях;
- понимание правильного выполнения технико-тактических действий во время игры;

Уметь:

- выполнять специальные упражнения на продолжение развития гибкости, силы, скорости, выносливости, быстроты, ловкости, координации;
- выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- уметь двигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- выполнять боковой, задний захваты с колен, в движении;
- уметь правильно сохранять мяч при падении и захвате;

Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки результативности освоения программы проводятся следующие формы контроля обучения:

- текущий осуществляется по ходу занятий, в виде совместного обсуждения с учащимися успешности выполненного задания;
- промежуточный предусматривает результаты освоения тем, разделов программы за полугодие, в конце учебного года (приложение 1);
- итоговый контроль определяет результат освоения программы в конце обучения: уровень овладения теоретическими и практическими навыками, результативности участия в соревнованиях.

Формы и способы проверки результативности: основной показатель работы в объединении по регби - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, общей физической, теоретической подготовленности, физического развития. Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год (приложение 2).

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

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях.

Высокий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в своей деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

Средний уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; не

стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Оценочные материалы

Таблица 2

Показатели качества реализации ДОО	Методики
Уровень теоретической и практической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование)
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Разработка ПДО самостоятельно
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений! Под ред. М.М. Безруких
Оценочные материалы	Разрабатываются ПДО самостоятельно

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	4	4		
1.1	Краткий обзор развития игры	2	2		Беседа
1.2	Контроль физических нагрузок	1	1		Беседа
1.3	Соблюдение техники безопасности	1	1		Инструктаж
2.	Общая физическая подготовка	26		26	
2.1	Комплекс упражнений на укрепление рук и ног	8		8	Выполнение комплекса упражнений
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя	8		8	Выполнение комплекса упражнений
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё	10		10	Выполнение комплекса упражнений
3.	Основы техники игры в регби	56	6	50	
3.1	Передвижение, остановки, развороты	12		12	Выполнение комплекса упражнений
3.2	Передача мяча на месте и в движении	12	2	10	Выполнение комплекса упражнений
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки	18		16	Выполнение комплекса упражнений
3.4	Ловля мяча, переводы, захваты	14	2	12	Выполнение комплекса упражнений
4.	Тактика игры в регби	30	4	26	
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока	8	2	6	Тактические упражнения Игра
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении	8	2	6	Тактические упражнения Игра
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником	4		4	Тактические упражнения

					Игра
	Система быстрого прорыва	4		4	Тактические упражнения Игра
	Система эшелонного прорыва	4		4	Тактические упражнения Игра
	Система нападения через центрального и без центрального	2		2	Тактические упражнения Игра
5.	Специальная физическая подготовка	12		12	
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости	6		6	Выполнение специальных упражнений
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств	6		6	Выполнение специальных упражнений
6.	Правила игры и судейство	4	4		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания	4	4		Беседа Тестирование Игра
7.	Контрольные игры и соревнования	14	2	12	
7.1	Товарищеские игры	6		6	Игра
7.2	Участие в соревнованиях	6		6	Участие в соревнованиях
7.3	Анализ проведенных игр	2	2		Беседа
	ИТОГО	144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 «Основы знаний о физической культуре и спорте»

Теоретическая часть: история зарождения и развития вида спорта регби, терминология вида спорта регби, контроль физических нагрузок на организм, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Теоретическая часть:

Практическая часть: комплекс упражнений на укрепление рук и ног, броски набивного мяча, прыжки на тумбу и соскоки с нее.

Раздел 3 «Основы техники игры в регби»

Теоретическая часть: способы передачи мяча на месте и в движении, ловля, переводы и захваты мяча.

Практическая часть: основные способы передвижения, характеристика специальных средств подготовки регбиста. Использование специальных упражнений для развития гибкости, скорости, координации, ловкости.

Раздел 4 «Тактика игры в регби»

Теоретическая часть: инструктаж по ТБ при выполнении заднего и бокового захвата. Характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбиста. Методика выполнения базовых технических элементов регби.

Практическая часть: защита от захвата – «ручка», подводящие упражнения для выполнения заднего захвата, выполнение заднего захвата с колен (подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, их приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции). Выполнение бокового захвата, выполнение бокового захвата с колен (начало основная фаза, положение рук при захвате, основная фаза взаимодействие ног и рук, финальное положение). Выполнение высокого захвата, зона захвата, ее определение и действия игроков согласно правил. Правильность падения мяча при захвате и сохранении мяча.

Раздел 5 «Специальная физическая подготовка»

Практическая часть: принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание, сгон, перегруппировка, тактика защиты от назначаемой схватки. Первая линия защиты №9,7,10,12,13, вторая линия защиты №8,6,5, третья линия защиты №11,15,14. Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков. Выполнение атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш штрафных с повышением содержанием тактико-технических действий. Чередование тактических действий нападения и защиты в сложных условия, в меньшем количественном составе.

Раздел 6 «Правила игры и судейство»

Теоретическая часть: правила игры, судейство, судейские жесты, фолы и наказания.

Раздел 7 «Правила игры и судейство»

Теоретическая часть: анализ проведенных игр.

Практическая часть: участие в товарищеских играх, соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, чем и обусловлен выбор методов.

Методы обучения и воспитания:

На теоретических занятиях дети в доступной форме получают информацию познавательного характера о виде спорта. На этом этапе используются словесные, наглядные и практические методы:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом: объяснение, рассказ, замечания, команды, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа предусматривает реализацию и организацию других форм занятий - игра, беседа, презентация, лекция в сочетании с практическими занятиями, спортивные соревнования.

Педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкции.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие, открытое занятие.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее педагогическое образование по профилю программы, высшей квалификационной категории, стаж работы более 33 лет.

Материально-техническое обеспечение:

- 1 специализированный зал или игровая площадка;
- спортивный инвентарь - для тренировок на развитие общефизических и специальных качеств, игровой инвентарь – для организации и проведения спортивных игр;
- мячи регбийные;
- жилетки игровые (разные цвета);
- подставка для мяча;
- пояс для ТЭГ-РЕГБИ;
- утяжеленный регбийный мяч;
- разноцветные фишки (маркера);
- барьеры для прыжковых работ;
- маты, коврики;

- утяжелители.

Дидактические материалы:

- Правила игры в регби.
- Правила судейства в регби.
- Положение о соревнованиях по регби.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик/ Новые исследования по возрастной физиологии Вып. 2-М: Педагогика, 2012- С.114-117.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, – М.: Просвещение, 2010, переиздание М-2012г. Новая редакция.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 2007.
4. Бесполов Д.В., В.А.Иванов, А.В. Кулешов. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
6. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2011.
7. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981 переиздание М – 2013 г. Новая редакция.
8. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000 г. , переиздание М. -2014, Новая редакция.
10. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. -М.: ФИС, 1984. - 188 с.
11. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г., переиздание М. -2012, Новая редакция.
12. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М.: Терра спорт, 2000.

Для учащихся:

1. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
2. Сорокин А. Регби. М.: ФиС, 1968. 120 с.
3. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

Мониторинг качества освоения образовательной программы
Объединение «Регби» 2023-2024 учебный год

Педагог: _____

№	Группа - Год обучения - Ф.И. ребёнка	Название раздела (блока) программы								Творческий выход
		Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Итоговый показатель по каждому ребенку	Уровень воспита нности	
Процент качества знаний:										

Процент качества знаний: $(n \text{ «5»} + n \text{ «4»} + n \text{ «3»} \dots) \times 100\% / \text{ на } n \text{ учащихся в группе}$
n – количество.

Оценочная шкала:

менее 75% - очень низкий уровень;

75 – 84% - низкий уровень;

85 – 94% - средний уровень;

95 – 100% - высокий уровень.

Вывод:

Зачетные требования

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 12-13 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	Слалом сек
1	1-3	4-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	28
2	2	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
3	4-5	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
4	6-7	6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	22-24
5	8	5-6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	21-22
7	10	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	7-8	21-22
8	12-13	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
9	11-14	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
10	15	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 14-15 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	Слалом сек
1	1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25
2	2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
3	4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
4	6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
5	8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
7	10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
8	12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
9	11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
10	15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 16-18 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	Слалом сек
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	20-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	18-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	18-20

6	9	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
7	10	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
8	12-13	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
9	11-14	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
10	15	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	18-20

