

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м .р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Футбол»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 7-13 лет

Разработчик:
Губайдулин Р.Т.– педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2023 г.

Краткая аннотация:

По программе «Футбол» могут обучаться дети с 7 до 13 лет, которые в доступной форме познакомятся с элементами игры футбол. Обучающиеся должны освоить основные приемы работы с мячом и без мяча. Получат тактическую подготовку, что позволит уверенно участвовать в соревнованиях, а также поддерживать физическую форму на нужном уровне

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Еще много-много лет назад в разных странах люди собирались на городских площадках или пустырях и затевали игры с мячом, которые напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иногда по несколько сот человек. История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола – свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов мира. По прошествии множества миллионов лет популярность этого вида спорта не угасла. Многие мальчишки желают, не просто научиться, играть в футбол, а овладеть профессиональными навыками ведения игры, с использованием различных технических и тактических приемов.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается, как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Содержание программы отвечает требованиям Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования, т.е. обеспечивает создание условий для гармонично развитой личности ребёнка, эффективного использования времени обучающихся, приобретения ими новых навыков и компетенций за оптимальное время.

Программа дополнительного образования по футболу позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол тают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы:

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 25 мая 2019 г. № 996-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 России от 27.07.2022 № 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 сентября 2020 года N 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»).

Основная цель подготовки юных спортсменов – формирование у них социальной компетентности. Данная программа даёт возможность детям и подросткам самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в игре в футбол, а также социально адаптироваться.

Новизна программы

Обычно профессиональным футболом занимаются дети в спортивных школах. Программы СП Центр детского творчества физкультурно-спортивной направленности нацелены в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, на общее физическое развитие. Новизна данной программы, ее отличительные особенности заключаются в том, что она способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе средствами игры в футбол. Обучение по данной программе предполагает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовку и выполнение техники владения мячом, освоение индивидуальной и групповой тактики игры в футбол. Под техникой в футболе понимают умение спортсмена обращаться с мячом и правильно двигаться. Техника владения мячом является фундаментом для дальнейшего обучения юных футболистов. Если провести аналогию с обучением ребенка в школе, то техника владения мячом это то же самое, что изучение букв алфавита, без которых невозможно в дальнейшем нормально читать, ни писать. Футболисты должны сначала учиться выполнять отдельные приемы и их сочетания, из которых строится игра. Ясно, что в

освоении этой «азбуки» футбола огромную роль играют личное стремление занимающихся и их упорная работа над собой. Если посмотреть и проанализировать тренировки в спортивных школах, многое станет понятным. За полтора часа тренировки ребенок в лучшем случае непосредственно контактирует с мячом не больше 2-3 минут. Стоит ли потом удивляться, как тяжело нашим футболистам, знающих 30 – 40 % арсенала футбольных приемов играть с зарубежными футболистами. Проанализировав системы подготовки в лучших зарубежных странах – Бразилия, Голландия, Испания, Германия, и взяв оттуда самые лучшие и эффективные приемы, упражнения, автор ввёл их в свою программу для подготовки юных футболистов. В этом тоже заключается новизна данной программы. Новизна программы состоит также в применении нового деления учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Программа ориентирована на детей от 7 до 13 лет. Объем программ – 240 часов в год. Группы формируются в соответствии с возрастом, в одну группу набираются дети с разницей в один год.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется в сетевом взаимодействии с Местной общественной организацией «Федерация футбола Большечерниговского района Самарской области». На основании Договора обеспечивается взаимодействие и обмен опытом Сторон по вопросам повышения качества спортивных результатов обучающихся путем проектирования и реализации программ развития футбола и спорта. Сетевое взаимодействие организуется для решения следующих задач:

- организации совместной деятельности,
- формирование системы взаимного информирования, обмена опытом, консультационной поддержки и экспертной оценки материалов участников образовательных отношений по темам реализуемых сторонами проектов,
- повышения качества и доступности дополнительного образования.

В рамках сетевого взаимодействия Стороны:

- содействуют информационному обеспечению друг друга по предмету Договора,
- производят обмен учебной и методической литературой, в т. ч. авторскими учебно-методическими разработками,
- используют дистанционные и/или дистанционно-очные формы взаимодействия.

1. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у воспитанников устойчивой мотивации и потребности к бережному отношению к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Развивающие:

- развитие координаций движения;
- развитие мотивации на самосовершенствование.
- развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников (силы воли, настойчивости, решительности, самообладания и др.)

Воспитательные:

- воспитание привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для общения.
- воспитание гражданственности и патриотизма.

Образовательные:

- обучение технике и тактике игры в футбол;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Группы формируются по собственному желанию учащихся, основываясь на возрастные критерии.

Требований к социальному статусу, уровню материального достатка и уровню начальной физической или предметной подготовки не предъявляется.

В связи с тем, что практическая часть обучения связана со значительными физическими нагрузками, каждый обучающийся должен иметь допуск врача.

Анализ состава объединения по футболу показал, что по программе обучаются не только физически развитые и социально благополучные дети, проявляющие интерес к спорту. Интерес к программе проявляют также дети «группы риска», дети с проблемами в мотивационной, когнитивной и личностной сферах, дети, имеющие признаки социальной дезадаптации.

Педагогическая целесообразность программы

Программа рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических, практических умений и навыков. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях

отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальное – развитие качеств и физических возможностей, специфических для футболистов.

Средствами подготовки достигается выполнение воспитанниками сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшение маневренности и подвижности футболиста в играх.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – предусматривает тесную связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, для отслеживания роста показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или несколько задач спортивной подготовки.

Таким образом, программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки юных футболистов.

Преимственность мыслится и более широко: как преимущество традиций российских футбольных команд и российского спорта вообще.

Использование различных форм сотрудничества с родителями, вовлечение их в жизнь объединения, в совместную с детьми деятельность, повышающую их (родителей) авторитет, позволяет сплотить семьи воспитанников, показать им значение семьи и её главенствующую роль в жизни человека и в жизни страны.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения, практических и контрольно-тестовых работ.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как футбол, о гордости за спортивные успехи родной страны. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при игре в футбол, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

У родителей, вовлечённых в сферу деятельности программы, будут сформированы навыки эффективного взаимодействия со своими детьми.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года, объем – 240 часов в год.

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- изучить правила самодисциплины;
- положительно относиться к учебно-тренировочному процессу;
- уметь преодолевать возникающие затруднения;
- проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- научиться организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- научиться слышать другого;
- применять способы противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты.

Обучающийся должен уметь осуществлять

- контроль мяча,
- прием и передачу мяча,
- удары по мячу.

**Учебный план.
1 год обучения**

Темы	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	4		4
Общая и специальная подготовка	0	58	58
Техника игры	4	122	128
Тактика игры	18	22	40
Контрольные упражнения	0	6	6
Итоговые испытания	0	4	4
Итого	32	208	240

**Учебный план.
2 год обучения**

Темы	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	2	2	4
Общая и специальная подготовка	0	58	58
Техника игры	4	122	128
Тактика игры	18	22	40
Контрольные упражнения	0	6	6
Итоговые испытания	0	4	4
Итого	30	210	240

Критерии оценки знаний, умений и навыков

при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;

-умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это выполнение нормативов по ОФП.

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (2 раза в год);
- участие в соревнованиях.

В процессе реализации программы по футболу педагогом осуществляются основные виды контроля знаний, умений и навыков воспитанников на этапах реализации программы. Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля- диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование, нормативы по ОФП.

В практической деятельности результативность оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых игровых приемов.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	4	0	4	Беседа
2.	Общая и специальная подготовка	0	58	58	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Техника игры	4	124	128	Практическое тестирование
4.	Тактика игры	18	22	40	Практическое тестирование
5.	Контрольные упражнения	0	6	6	Сдача нормативов

6.	Итоговые испытания	0	4	4	соревнования
7.	Итого	26	214	240	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Прохождение мед осмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Значение единой спортивной квалификаций в развитие спорта в России, повышение разрядных норм и требований, как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Тема 2. Общая и специальная подготовка.

Практика. ОФП. Кросс 2,3 и 5 км. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. Удары по воротам. Скоростно-силовая работа. Бег из различных положений. Упражнение на развитие гибкости.

Тема 3. Техника игры.

Теория. Техника передвижения: - различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками, удары по мячу ногой (удары внешней, внутренней, средней частями подъема, удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу). Выполнение ударов на точность и силу после остановки. Ведение и рывки на короткие и средние дистанции. Удары по мячу головой (удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, удары на точность вниз и верхом, вперед и стороны, на короткие и среднее расстояния, удары головой в единоборстве) Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.

Практика. Ведение мяча. Прием мяча грудью. Передача мяча головой. Финты, обманные движения. Удары по воротам. Игра в квадратах 4 на 2; 5 на 5 Игра в квадратах 4 на 2, 5 на 5 Эстафеты с мячом, силовые упражнения. Обработка мяча. Удары по воротам. Удары по воротам. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча.

Тема 4. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные действия (оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча, эффективное использование изученных приемов). Групповые действия (комбинация в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»). Командные действия (выполнения основных обязанностей атаке на своем игровом месте, расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр) Тактика игры в защите.

Практика. Индивидуальные действия защитника и нападающего. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Опека игрока в защите, остановка мяча. Тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Тактика игры в защите: индивидуальные действия. Тактика игры в нападении: групповые действия. Тактика игры в защите: групповые действия. Игра в квадратах 4x2,5x2,5x5.

Тема 5. Контрольные упражнения. Удары на точность и на дальность. Прыжки в длину. Бег на 30, 60, 100 м.

Тема 6. Итоговые испытания. Участие в соревнованиях. Сдачи норм по ОФП.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие	4	0	4	Беседа
2.	Общая и специальная подготовка	0	58	58	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Техника игры	4	124	128	Практическое тестирование
4.	Тактика игры	18	22	40	Практическое тестирование
5.	Контрольные упражнения	0	6	6	Сдача нормативов
6.	Итоговые испытания	0	4	4	соревнования
7.	Итого	26	214	240	

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Прохождение мед осмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Значение единой спортивной квалификаций в развитие спорта в России, повышение разрядных норм и требований, как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Тема 2. Общая и специальная подготовка.

Практика. ОФП. Кросс 2,3 и 5 км. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. Удары по воротам. Скоростно-силовая работа. Бег из различных положений. Упражнение на развитие гибкости.

Тема 3. Техника игры.

Теория. Техника передвижения: - различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками, удары по мячу ногой (удары внешней, внутренней, средней частями подъема, удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу). Выполнение ударов на точность и силу после остановки. Ведение и рывки на короткие и средние дистанции. Удары по мячу головой (удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, удары на точность вниз и верхом, вперед и стороны, на короткие и среднее расстояния, удары головой в единоборстве) Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.

Практика. Ведение мяча. Прием мяча грудью. Передача мяча головой. Финты, обманные движения. Удары по воротам. Игра в квадратах 4 на 2; 5 на 5 Игра в квадратах 4 на 2, 5 на 5 Эстафеты с мячом, силовые упражнения. Обработка мяча. Удары по воротам. Удары по воротам. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча.

Тема 4. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные действия (оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча, эффективное использование изученных приемов). Групповые действия (комбинация в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»). Командные действия (выполнения основных обязанностей атаке на своем игровом месте, расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр) Тактика игры в защите.

Практика. Индивидуальные действия защитника и нападающего. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Опека игрока в защите, остановка мяча. Тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Разучивание комбинации «Забегание». Тактика игры в защите: индивидуальные действия. Тактика игры в нападении: групповые действия. Тактика игры в защите: групповые действия.

Тема 5. Контрольные упражнения. Удары на точность и на дальность. Прыжки в длину. Бег на 30, 60, 100 м.

Тема 6. Итоговые испытания. Участие в соревнованиях. Сдача норм по ОФП

III Методическое обеспечение программы

Методологические принципы реализации содержания программы.

Программа строится на системе принципов, в основу которых положены личностно-деятельностные и управленческие подходы. В соответствии с этапами формирования и осуществления цикла педагогического управления познавательной и практической деятельностью обучающихся и, учитывая нацеленность всех принципов на формирование личности, индивидуальности каждого обучающегося, выделяется следующая система принципов обучения по данной программе:

1. *Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения* направлен на развитие личности и индивидуальности обучающихся. Данный принцип обучения предполагает, что обучение направлено на формирование не только знаний и умений, но и определённых морально-нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных приоритетов и социального поведения.

2. *Принцип систематичности и последовательности* в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.

3. *Принцип доступности обучения.* Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок. Правило этого принципа (по Я.А.Коменскому):

- переходить от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

4. *Принцип обучения на высоком уровне трудности* (Л.В. Занков) тоже является составной частью основного принципа доступности: обучать в зоне ближайшего развития, т.е. на том уровне, которого ребёнок может достичь под руководством взрослого.

5. *Принцип результативности обучения.* Данный принцип требует формирование определённых умений, которые служат основой привычек и поведения. Это зависит от отношения к предмету. Поэтому для прочного усвоения требуется сформировать позитивное отношение, интерес к изучаемому материалу.

6. *Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.* Означает, что педагог может и должен использовать самые разнообразные формы организации обучения: практическое тестирование, обсуждения, экскурсии различные способы взаимодействия обучающихся в учебном процессе: работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах, индивидуальная работа. Кроме этого обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности детей вне занятия.

7. *Принцип учёта возрастных особенностей.* Принцип требует учёта в процессе обучения особенностей возраста обучающихся физических и психических.

Основные формы и методы работы.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, доступность изложения, индивидуальный, личностно-ориентированный подход. Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- 1) Индивидуальная
- 2) Групповая

В процессе занятий используются следующие **методы обучения**:

- словесный;
- наглядный;
- наблюдения;
- игровой;
- круговая тренировка;
- соревновательный;
- тестирование;
- анкетирование;
- самостоятельная работа;

- творческая работа;

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе, спортивный зал в здании образовательного учреждения, в наличии имеются футбольные мячи (один на двоих), футбольные ворота. Команда имеет футбольную форму игроков и вратаря. Для работы используются видеокамера и видеоаппаратура.

Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность представлена теоретическим и практическим материалом. Теоретический материал включает в себя знания по анатомии и физиологии человека, о способах самостоятельных тренировок, о важности закаливания. Педагог рассказывает о достижениях в области футбола: знаменитые защитники, полузащитники, чемпионы мира. Практическая часть воспитательных мероприятий включает в себя проведение различных познавательных игр или отработка знаменитых приемов игры, а также экскурсии на природу и просмотр видеофильмов.

Используемые для занятий интернет- ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org>
2. <http://www.footballtop.ru/clubs/lada-tolyatti>
3. <http://фклада.рф>
4. <http://www.syzran-2003.ru>
5. <http://www.kc-camapa.ru/>
6. http://regsamarh.ru/external/media/files/info_dejatelnost/publikazii/stat%27ya_o_samarskom_futbole.pdf
7. <http://progorodsamara.ru/sport/view/148129>
8. <http://fedsamfoot.ru/>

Список литературы.

1. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
2. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Кожаный мяч. М.,1983
3. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М.,1983.
5. Янош П. Подготовка юного футболиста. М.,1973.
6. Безопасность человека. Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений. Коллектив авторов./ Под ред Л.И. Шершнёва. фонд национальной и международной безопасности. М.,1994.
- 8.. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Под ред. Е.С. Полат.- Академия, 2001.

9. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М., 1989. 10. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000.
11. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
13. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
14. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап
16. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

Приложение 1

Календарный план-график программы «Футбол»

№ П/П	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Вводное занятие	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Беседа/ опрос
2		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
3		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
4		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Тактика игры	теория	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение

5		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
6		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	теория	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
7		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
8		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
9		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
10		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	теория	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
11		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Контрольное упражнение	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
12		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
13		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения наблюдение
14		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
15		15.00-16.30	2	Техника игры	практика	Спортивный	наблюдение

		16.40-17.20				ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	
16		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения наблюдение
17		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
18		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
19		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
20		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
21		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
22		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
23		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
24		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
25		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал	наблюдение

						1.10/ стадион «Мечта»	
26		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
27		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
28		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
29		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
30		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
31		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
32		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
33		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
34		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
35		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение

						стадион «Мечта»	
36		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
37		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
38		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
39		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
40		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
41		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
42		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
43		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
44		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
45		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Вводное занятие	теория	Спортивный зал 1.10/ стадион	наблюдение

						«Мечта»	
46		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
47		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
48		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
49		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
50		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
51		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
52		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
53		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
54		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
55		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения

56		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
57		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
58		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Итоговое испытание	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Сдача нормативов по ОФП
59		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
60		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
61		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
62		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
63		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
64		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
65		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
66		15.00-16.30	2	Контрольное	практика	Спортивный	наблюдение

		16.40-17.20		упражнение		ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	
67		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
68		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
69		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
70		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
71		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
72		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
73		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
74		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
75		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
76		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал	наблюдение

						1.10/ стадион «Мечта»	
77		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
78		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
79		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
80		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
81		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
82		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
83		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
84		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
85		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
86		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение

						стадион «Мечта»	
87		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
88		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
89		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
90		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
91		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
92		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольн ые упражнения
93		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
94		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
95		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
96		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион	наблюдение

						«Мечта»	
97		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
98		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
99		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
100		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
101		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
102		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
103		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
104		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
105		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
106		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение

107		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
108		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
109		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
110		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
111		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
112		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
113		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Контрольные упражнения
114		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Контрольное упражнение	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
115		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Техника игры	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
116		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Итоговое испытание	практика	Спортивный зал 1.10/ стадион «Мечта»	наблюдение
117		15.00-16.30	2	Техника игры	практика	Спортивный	Контрольный

		16.40-17.20				ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	ые упражнения
118		15.00-16.30 16.40-17.20	2	ОФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Сдача нормативов
119		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Сдача нормативов по ОФП и СФП	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Сдача нормативов
120		15.00-16.30 16.40-17.20	2	Итоговые соревнования	практика	Спортив ный зал 1.10/ стадион «Мечта»	Соревнован ие

Приложение №2

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся СП Центр детского творчества

п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
			Мальчики/ девочки					
			низкий		средний		высокий	
			3		4		5	
1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и в.		7,3-6,2		5,6 и н.	
		8	7,1	7,3	7,0-6,0	6.2-	5,4	5,8
		9	6,8	7,0	6,7-5,7	7,0	5,1	5.5
		10	6,6	6,8	6,5-5,6	6,0-	5,1	5.3
		11	6,3 и в.	6,6	6,1-5,5	6,2	5,0 и н.	5,2
		12	6,0	6,2	5,8-5,4	5,8-	4,9	5,1
		13	5,9	6,1	5,6-5,2	6,0	4,8	5,0
		14	5,8	6,0	5,5-5,1	5,7-	4,7	4,9
		15	5,5	5,8	5,3-4,9	5,9	4,5	4,7
		16	5,2	5,4	5,1-4,8	5,8	4,4	4,6
		17	5,1	5,3	5,0-4,7	5,6	4,3	4,5
					5.4			
					5,3			

						5,2 5,0		
2	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	100 и н. 110 120 130 140 и н. 145 150 160 175 180 190	100 110 120 125 130 135 140 140 150 160 170	115- 135 125- 145 130- 150 140- 160 160- 180 165- 180 170- 190 180- 195 190- 205 195- 210 205- 220	115 120 125 130 135 140 150 155 165 170	155 и в. 165 175 185 195 и в. 200 205 210 220 230 240	135 140 145 150 155 165 170 175 180 185

3	б-минутный, м	7	700		750-		1100 »		
		8	750	700	900	750-	1150»	850	
		9	800	750	800-	800	1200»	900	
		10	850	800	950	750-	1250»	950	
		11	900	850	850-	850	1300»	1000	
		12	950	850	1000	800-	1350»	1050	
		13	1000	900	900-	850	1400»	1100	
		14	1050	900	1050	850-	1450»	1150	
		15	1100	950	1100-	900	1500»	1200	
		16	1100	950	1100	900	1500»	1250	
		17	1100	1000	1100-	950	1500»	1250	
						1200	1000		
						1150-	1050		
						1250	1100		
						1250-	1200		
						1300			
						1250-			
				1350					
				1300-					
				1400					
				1300-					
				1400					