

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Колесурская средняя
общеобразовательная школа»



«Огьядышетонья
Колесур шоръёзо школа»
огьядышетонья
муниципал ужьюрт

ИНН/КПП 1819001513/182101001 | 427277, Удмуртская Республика, Селтинский район,
д. Колесур,
ул. М.В.Карачева,1 | тел. +7 (34159) 3-43-92 | e-mail: kolesur@yandex.ru |
<https://shkolakolesurskaya-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

Принято на заседании
педагогического совета
«30» августа 2023 г.
Протокол № 9

Согласовано:
Зам директора по ВР
А.А. Александрова
«31» августа 2023

Утверждено:
Директор школы *[подпись]*
Приказ № 229 - од от 31.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
возрастная категория 6-17 лет
2 года обучения

Тренер- преподаватель
МОУ «Колесурская СОШ»
Селтинского района УР
Лебедева Нина Васильевна
Востриков Николай Юрьевич
Педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к спортивной направленности. Составлена на основе изученных программ «Баскетбол», составитель тренер - преподаватель Усатова Е.В. г.Киров, и свой опыт работы.

Актуальность программы. Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Отличительные особенности программы. Все виды практической деятельности, предусмотренные программой «Баскетбол» являются одним из условий формирования личностного самоопределения обучающихся в дальнейшем профессиональном выборе и успешной самореализации в будущем. Личностное самоопределение предполагает осознанный выбор социальных позиций на основе личностных ценностей. Именно на это ориентированы методы организации занятий в спортивной секции.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в гармоничном соединении:

технологии коллективного творческого воспитания (Иванов И.С), согласно которой, мотивом деятельности детей является стремление к самовыражению и самосовершенствованию; здоровьесберегающие технологии; игровые технологии; дифференцированное обучение.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте 6-17 лет

При составлении данной программы, для организации воспитательно-образовательного процесса учитывались психологические особенности подросткового возраста, их ведущая деятельность, интересы, возможности, способности. Главная психологическая особенность детей данного возраста – изучение своего внутреннего мира, осознание своей неповторимости, открытие своих внутренних талантов, своих ценностей. Именно поэтому данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для личностного самоопределения и самореализации в социуме, создание благоприятной атмосферы, позволяющей активизировать этот процесс.

Объем программы

Данная программа включает 3 модуля, рассчитана на два года обучения и включает 144 часа – первый год обучения, 72 часа – второй год обучения; ОП – 72 часа. Общее количество учебных часов по программе – 216 часов.

Виды учебных занятий (по основной дидактической цели)

Формы проведения учебных занятий

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

Восстановительные мероприятия.

Участие в матчевых встречах.

Участие в соревнованиях.

Зачеты, тестирования.

Срок освоения программы

Возможность достижения планируемых результатов освоения программы «Баскетбол» по истечении 2-х учебных лет, 36 недель, 216 часов.

Режим занятий

Периодичность занятий: 2 часа по 45 минут 1 раз в неделю. (Возможно обучение по 1 часу (45 минут) 2 раза в неделю. При реализации соревновательной деятельности, при зачетах и при тестировании обучающихся возможно объединение 3-х часов.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;

- формирование и систематизирование профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи:

1.Отобрать способных к занятиям баскетболом детей.

2.Сформировать стойкий интереса к занятиям.

3.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.Воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

5.Обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6.Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

7.Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Содержание программы

Учебный план первого года обучения «Баскетбол»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Теория	2	-	2	Участие в тестовом контроле
1.1	История баскетбола	1		1	
1.2	Правила игры в баскетбол	1		1	
2	Техническая подготовка		9	9	Выполнение технических норм
2.1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	-	9	9	
3	Тактическая подготовка	-	10	10	
3.1	Тактика нападения	1	4	5	
3.2	Участие в соревнованиях Судейская практика		5	5	Участие в соревнованиях.

					Судейская практика
4	ОФП		4	4	Участие в различных стартах и эстафетах
4.1	Развитие двигательных качеств		4	4	
5.	Специальная подготовка		9	9	Сдача норм
5.1	Техника передвижений ведения, передач, бросков		9	9	
6.	Контрольно-переводные нормативы		2	2	Сдача норм
	Итого:			72	

Учебный план второго года обучения

Виды подготовки	Количество часов			Форма аттестации
	теория	практика	всего	
Теоретическая	2	2	2	
Общая физическая		18	18	
Специальная физическая		15	15	
Техническая		10	10	
Тактическая		8	8	
Игровая		14	14	
Контрольные и календарные игры		3	3	Участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Практическое занятие по судейству
Контрольные испытания		2	2	тестирование
Всего часов за 36 недель		72	72	
Игровая		7	7	
Соревнования		6	6	

Учебный план ОФП

№ п./п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Раздел 1. Баскетбол (15 ч)						
	Теория: Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила. Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости Навыки и умения:					
1	История возникновения баскетбола	1	1	0	Беседа	Опрос
2	Остановка прыжком	1	0	1	Индивид.	Зачет
3	Ведение мяча левой и правой рукой	3	1	2	Индивидуальная	Тест
4	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	1	1	Групповая	Демонстрация

5	Бросок в движении после ловли	2		2	Индивидуальная	Демонстрация
6	Бросок в движении после ведения	2		2	Групповая	Тест
7	Ловля высоко летящего мяча	2		2	Групповая	Приемы ловли
8	Правила игры и судейства (теория)	1	0,5	0,5	Беседа	Тест
9	История олимпийского движения	1	0,5	0,5	Беседа	Опрос

Раздел 2. Волейбол (18 ч)

Теория:
Формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий волейболом, реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила.

Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости.

Навыки и умения:

1	История возникновения волейбола.	1	0	Беседа	
2	Стойка игрока, передвижения.	0	1	Групповой	Демонстрация
3	Передача мяча сверху	1	2	Индивид.	Тест
4	Прием мяча снизу после перемещения вперед.	0	3	Групповой	Демонстрация
5	Нижняя прямая подача.	1	2	Индивид.	Зачёт
6	Прием подачи.	1	1	Групповой	Зачёт
7	Верхняя прямая подача.	1	2	Индивид.	Зачёт
8	Правила игры и судейство	0	1	Беседа	Тест
9	Правила игры, судейство	0	1	Игра	Тест
10	Двухсторонняя игра.	В процессе занятий			

Раздел 3. Лыжная подготовка (17 ч)

Теория:
Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.

Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости.

Навыки и умения:

1	Подготовка лыжного инвентаря	0	1	Групповой	Демонстрация
2	История возникновения лыжного спорта	1	0	Беседа	Опрос
3	Подготовка лыжни	0	1	Групповой	
4	Попеременный двухшажный ход	1	1	Зстафета	
5	Подготовка и смазка лыж (теория)	1	0	Просмотр	Презентация
6	Одновременные одношажные и двухшажные ходы	1	1	Индивид.	Зачёт

7	Подъем в гору	0	2	Индивид.	Демонстрация
8	Коньковый ход	1	3	Индивид.	Демонстрация
9	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	0	1	Групповой	Зачёт
10	История олимпийских игр	1	0	Беседа	Тест
11	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон и финиширование	1	1	Беседа	
12	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	0	1	Индивид.	Бег 5 км. на время
13	Правила соревнований и судейство (теория)	0	1	Беседа	Тест
14	Школьные соревнования	0	5	Соревнования	
15	Бег на лыжах 8 км без учёта времени.	0	4	Групповой	Демонстрация.
Раздел 4. Легкая атлетика (18 ч)					
<p>Теория: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости, координации движения, общей выносливости.</p>					
1	Правила соревнований и судейства (теория)	1	0	Беседа	Фронтальный опрос
2	Низкий старт, стартовый разгон	1	1	Индивид.	Демонстрация
3	Бег на короткие дистанции	0	2	Индивид.	Зачёт
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	3	Индивид.	Демонстрация
6	Виды легкой атлетики (теория)	1	0	Беседа	Тест
7	Бег на средние дистанции	0	2	Групповой	Зачёт
8	Бег на длинные дистанции.	0	3	Групповой	Зачёт
Итого часов:		72	53		

Содержание программы первого года обучения «Баскетбол» – 72 часа

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.

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

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

В конце первого года обучения обучающийся должен знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Содержание учебного плана ОФП (72 часа)

Раздел 1. Баскетбол

Теория:

Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила, история возникновения баскетбола, остановка прыжком без мяча, остановка прыжком с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, бросок мяча одной рукой с места, ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, перехват передачи, броски со средней и дальней дистанции, ловля высоко летящего мяча, правила игры и судейства.

Практика:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
 - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.

Раздел 2. Волейбол

Теория:

Формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий волейболом, реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила.

Практика:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
 - *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Раздел 3. Лыжная подготовка

Теория:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.

Практика:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный

одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.

Игры и эстафеты: «Быстрый лыжник», «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей лыжных палок. Правила соревнований в лыжных гонках.

Обучение подъему скользящим шагом. Закрепить навыки спусков в высокой и низкой стойках. Игра «К своим флажкам». «Слалом».

Одновременный двухшажный коньковый ход. Учёт. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «быстрый лыжник».

Раздел 4. Легкая атлетика

Теория:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений.

Практика:

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
 - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча:
- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
 - метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
 - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
 - *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди*

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В конце первого года обучения обучающийся должен знать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития

В конце второго года обучения обучающийся должен уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	сентябрь, в том числе по неделям				октябрь, в том числе по неделям				9	ноябрь, в том числе по неделям				
		03.09-07.09	10.09-14.09	17.09-21.09	24.09-28.09	01.10-05.10	08.10-12.10	15.10-19.10	22.10-26.10		29.10-02.11	05.11-09.11	12.11-16.11	19.11-23.11	26.11-30.11
		1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	
Первый	2	КО	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	
Второй	2	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	

Год обучения	Количество часов в неделю	декабрь, в том числе по неделям				18	январь, в том числе по неделям				22	февраль, в том числе по неделям			
		03.12-07.12	10.12-14.12	17.12-21.12	24.12-28.12		31.12-04.01	07.01-11.01	14.01-18.01	21.01-25.01		28.01-01.02	04.01-08.02	11.02-15.02	18.02-22.02
		14	15	16	17		19	20	21	23		24	25		
Первый	2	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	
Второй	2	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	

Год обучения	Количество часов в неделю	25.02-01.03	март, в том числе по неделям				апрель, в том числе по неделям				29.04-03.05	май, в том числе по неделям				Всего недель	Всего часов
			04.03-08.03	11.03-15.03	18.03-22.03	25.03-29.03	01.04-05.04	08.04-12.04	15.04-19.04	22.04-26.04		06.05-10.05	13.05-17.05	20.05-24.05	27.05-31.05		
			27	28	29	30	31	32	33	34		36	37	38	39		
Первый	2	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	Р	36	72	
Второй	2	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	Р	36	72	

Условия реализации программы:

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» имеются:
Спортивный зал для занятий баскетболом.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, футболки, шорты).
материально-техническое обеспечение(компьютер, фото);

интеграция и взаимодействие с творческими объединениями спортивного направления ДЮСШ.

Формы аттестации и контроля

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

Оценочные материалы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Рекомендуемый режим занятий:

1 год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки(час.). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 – й год, ОФП	9-16	до 15	2	72/2	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
2 – й год	9-16	10-15	2	72/2	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов)

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штраф (%)
	мальчики	девочки	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки	мальчики	девочки	
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50

Общая физическая подготовка

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2. Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2. Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5. Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Формула определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат) : норма

Для всех других видов - (результат – норма) : норма

Общий уровень физической кондиции определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

Значение ОУФК	оценка
От 0,61 и выше	высокий
От 0,21 до 0,60	выше среднего
От - 0,20 до 0,20	средний
От – 0,6 до – 0,21	ниже среднего

От – 1,00 до – 0,61	низкий
От – 1,01 и ниже	ниже низкого

Методические материалы

Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:
 принцип психологичности предполагает более глубокое проникновение в духовный мир подростка и его эмоциональную сферу;
 принцип воспитания предполагает осознание и формирование общечеловеческих ценностей;
 принцип практикоориентированности предполагает разработку социально значимых творческих проектов досуговых программ и их реализацию, вариативность, преемственность;
 принцип развивающего обучения предполагает субъектность ребенка в учебном процессе;
 Принцип индивидуального подхода в обучении предполагает индивидуальную работу в процессе реализации программы.

Медико- биологическое обеспечение учебно- тренировочного процесса

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в баскетболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата. Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Медико- биологический контроль

Цели и задачи медико-биологического контроля

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
- Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

Структура и формы медико-биологического контроля.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга- активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

Врачебно-педагогический контроль.

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

Срочный контроль.

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

Задачи:

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование УТЗ;
- выбор и оценка педагогических(оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических(психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления(витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

Формы врачебно-педагогического контроля.

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

Рабочие программы

Созданы по годам обучения и соответствуют календарно-тематическим планам на 2 учебных года.

Рабочая программа воспитания

№	Мероприятия	Сроки
1, 2. Организация, проведение и участие в массовых событийных и тематических и профилактических мероприятиях разного уровня		
1.	День открытых дверей	17 сентября
2.	Международный день учителя	4, 5 октября
3.	Месячник удмуртской культуры в Селтинском районе	Ноябрь
4.	День народного единства	4 ноября
5.	Мероприятия, посвященные Дню Государственности Удмуртии	4 ноября
6.	Международный день толерантности	Ноябрь
7.	День матери в России	26 ноября
8.	Цикл мероприятий «Детский телефон доверия»	Ноябрь, апрель
9.	Всемирный день борьбы со СПИДом	1 декабря
10.	Мероприятия, посвященные международному дню инвалидов «Добро без границ».	3 декабря
11.	День неизвестного солдата	3 декабря
12.	День добровольца (волонтера)	5 декабря
13.	Акция «Сообща, где торгуют смертью»	Декабрь
14.	День Конституции России	12 декабря
15.	Новогоднее представление	27-30 декабря
16.	Акция «Во славу Отечества»	Январь-февраль
17.	День полного освобождения Ленинграда	27 января
18.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	15 февраля
19.	Мероприятия, посвящённые Дню защитников Отечества.	23 февраля
20.	Международный день родного языка	21 февраля
21.	Международный женский день	8 марта
22.	Месячник по экологии	Апрель
23.	День здоровья	7 апреля
24.	День космонавтики	12 апреля
25.	День местного самоуправления	21
26.	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы	9 мая
27.	День семьи	15 мая
28.	День славянской письменности и культуры	24 мая
3. Участие в разноуровневых конкурсах		
1.	Районный этап и республиканский конкурс «Юннат»	Сентябрь
2.	Отборочный этап и республиканский конкурс юных исследователей окружающей среды	Октябрь
3.	Районный этап и республиканский конкурс «Моя малая Родина»	Октябрь
4.	Республиканский конкурс по генеалогии	Октябрь-декабрь
5.	Олимпиада по лесоводству	Ноябрь
6.	Районная выставка (конкурс) детского творчества «Мастерская Деда Мороза»	Ноябрь-декабрь
7.	Районный конкурс «Крошки на ладошке»	Декабрь
8.	Новогоднее представление для организаций	Декабрь
9.	Конкурс детского творчества «Зеркало природы»	Январь-февраль
10.	Районный этап Республиканского форума «Зелёная планета»	Февраль -март
11.	Месячник русской культуры	Март
12.	Районная НПК	Март

13.	Республиканский конкурс (фото и детские проекты) в рамках программы «Разговор о правильном питании»	Апрель
4. Совместные мероприятия с другими объединениями		
1.	Тематические массовые мероприятия	Согласно плана мероприятий (раздел 2)
2.	Массовые событийные мероприятия интегрирующие разные направленности	В течение года
3.	Массовые событийные мероприятия, направленные на профилактику всех видов зависимостей, ПДД, ПБ, экстремизма, суицидального поведения	В течение года
4.	Массовые событийные мероприятия в рамках тематических месячников	Согласно плана мероприятий (раздел 2)
5.	Мастер-классы, объединяющие разные виды деятельности	В течение года
6.	Акции, соревнования, конкурсы между кружками	В течение года
5. Совместные мероприятия с организациями и учреждениями		
1.	Экскурсии в организации района (в рамках профориентационных мероприятий)	В течение года
2.	Организация районных массовых мероприятий	В течение года
3.	Организация совместно с другими организациями района конкурсов	В течение года
4.	Организация мероприятий для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	В течение года
5.	Организация мастер-классов	В течение года
6.	Организация профилактических и профориентационных встреч	В течение года
7.	Участие в профильных сменах для одарённых детей	По плану РЦДОД и РОЦОД
6. Организация экскурсий, походов, экспедиций		
1.	Экскурсии в организации района	В течение года
2.	Экскурсии на природу	В течение года
3.	Походы выходного дня	В течение года
7. Организация каникулярного отдыха детей и подростков		
1.	Организация тематических мероприятий	Ноябрь, январь, март, июнь
2.	Акции и конкурсы	По плану мероприятий (приложение 2)
3.	Квест-игры	Ноябрь, январь, март, июнь
4.	Мастер-классы	Ноябрь, январь, март, июнь
7. Мероприятия с родителями		
1.	Заседания родительского комитета	Октябрь, апрель
2.	Родительские встречи	Ноябрь, апрель
3.	Родительские собрания в кружках	Сентябрь, ноябрь, февраль, май
4.	Праздничное мероприятие, посвящённое Дню Матери	23 ноября
8. Методическое сопровождение		
1.	Подготовка положений по проведению районных мероприятий и конкурсов ДДТ	Согласно плану мероприятий
2.	Подготовка методических разработок, сценариев мероприятий, родительских собраний, мастер-классов,	Согласно плану мероприятий

	тренингов для педагогов ДО, родителей, обучающихся	
3.	Ведение мониторинга воспитательной работы	Ежемесячно, ежегодно
4.	Индивидуальные консультации для ПДО	В течение года

Список литературы

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

Список литературы для обучающихся

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Контрольно – измерительные материалы

Тесты

Возраст:

8 лет

№ п / п	Контрольные испытания	Мальчи ки			Девоч ки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	2	4	3	6	14
2.	Бег 30 метров (сек)	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	125	165	90	125	155
4.	Метание малого мяча на дальность 3 (м)	12	15	20	10	12	15
5.	Бег 1000 метров без учета времени	-	-	-	-	-	-
6.	Бег на лыжах 1 км. (м/сек)	9,30	9,00	8,50	10,00	9,30	9,00

Возраст: 9 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	3	5	3	11	16
2.	Бег 60 метров	12,0	11,8	11,0	13,0	12,5	11,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	210	245	270	170	210	250
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	75	80	85	70	75	80
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	15	19	23	10	12	15
6.	Бег 1000 метров (м/сек)	5,3	6,0	7,0	6,0	6,3	7,0
7.	Бег на лыжах 1 км. (м/сек)	9,00	8,30	8,00	10,50	10,00	9,30

Возраст: 11 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	3	5	4	13	18
2.	Бег 60 метров (сек)	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	210	260	300	180	220	260

4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	80	90	100	80	90	95
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	20	23	27	12	15	18
6.	Бег 500 метров (м/сек)	3,30	2,30	2,00	3,30	3,00	2,30
7.	Бег 1000 метров (м/сек)	6,30	5,30	5,00	6,30	6,00	5,30
8.	Бег на лыжах 1 км.	6,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

Возраст: 12 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	4	6	4	10	19
1.	Подтягивание на перекладине	1	4	6	4	10	19
2.	Бег 60 метров (сек)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	260	300	340	220	260	300
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	85	100	110	80	95	105
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	20	27	34	14	17	21
6.	Бег 500 метров (м/сек)	1,50	2,20	3,00	2,00	2,30	3,00
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	9,00	8,40	8,00	10,00	9,10	8,40
8.	Бег на лыжах 1 км.	7,40	7,00	6,30	8,10	7,30	7,00

Возраст: 13 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	4	7	4	11	20
1.	Подтягивание на перекладине						
2.	Бег 60 метров (сек)	11,1	10,4	9,8	11,2	10,0	10,3
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ног» (см)	270	330	360	230	280	330
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	90	110	115	85	100	110
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	21	29	36	15	18	23
6.	Бег 500 метров (м/сек)	1,50	2,20	3,00	2,00	2,30	3,00
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	8,10	7,50	7,30	8,40	8,20	8,00
8.	Бег на лыжах 2 км.	15,00	14,30	14,00	15,30	15,00	14,30

Возраст: 14 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		2	6	8	5	12	19
1.	Подтягивание на перекладине						

2.	Бег 60 метров (сек)	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	290	350	380	240	300	350
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	100	115	125	90	100	110
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	23	31	39	16	19	26
6.	Бег 800 метров (м/сек)	4,30	4,00	3,30	4,40	4,10	3,40
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
8.	Бег на лыжах 2 км.	15,30	14,00	13,00	15,00	14,30	14,00

Возраст: 15 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		2	6	9	5	13	17
1.	Подтягивание на перекладине						
2.	Бег 60 метров (сек)	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	310	370	410	260	310	360
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	105	120	130	95	105	115
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	28	37	42	17	21	27
6.	Бег 800 метров (м/сек)	4,00	3,30	3,00	4,30	4,00	3,30
7.	Бег 2000 метров (м/сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
8.	Бег на лыжах 3 км.	20,00	19,00	18,00	23,00	22,00	20,00