

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье Приволжского района
Самарской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с.
Приволжье
Протокол № 1

от « 23 » мая 2025 г

ПРОВЕРЕНО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

_____/ Сергачев Н.А./

« 23 » мая 2025 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с.
Приволжье

/Л.Ю. Сергачева/

Приказ № 82/3-од

от « 29 » мая 2025 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье,
CN=Сергачева Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu
.ru 00f4a897f9467376cf
2025.05.29 15:30:42+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик: Ермаков В.А., Трушкин Р.В.,
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с. Приволжье, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	7
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
3. Формы аттестации	9
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
4. Учебный план	11
5. Учебно-тематический план	12
6. Содержание программного материала	17
7. Материально-техническое обеспечение	25
8. Методическое обеспечение	25
9. Дидактическое обеспечение	27
10. Воспитательный компонент	28
11. Литература	30
12. Календарный учебный график	31

1. Пояснительная записка

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Новизна заключается в её разноуровневости.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Отличительные особенности:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Баскетбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в игре баскетбол.
- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол; обучить основным правилам игры баскетбол;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные;
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой);
- атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

Развивающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
 - формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
 - создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;
 - содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю.

Предлагаемый режим три занятия в неделю по 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 5 лет обучения 36 учебных недель в год с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки на 1 год обучения 216 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

По итогам обучения по программе в целом учащиеся

Должны знать:

Состояние и развитие баскетбола в России;

Правила техники безопасности;

Правила игры;

Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

Обладать тактикой нападения и защиты;

Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей

программы:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по баскетболу.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по баскетболу.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по баскетболу.

Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Скоростные	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с.)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы	Скоростное ведение 20м,сек	Передача мяча, сек	Дистанционные броски(из 10), %	Штрафные броски(из 20), %
Начальная подготовка 1	11,4	-	-	-
НП-2	11,1	-	-	-
Тренировочный этап 1	10,7	17,0	30	50
Тренировочный этап 2	10,5	16,6	30	50
Тренировочный этап 3	10,2	16,2	40	60
Тренировочный этап 4	9,9	15,8	50	60
Тренировочный этап 5	9,6	15,4	70	70

4. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов
---	------------------	------------------

п/п		всего	теория	практика
1 год обучения -216 ч.				
1	Теоретические знания	4	4	0
2	Общая физическая подготовка	90	0	90
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30
4	Технико-тактическая подготовка	70	0	70
5	Практические умения	22	0	22
2 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	4	4	0
2	Общая физическая подготовка	80	0	80
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30
4	Технико-тактическая подготовка	70	0	70
5	Практические умения	32	0	32
3 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	4	4	0
2	Общая физическая подготовка	70	0	70
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30
4	Технико-тактическая подготовка	70	0	70
5	Практические умения	42	0	42
4 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	4	4	0
2	Общая физическая подготовка	60	0	60
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30
4	Технико-тактическая подготовка	70	0	70
5	Практические умения	52	0	52
5 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	4	4	0
2	Общая физическая подготовка	50	0	50
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30
4	Технико-тактическая подготовка	70	0	70
5	Практические умения	62	0	62
итого		1080	20	1060

5. Учебно-тематический план распределения видов подготовки по годам обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	

1 год обучения					
1.	Теоретические знания	4	4	0	беседа
	Вводное занятие. Возникновение и развитие баскетбола.		1		
	Соблюдение правил безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		1		
	Сведения о строении и функциях организма человека.		1		
	Терминология и тактика игры. Правила игры.		1		
2.	Общая физическая подготовка	90	0	90	зачет
	Строевая подготовка. Развитие силы.			25	
	Развитие быстроты			20	
	Развитие гибкости			25	
	Развитие ловкости.			20	
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	зачет
	Упражнения для развития прыгучести			10	
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			10	
	Игровая ловкость.			10	
4.	Технико-тактическая подготовка	70	0	70	зачет
	Техника передвижения.			10	
	Ловля и передача мяча			10	
	Ведение мяча в высокой стойке.			10	
	Броски.			20	
	Тактика нападения			10	
	Тактика защиты			10	
5.	Практические умения	22	0	22	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 1х1; 2х2; 3х3.			10	
	Соревнования			4	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			8	
	итого	216	4	212	
2 год обучения					
1.	Теоретические знания	4	4	0	беседа

	Вводное занятие. Возникновение и развитие баскетбола.		1		
	Соблюдение правил безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		1		
	Сведения о строении и функциях организма человека.		1		
	Терминология и тактика игры. Правила игры.		1		
2.	Общая физическая подготовка	80	0	80	зачет
	Строевая подготовка. Развитие силы.			20	
	Развитие быстроты			20	
	Развитие гибкости			20	
	Развитие ловкости.			20	
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	зачет
	Упражнения для развития прыгучести			10	
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			10	
	Игровая ловкость.			10	
4.	Технико-тактическая подготовка	70	0	70	зачет
	Техника передвижения.			10	
	Ловля и передача мяча			10	
	Ведение мяча в высокой стойке.			10	
	Броски.			20	
	Тактика нападения			10	
	Тактика защиты			10	
5.	Практические умения	32	0	32	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 1х1; 2х2; 3х3.			14	
	Соревнования			8	
	Инструкторская и судейская практика			4	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			6	
	итого	216	4	212	
3 год обучения					
1.	Теоретические знания	4	4	0	беседа
	Соблюдение правил безопасности.		1		

	Сведения о строении и функциях организма человека.				
	Физическая культура и спорт в России. Гигиенические сведения.		1		
	Терминология, техника и тактика игры.		1		
	Правила игры баскетбол.		1		
2.	Общая физическая подготовка	70	0	70	зачет
	Строевая подготовка.			10	
	Развитие силовых качеств.			15	
	Развитие быстроты.			15	
	Развитие гибкости и ловкости.			15	
	Развитие выносливости.			15	
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	зачет
	Упражнения для развития прыгучести.			10	
	Упражнения для развития быстроты движений.			5	
	Упражнения для развития игровой ловкости.			5	
	Упражнения для развития выносливости.			10	
4.	Технико-тактическая подготовка	70	0	70	зачет
	Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.			10	
	Ловля и передача мяча.			10	
	Ведение мяча.			10	
	Броски.			20	
	Тактика нападения.			10	
	Тактика защиты.			10	
5.	Практические умения	42	0	42	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиям: 1x1; 2x2; 3x3			22	
	Соревнования			10	
	Инструкторская и судейская практика			4	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			6	
	итого	216	2	214	
4 год обучения					

1.	Теоретические знания	4	4	0	беседа
	Соблюдение правил безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.		1		
	Физическая культура и спорт в России. Гигиенические сведения.		1		
	Терминология, техника и тактика игры.		1		
	Правила игры баскетбол.		1		
2.	Общая физическая подготовка	60	0	60	зачет
	Строевая подготовка.			5	
	Развитие силовых качеств.			15	
	Развитие быстроты.			15	
	Развитие гибкости и ловкости.			15	
	Развитие выносливости.			10	
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	зачет
	Упражнения для развития прыгучести.			10	
	Упражнения для развития быстроты движений.			5	
	Упражнения для развития игровой ловкости.			5	
	Упражнения для развития выносливости.			10	
4.	Технико-тактическая подготовка	70	0	70	зачет
	Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.			10	
	Ловля и передача мяча.			10	
	Ведение мяча.			10	
	Броски.			20	
	Тактика нападения.			10	
	Тактика защиты.			10	
5.	Практические умения	52	0	52	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиям: 1х1; 2х2; 3х3			26	
	Соревнования			14	
	Инструкторская и судейская практика			6	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			6	

	итого	216	4	212	
5 год обучения					
1.	Теоретические знания	4	4	0	беседа
	Соблюдение правил безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.		1		
	Физическая культура и спорт в России. Гигиенические сведения.		1		
	Терминология, техника и тактика игры.		1		
	Правила игры баскетбол.		1		
2.	Общая физическая подготовка	50	0	50	зачет
	Строевая подготовка.			10	
	Развитие силовых качеств.			10	
	Развитие быстроты.			10	
	Развитие гибкости и ловкости.			10	
	Развитие выносливости.			10	
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	зачет
	Упражнения для развития прыгучести.			10	
	Упражнения для развития быстроты движений.			5	
	Упражнения для развития игровой ловкости.			5	
	Упражнения для развития выносливости.			10	
4.	Технико-тактическая подготовка	70	0	70	зачет
	Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.			10	
	Ловля и передача мяча.			10	
	Ведение мяча.			10	
	Броски.			20	
	Тактика нападения.			10	
	Тактика защиты.			10	
5.	Практические умения	62	0	62	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. с заданиям: 1x1; 2x2; 3x3			30	
	Соревнования			20	
	Инструкторская и судейская практика			6	

	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			6	
	итого	216	4	212	

6. Содержание программного материала

Первый и второй год обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Возникновение и развитие баскетбола.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране.
Достижение баскетболистов на мировой арене.

Соблюдение правил безопасности.

Правила поведения на улице, спортзале.

Правильное обращение с инвентарем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Терминология, техника и тактика игры.

Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Правила игры.

Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры.

Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Развитие быстроты.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.

Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой
Прыжки в высоту с прямого разбега.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Развитие ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости

выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Ловля и передача мяча.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.

Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Ведение мяча в высокой стойке.

Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления.

Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку.

Эстафеты сведением, ведение мяча по сигналам.

Броски.

Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту.

Броски перечисленными способами после ведения.

Техника нападения.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков).

Личная система защит на своей половине поля.

Тема 5. Практические умения.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Учебно-тренировочные игры.

Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнований.

Соревнования.

Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц согласно контрольно-тестовых упражнений.

Третий, четвертый и пятый год обучения.

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Соблюдение правил безопасности.

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с

инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания.

Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Гигиенические сведения.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела.

Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Терминология, техника и тактика игры.

Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Правила игры.

Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд.

Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок.

Персональный, не спортивный, технический фол.

Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Сила.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и

сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.

Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Быстрота.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Прыгучесть.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки сотягочениями.

Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Быстрота движений.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Игровая ловкость.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Специальная выносливость.

Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинением времени с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и

передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Тема 5. Практические умения.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Учебно-тренировочные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Соревнования.

Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением

тренера.

- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц согласно контрольно-тестовых упражнений.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров;
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек.

8. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в

соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)

Видеоматериалы с техникой исполнения волейбольных элементов (приёмов и передач, подач мяча).

10. Воспитательный компонент

Цели и задачи воспитательного компонента в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Оранжевый мяч» направлены на формирование гармонично развитой личности ребенка. Они могут быть сгруппированы по нескольким направлениям:

I. Нравственно-патриотическое воспитание:

Цель: Формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, любви к Родине, уважения к истории и культуре своей страны.

Задачи:

Воспитание чувства гордости за достижения российских спортсменов.

Приобщение к традициям и ценностям российского спорта.

Формирование уважительного отношения к государственным символам.

Проведение мероприятий, посвященных спортивным праздникам и знаменательным датам.

II. Формирование личностных качеств:

Цель: Развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизни и социальной адаптации.

Задачи:

Воспитание дисциплины, целеустремленности, настойчивости, ответственности.

Развитие самоконтроля, умения управлять своими эмоциями.

Формирование чувства коллективизма, сотрудничества, взаимопомощи.

Воспитание уважения к соперникам, умения достойно выигрывать и проигрывать.

Развитие самостоятельности, инициативы и творческого мышления.

Формирование стрессоустойчивости и умения преодолевать трудности.

III. Здоровый образ жизни:

Цель: Привитие детям навыков здорового образа жизни, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков.

Развитие интереса к активным видам деятельности.

Предупреждение вредных привычек.

IV. Социально-коммуникативное развитие:

Цель: Развитие социальных навыков, умения общаться и взаимодействовать с окружающими.

Задачи:

Формирование умения работать в команде, учитывать интересы других.

Развитие коммуникативных навыков (устной и письменной речи).

Воспитание толерантности и уважения к другим культурам.

Организация коллективных игр и мероприятий.

V. Эстетическое воспитание:

Цель: Развитие эстетического вкуса, чувства прекрасного.

Задачи:

Приобщение к спортивной эстетике (красивая игра, спортивная форма, атмосфера соревнований).

Развитие чувства красоты и гармонии.

Все эти цели и задачи интегрированы в учебный процесс и реализовываются через различные формы работы: игры, соревнования, беседы, экскурсии, праздники, проекты, использование художественной литературы и др.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки
1	Проведение родительских собраний.	Воспитательная, образовательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, познавательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

11. Список литературы

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
3. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
5. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
6. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
7. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

12. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Второй	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Третий	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Четвертый	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Пятый	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа