

Министерство образования и науки Смоленской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Средняя школа № 10»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа № 10»
_____ Л.Г. Коган
«30» августа 2024 г. Приказ № 117-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
кружка физкультурно-спортивной направленности
«Юный баскетболист»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семченкова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Рославль, 2024 г.

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

– Уставом МБОУ «Средняя школа №10»;

– Программой воспитания МБОУ «Средняя школа № 10»;

- Социальным заказом родителей (законных представителей

Направленность-физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества

ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа доступна для мотивированных детей, а также для детей из сельской местности.

По данной программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды с учетом особенностей их психофизического развития. Занятия с такими детьми проводятся вместе с другими учащимися. Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов, предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

Программа доступна для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, ориентирована на создание условий для формирования здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям.

Данная программа создает условия для выявления одаренных детей и является основой для дальнейшего развития их спортивных способностей.

Программа «Юный баскетболист» рассчитана на учащихся 10-14 лет. В объединение принимаются все желающие в возрасте 10-14 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Количество обучаемых в группе составляет от 20 до 30 человек.

Обучение осуществляется на русском языке.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное учреждение МБОУ «Средняя школа № 10» (216500 Смоленская область, город Рославль, 16 микрорайон, д.26).

Количество часов по программе в год – 72 часа.

По продолжительности реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования - общеразвивающая

Форма и режим занятий.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- использование игровых методов преподавания;
- смена видов деятельности;
- положительная оценка личных достижений каждого учащегося;
- отсутствие каких – либо отметок и домашних.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;

- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	2	-	Беседа
1.2.	Техническая подготовка	20	0	20	Зачет. Наблюдение, учебная игра с произвольны м использовани ем приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль. Опрос. Отработка приемов передачи мяча. Выработка единых требований.

1.3.	Тактическая подготовка	18	0	18	Командный зачет. Командные соревнования. Отработка упражнения. Выработка единых требований.
1.4.	Физическая подготовка	26	0	26	Тестирование. Учебная соревновательная игра. Сдача норматива по ОФП. Тест "Индекс отношения к здоровью"
1.5.	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование. Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера
1.6.	Участие в соревнованиях	4	0	4	Соревнования . Итоговый контроль за год (сдача контрольных нормативов) обучения
Итого		72	2	70	

Содержание учебного плана

Тема 1.1. Правила игры в баскетбол, техника безопасности

Теория: 2 часа - правила техники безопасности при проведении секционных занятий, правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: -20 часов- Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: 18 часов - Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: 26 часов- Развитие физических качеств. ОФП. Учебная игра. Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. - Сдача контрольных нормативов

Практика: 2 часа –Тест. Упражнение: ведение мяча. Броски. Передача мяча

Тема 1.6. - Участие в соревнованиях по баскетболу

Практика: 4 часа – Спортивные соревнования по баскетболу между сборными кружка. Дружеская встреча по баскетболу между командами других школ.

Календарный учебный график

<i>№п /п</i>	<i>Чис-ло</i>	<i>Месяц</i>	<i>Время про- ведения занятий</i>	<i>Форма заня-тий</i>	<i>Коли- чество часов</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Место про- ведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	1	Сентябрь	16.45 18.15	Групповая	2	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	Учебный класс	Беседа
2	8		16.45 18.15	Групповая	2	Техническая подготовка. Ведение мяча правой, левой рукой.	Спорт зал	Наблюдение
3	15		16.45 18.15	Индивидуальная	2	Техническая подготовка. Ведение мяча в движении -	Спорт зал	Контрольная игра

						правой, левой рукой.		
4	22, 29		16.45 18.15	Индивидуальная	4	Техническая подготовка. В движении: ведение с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Спорт зал	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
5	6	Октябрь	16.45 18.15	Индивидуальная	2	Техническая подготовка Перемещения баскетболиста – шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спорт зал	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера
6	13, 20		16.45 18.15	Индивидуальная	4	Техническая подготовка. Остановки баскетболиста прыжком. Передачи мяча – двумя руками от груди, одной рукой от плеча,	Спорт зал	Зачет. Опрос, Регулярность посещения
7	27		16.45 18.15	Индивидуальная	2	Техническая подготовка. Передача мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.	Спорт зал	Отработка приемов передачи мяча
8	3, 10	Ноябрь	16.45 18.15	Индивидуальная	4	Техническая подготовка. Ловля мяча после	Спорт зал	Выработка единых требований.

						передач, одной рукой в парах, на месте, в движении.		
9	17, 24		16.45 18.15	Индивидуальная	4	Тактическая подготовка. Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника.	Спорт зал	Зачет. Командные соревнования.
10	1, 8	Декабрь	16.45 18.15	Индивидуальная	4	Тактическая подготовка. Борьба за отскок.	Спорт зал	Зачет. Отработка упражнения.
11	15, 22		16.45 18.15	Индивидуальная	4	Тактическая подготовка. Личная защита (прессинг)	Спорт зал	Зачет. Наблюдение
12	29		16.45 18.15	Индивидуальная	2	Тактическая подготовка. Зонная защита.	Спорт зал	Зачет. Выработка единых требований
13	19	Январь	16.45 18.15	Командная	2	Тактическая подготовка. Игра в нападении.	Спорт зал	Опрос. Командный зачет
14	26		16.45 18.15	Командная	2	Тактическая подготовка. Открывание, быстрый прорыв.	Спорт зал	Командный зачет.
15	2, 9	Февраль	16.45 18.15	Командная	4	Физическая подготовка. Развитие физического качества быстрота. Учебная игра.	Спорт зал	Командный зачет. Учебная соревновательная игра
16	16		16.45 18.15	Командная	2	Физическая подготовка. Развитие физического качества выносливость. Учебная игра.	Спорт зал	Командный зачет. Сдача норматива по ОФП
17	2, 9	Март	16.45 18.15	Командная	4	Физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	Спорт зал	Командный зачет. Наблюдение игры

						Учебная игра.		
18	16, 23		16.45 18.15	Коман дная	4	Физическая подготовка. ОФП. Учебная игра.	Спорт зал	Командный зачет. Тест "Индекс отношения к здоровью"
19	30		16.45 18.15	Коман дная	2	Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Спорт зал	Командный зачет
20	6	Апр ель	16.45 18.15	Коман дная	2	Физическая подготовка. ОФП. Учебная игра.	Спорт зал	Командный зачет. Сдача норматива по ОФП
21	13		16.45 18.15	Индив идуаль ная	2	Бег 500 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики)	Спорт зал	Тестирование. Сдача норматива
22	20, 27		16.45 18.15	Индив идуаль ная	4	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спорт зал	Тестирование. Наблюдение
23	4	Май	16.45 18.15	Индив идуаль ная	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спорт зал	Тестирование.Сда ча норматива
24	11, 18		16.45 18.15	Коман дная	4	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спорт зал	Соревнования. Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера
25	25		16.45 18.15	Индив идуаль ная	2	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал	Итоговый контроль за год (сдача контрольных нормативов) обучения
Итого					72			

Методическое обеспечение программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Условия реализации программ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Промежуточная аттестация:

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Работа по обучению основам спортивной игры баскетбол начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Сроки проведения мониторинга: ноябрь, май.

Инструментарий мониторинга

1. Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

Упражнение «Ходи - отбивай мяч не теряй»

Инструкция: ходьба по залу отбивая мяч.

2. Цель: выявить умение удерживать мяч на уровне груди.

Упражнение «Мяч в руки»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу точно в руки.

3. Цель: выявить умения ловить мяч, продвигаясь навстречу летящему мячу.

Упражнение «Поймай мяч»

Инструкция: ловим мяч кистями рук, продвигаемся навстречу летящему мячу.

4. Цель: развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Упражнение «Мяч водящему»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу, сопровождаем мяч взглядом.

5. Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения

Упражнение «Мотоциклисты»

Инструкции: отбиваем мяч по залу слева от себя, отбиваем мяч по залу справа

от себя, смотрим вперед.

Критерии оценки.

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	перемещение	Удержание			
Высокий 3 балл	Свободно двигается по площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	Мяч держит на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	Мяч ловит кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	Ведет мяч впереди – сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Средний 2 балл	По площадке передвигается	Узкое расположен	Зажимает мяч,	Локти разведены в	Туловище наклонено

	быстро, часто останавливается, но не правильно принимает исходное положение	ие пальцев на мяче, локти разведены в стороны	обхватывает его руками	стороны, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги	вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собою
Низкий 1 балл	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих движений	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует постановку ног, не сохраняет положение полуприсяда	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные

Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г., с. 12-185.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г. с.24 -57.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015. с.16, 36, 52.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г. с. 7-69.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г. с. 8-17.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014., с.215.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016., с. 55-89.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016., с 9-128.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014. С 46.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.с. 35-96.,

11.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018 г., с. 14-33.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014г., с.6-85.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г., с.20-67.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016 г., с. 20-63.

Интернет-ресурсы:

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

<http://collection.edu.ru/>

<http://www.trainer.h1.ru/>