

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 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
Р.Х. Трубарова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Восход»

физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся - 8-17 лет

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

с. Большая Черниговка, 2024 г.

Краткая аннотация:

По программе «Восход» могут обучаться дети с 8 до 17 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

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года) является поддержка детского спорта.

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 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 разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

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 самоопределиваться, 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 дополняет и расширяет знания по школьному предмету физическая культура, а значит может способствовать **преодолению школьной неуспешности**. Программа 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 таит 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.

Новизна данной дополнительной программы заключается также в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная программа «Восход» состоит из 3 модулей.

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.

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:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развить координацию движения;
- развить мотивацию на самосовершенствование.
- развить эмоционально-волевую сферу воспитанников (силу воли, настойчивость, решительность, самообладание и др.)

Воспитательные:

- воспитать привычку к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создать условия для общения;
- воспитать гражданственность и патриотизм.

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 «Восход» 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, а также дети с ОВЗ (умственной отсталостью).

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.

I модуль. «Футбол в зале». На этом этапе обучения, в основном уделяется на общефизическую подготовку. Знакомство такого вида спорта, как футбол. Игра в зале

II модуль. «Большой футбол». С января по июнь.

Этот период акцентирован на обучении технико-тактическим действиям футболиста, и повышению специальных физических нагрузок.

III модуль. Футбол 6х6,7х7,8х8

На этом этапе осваивается новый формат футбола, который популяризируется в нашей стране.

Возраст воспитанников: 8- 17 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом, в одну группу набираются дети с разницей в один год.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов

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: 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- знание правил самодисциплины;
- положительное отношение к учебно-тренировочному процессу;
- умение преодолевать возникающие затруднения в тренировочном процессе;
- проявление уважения к другому человеку,
- умение соизмерять свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметные:

Познавательные:

- способность анализировать информацию;
- опыт преобразования познавательной задачи в практическую;

- умение выделять главное,
- умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- опыт прогнозирования результата.

Регулятивные:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- умение самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры;
- способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- умение организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- умение слышать другого;
- опыт применения способам противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебно-тематический план ДООП «Восход»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Футбол в зале	70	9	61
2.	Большой футбол	36	9	27
3.	Футбол 6х6,7х7,8х8	34	6	28
	Итого	140	24	116

Критерии оценки знаний, умений и навыков

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 «Восход» 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.

І модуль «Футбол в зале»

Цель модуля: привлечение детей к систематическим занятиям спортом через игру футбол.

Задачи модуля:

- работать над укреплением здоровья;
- развивать общую физическую подготовленность.

Предметный результат:

обучающийся должен знать:

- правила игры в футбол;
- виды футбола.
- основные разминочные и восстанавливающие упражнения;

обучающийся должен уметь практически:

- владеть первоначальными навыками в технике владения мячом;
- применять на практике разминочные и восстанавливающие упражнения.
- выполнять нормы ОФП.

Учебно-тематический план модуля «Футбол в зале»

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
-------------	---------------	-----------------	--------------	-------------------------

				и/ контроля
Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского футбола.	1.5	0	1.5	Тестирование, собеседование.
Видео просмотр.	0	1.5	1.5	Собеседование.
Правила игры. Судейство и проведение соревнований.	3	0	3	Тестирование.
Общая и специальная подготовка.	0	20	20	Соревнование. Сдача нормативов по ОФП.
Техника игры.	0	26	26	Игра.
Тактика игры.	4.5	12	16.5	Игра.
Контрольные упражнения. Подведение итогов модуля.	0	1.5	1.5	Сдача норм ОФП. Соревнование.
Итого	9	61	70	

Содержание программы 1 модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Теория. 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. История мирового и российского футбола.

Тема 2. Видео просмотр.

Практика. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения тренировок и соревнований по футболу. Основное и дополнительное оборудование и его значение. Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана

игры и отдельных заданий игрокам. Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Финты. Практическая отработка полученных навыков. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.

Тема 3. Правила игры. Судейство и проведение соревнований.

Теория. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения тренировок и соревнований по футболу. Основное и дополнительное оборудование и его значение. Игра вратаря. Игра полевых игроков. Инструктаж по проведению соревнований. Практическая отработка полученных навыков.

Тема 4. Общая и специальная подготовка.

Теория. Совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. Удары по воротам. Скоростно-силовая работа. Бег из различных положений. Упражнение на развитие гибкости. Техника передвижения: - различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками,

Тема 5. Техника игры.

Теория. 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 6. 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 и нападении.

Практика. Индивидуальные действия защитника и нападающего. Тактика игры в защите и нападении. 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 7. Контрольные упражнения. Сдача нормативов по ОФП. Подведение итогов модуля. Соревнование.

2 модуль «Большой футбол»

Цель модуля: сохранение и приумножение желания детей заниматься футболом.

Задачи модуля:

- ознакомить и обучить детей основам техники футбола;
- обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра;

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- тактические действия и действия игры в защите и нападении;

Обучающийся должен уметь практически:

- выполнять основные упражнения: ведение мяча, удары по мячу, остановки и передачи.
- выполнять нормы ОФП.

Учебно-тематический план 2 модуля «Большой футбол»

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
Вводное занятие.	1.5	0	1.5	Тестирование, собеседование.
Видео просмотр.	0	1.5	1.5	Собеседование.
Правила игры. Судейство и проведение соревнований	1,5	0	1,5	Тестирование.
Общая и специальная подготовка	0	7	7	Соревнование. Сдача нормативов по

				ОФП.
Техника игры	0	12	12	Игра.
Тактика игры	3	8	11	Игра.
Контрольные упражнения	0	1.5	1. 5	Тестирование.
Итого	6	30	36	

Содержание программы 2 модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Прохождение медосмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции. Викторина: «Что я знаю о футболе».

Тема 2. Общая и специальная подготовка.

Теория. Совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению.

Практика. Инструктаж по проведению соревнований. Практическая отработка полученных навыков. ОФП. Кросс 2 км. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. 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, на короткие и среднее расстояния, удары). 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. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча. Обводка фишек.

Тема 4. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные действия защитника и нападающего. 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 с последним защитником). 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. Испытания по технике работы с мячом. Тест Купера. Удары на точность и на дальность. Прыжки в длину. Бег на 30, 60, 100 м., 2 км.

3 модуль. «Футбол 6х6,7х7,8х8»

Цель модуля: сохранить и приумножить желание детей заниматься футболом

Задачи модуля:

- Ознакомить и обучить детей основам техники и тактики игры в формате 6х6,7х7,8х8.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- тактические действия и действия игры в защите и нападении;

Обучающийся должен уметь практически:

- выполнять основные упражнения: ведение мяча, удары по мячу, остановки и передачи;

- выполнять нормы ОФП.

Учебно-тематический план модуля «Футбол 6х6,7х7,8х8».

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
Вводное занятие	1.5	0	1.5	Тестирование, собеседование.
Видео просмотр.		1.5	1.5	Собеседование.
Правила игры. Судейство и проведение соревнований	1,5	0	1,5	Тестирование.
Общая и специальная подготовка	0	5	5	Соревнование. Сдача нормативов по

				ОФП.
Техника игры	0	11	11	Игра.
Тактика игры	4	8	12	Игра.
Контрольные упражнения	0	1.5	1.5	Тестирование.
Итого	7	27	34	

Содержание программы 3 модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Прохождение мед осмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции

Тема 2. Общая и специальная подготовка.

Теория. Совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению.

Практика. Инструктаж по проведению соревнований. Практическая отработка полученных навыков. ОФП. Кросс 2 км. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. 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, на короткие и среднее расстояния, удары). 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. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча. Обводка фишек.

Тема 4. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные действия защитника и нападающего. 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 с последним защитником). 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. Испытания по технике работы с мячом. Тест Купера. Удары на точность и на дальность. Прыжки в длину. Бег на 30, 60, 100 м., 2 км.

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;
- метод проектов;

- 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);,кегли, манишки на каждого игрока, 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., Мартыанов 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 учебный график программы «Восход»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Футбол в зале»							
1	2.09.2024	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
2	4.09.2024	15.00-16.10	1,5	Правила игры. Судейство	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	09.09.2024	15.00-16.30	2	Техника игры	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
4	11.09.2024	15.00-16.10	1,5	Видео просмотр	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

5	16.09.2024	15.00-16.30	2	Контрольные упражнения	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
6	18.09.2024	15.00-16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	23.09.2024	15.00-16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	25.09.2024	15.00-16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	30.09.2024	15.00-16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	2.10.2024	15.00-16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	07.10.2024	15.00-16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	9.10.2024	15.00-16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	14.10.2024	15.00-16.30	2	Техника игры	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
14	16.10.2024	15.00-16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	21.10.2024	15.00-16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	23.10.2024	15.00-16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
17	28.10.2024	15.00- 16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	30.10.2024	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	1.11.2024	15.00- 16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.11.2024	15.00- 16.10	1,5	Правила игры. Судейство	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	13.11.2024	15.00- 16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	15.11.2024	15.00- 16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.11.2024	15.00- 16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.11.2024	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	
25	27.11.2024	15.00- 16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	29.11.2024	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	04.12.2024	15.00- 16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
28	06.12.2024	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	11.12.2024	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	16.12.2024	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	18.12.2024	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	23.12.2024	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	25.12.2024	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	30.12.2024	15.00- 16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	13.01.2025	15.00- 16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	15.01.2025	15.00- 16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	20.01.2025	15.00- 16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

38	22.01.2025	15.00-16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	27.01.2025	15.00-16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	29.01.2025	15.00-16.10	1.5	Контрольные упражнения	Зачет	Спортзал	Итоговый контроль умений и навыков, наблюдение
Модуль «Большой футбол».							
1	03.02.2025	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
2	5.02.2025	15.00-16.10	1,5	Правила игры. Судейство. Викторина: «Что я знаю о футболе».	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	10.02.2025	15.00-16.30	2	Техника игры	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
4	12.02.2025	15.00-16.10	1,5	Видео просмотр	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	17.02.2025	15.00-16.30	2	Контрольные упражнения	Лекция	Спортзал	Беседа/опрос
6	19.02.2025	15.00-16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	24.02.2025	15.00-16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	26.02.2025	15.00-16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	03.03.2025	15.00-16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
10	05.03.2025	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	10.03.2025	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.03.2025	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.03.2025	15.00- 16.30	2	Техника игры	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
14	19.03.2025	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.03.2025	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	26.03.2025	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	31.03.2025	15.00- 16.30	2	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	02.04.2025	15.00- 16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	04.04.2025	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	09.04.2025	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
21	11.04.2025	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Сдача нормативов	Спортзал	Итоговый контроль умений и навыков, наблюдение
Модуль «Футбол 6х6, 7х7, 8х8»							
1	16.04.2025	15.00- 16.30	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
2	18.04.2025	15.00- 16.10	1,5	Правила игры. Судейство	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	23.04.2025	15.00- 16.30	2	Техника игры	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
4	25.04.2025	15.00- 16.10	1,5	Видео просмотр	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	30.04.2025	15.00- 16.30	2	Контрольные упражнения	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
6	05.05.2025	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	07.05.2025	15.00- 16.30	2	Общая и физическая подготовка	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
8	12.05.2025	15.00- 16.10	1,5	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	14.05.2025	15.00- 16.30	2	Техника игры	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
10	19.05.2025	15.00- 16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	21.05.2025	15.00- 16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	26.05.2025	15.00- 16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
13	29.05.2025	15.00-16.30	2	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	02.06.2025	15.00-16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	04.06.2025	15.00-16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	09.06.2025	15.00-16.10	1,5	Техника игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	11.06.2025	15.00-16.30	2	Тактика игры	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	16.06.2025	15.00-16.10	1,5	Общая и физическая подготовка	Тренировка	Спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	18.06.2025	15.00-16.30	2	Правила игры. Судейство	Лекция	Спортзал	Беседа/ опрос
20	23.06.2025	15.00-16.10	1,5	Контрольные упражнения	Итоговые соревнования	Спортзал	Итоговый контроль умений и навыков, наблюдение

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

					205- 220			
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			