

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1**

**ОБСУЖДЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №11 от 14.06.2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАОУ СОШ № 1**

**Т.В. Каштанова**

**Приказ №119-осн от 14.06.2024г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной направленности**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»  
в рамках реализации федерального проекта «Футбол в школу»**

**Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации 3 года**

**Автор-разработчик: Лоч Михаил  
Андреевич, педагог дополнительного  
образования**

**г. Североуральск, 2024**



## **Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи обще развивающей программы .....	5
1.3. Содержание обще развивающей программы.....	5
Учебный (тематический) план .....	5
1.4. Планируемые результаты.....	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	16
2.1. Условия реализации программы .....	16
2.2. Форма аттестации/контроля .....	28
Список литературы .....	29

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

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 дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Этую задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

• Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**-отличительные особенности** обще развивающей программы является количество часов и адаптация к условиям работы, как массовость, так и на спортивное мастерство.

**- адресат обще развивающей программы:**

В физкультурно-спортивные группы принимаются обучающиеся 10-11 классов, не имеющие медицинских противопоказаний. Число детей, одновременно находящихся в группе (от 7 до 30 человек). Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 3 лет и разбита на этапы обучения:

I – учебно-тренировочные группы,

II- группы совершенствования.

**-режим занятий** - программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 102 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Количество и продолжительность занятий (группа базового уровня 2 раза в неделю по 1,5 часу).

**- объем** обще развивающей программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь год обучения, необходимых для освоения программы (102 часа), продолжительность части образовательной программы (1 года обучения)

**-срок освоения** обще развивающей программы определяется содержанием программы – 1 года необходимо для ее освоения.

**- уровневость** обще развивающей программы – содержание и материал организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем сложности.

**- формы обучения** - основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
2. Кроссовая подготовка;
3. Силовая подготовка;
4. Тренировочные школьные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**- виды занятий** - практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть

комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

- **формы подведения результатов:** реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель** общеразвивающей программы - приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи** общеразвивающей программы:

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
2. овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
3. воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;
4. приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

## 1.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план,

#### 1 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема	1	1	
2	Техника передвижений футболиста.	-	2	
3	Удары по мячу головой с места	-	2	
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	-	3	
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема	-	3	
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы	-	3	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	3	
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	-	3	
9	Ведение мяча с изменением направление движения.	-	3	
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	-	3	
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	-	3	
12	Челночный бег с ведением мяча 5х10м	-	2	
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам	-	2	
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	1	1	
15	Ведение мяча между стоек.	-	3	
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	-	3	

17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	-	3	
18	Взаимодействие защитника и вратаря	-	2	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	-	2	
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	-	3	
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	-	3	
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	-	3	
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	-	3	
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	-	3	
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	-	3	
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	1	1	
27	Персональная опека и комбинированная оборона.	-	3	
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	-	3	
29	Удары по мячу головой на месте на точность	-	3	
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	-	3	
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	-	2	
32	Групповые действия защитников	-	3	
33	Зонная защита игроков	1	2	
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель	-	3	
35	Передачи мяча в парах в движении	-	2	
36	Передачи мяча в тройках в движении	1	1	
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	-	3	
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	-	3	
40	Игра вратаря и защитников в обороне	-	3	
41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	-	3	
42	Ведение мяча между движущихся партнеров	-	3	
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	-	3	
44	Личная защита игрока	-	2	
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	-	3	
46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	-	3	
47	Атака со сменой мест через центр	-	3	
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	-	3	
49	Комбинированное построение защиты	-	3	
50	Удары по мячу с полулета	-	2	
51	Передачи мяча в заданный коридор.	-	2	
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	-	2	
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	-	2	
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.	-	2	
55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом	-	2	
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	-	2	
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте	-	2	

58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.	1	1	
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	-	2	
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	-	2	
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	-	2	
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	-	2	
63	Подстраховка и помощь партнеру.	-	2	
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	-	2	
65	Нападение быстрым прорывом	-	2	
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте	-	2	
67	Передачи мяча без остановки в движении	-	2	
68	Передачи мяча на точность на месте в парах	-	1	
69	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	-	1	
70	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	-	1	
71	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	-	1	
72	Организация быстрой контратаки	-	1	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>130</b>	<b>136 часов</b>

## 2 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема	1	1	
2	Техника передвижений футболиста.	-	2	
3	Удары по мячу головой с места	-	2	
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	-	3	
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема	-	3	
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы	-	3	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	3	
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	-	3	
9	Ведение мяча с изменением направление движения.	-	3	
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	-	3	
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	-	3	
12	Челночный бег с ведением мяча 5x10м	-	2	
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам	-	2	
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	1	1	
15	Ведение мяча между стоек.	-	3	
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	-	3	

17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	-	3	
18	Взаимодействие защитника и вратаря	-	2	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	-	2	
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	-	3	
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	-	3	
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	-	3	
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	-	3	
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	-	3	
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	-	3	
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	1	1	
27	Персональная опека и комбинированная оборона.	-	3	
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	-	3	
29	Удары по мячу головой на месте на точность	-	3	
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	-	3	
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	-	2	
32	Групповые действия защитников	-	3	
33	Зонная защита игроков	1	2	
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель	-	3	
35	Передачи мяча в парах в движении	-	2	
36	Передачи мяча в тройках в движении	1	1	
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	-	3	
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	-	3	
40	Игра вратаря и защитников в обороне	-	3	
41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	-	3	
42	Ведение мяча между движущихся партнеров	-	3	
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	-	3	
44	Личная защита игрока	-	2	
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	-	3	
46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	-	3	
47	Атака со сменой мест через центр	-	3	
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	-	3	
49	Комбинированное построение защиты	-	3	
50	Удары по мячу с полулета	-	2	
51	Передачи мяча в заданный коридор.	-	2	
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	-	2	
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	-	2	
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.	-	2	
55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом	-	2	
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	-	2	
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте	-	2	

58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.	1	1	
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	-	2	
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	-	2	
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	-	2	
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	-	2	
63	Подстраховка и помощь партнеру.	-	2	
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	-	2	
65	Нападение быстрым прорывом	-	2	
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте	-	2	
67	Передачи мяча без остановки в движении	-	2	
68	Передачи мяча на точность на месте в парах	-	1	
69	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	-	1	
70	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	-	1	
71	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	-	1	
72	Организация быстрой контратаки	-	1	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>130</b>	<b>136 часов</b>

### 3 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема	1	1	
2	Техника передвижений футболиста.	-	2	
3	Удары по мячу головой с места	-	2	
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	-	3	
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема	-	3	
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы	-	3	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	3	
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	-	3	
9	Ведение мяча с изменением направление движения.	-	3	
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	-	3	
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	-	3	
12	Челночный бег с ведением мяча 5x10м	-	2	
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам	-	2	
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	1	1	
15	Ведение мяча между стоек.	-	3	
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	-	3	

17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	-	3	
18	Взаимодействие защитника и вратаря	-	2	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	-	2	
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	-	3	
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	-	3	
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	-	3	
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	-	3	
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	-	3	
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	-	3	
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	1	1	
27	Персональная опека и комбинированная оборона.	-	3	
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	-	3	
29	Удары по мячу головой на месте на точность	-	3	
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	-	3	
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	-	2	
32	Групповые действия защитников	-	3	
33	Зонная защита игроков	1	2	
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель	-	3	
35	Передачи мяча в парах в движении	-	2	
36	Передачи мяча в тройках в движении	1	1	
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	-	3	
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	-	3	
40	Игра вратаря и защитников в обороне	-	3	
41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	-	3	
42	Ведение мяча между движущихся партнеров	-	3	
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	-	3	
44	Личная защита игрока	-	2	
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	-	3	
46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	-	3	
47	Атака со сменой мест через центр	-	3	
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	-	3	
49	Комбинированное построение защиты	-	3	
50	Удары по мячу с полулета	-	2	
51	Передачи мяча в заданный коридор.	-	2	
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	-	2	
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	-	2	
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.	-	2	
55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом	-	2	
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	-	2	
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте	-	2	

58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.	1	1	
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	-	2	
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	-	2	
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	-	2	
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	-	2	
63	Подстраховка и помочь партнеру.	-	2	
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	-	2	
65	Нападение быстрым прорывом	-	2	
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте	-	2	
67	Передачи мяча без остановки в движении	-	2	
68	Передачи мяча на точность на месте в парах	-	1	
69	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	-	1	
70	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	-	1	
71	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	-	1	
72	Организация быстрой контратаки	-	1	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>130</b>	<b>136 часов</b>

### Содержание учебного (тематического) плана

**Вводное занятие:** техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

- ОФП:** прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
- СФП:** подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
- Техника игры:** анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
- Тактика игры:** обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических
- Техника игры в футбол:** обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.
- Тактика игры:** игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
- Основы методики обучения и тренировки футболистов:** рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
- Инструкторская и судейская практика:** судейское руководство игрой, оформление протокола игры.
- Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

## 6. Итоговое занятие: участие в соревнованиях.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм верbalного и неверbalного общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе, общегородских мероприятий, входящих в утвержденный Департаментом образования города Москвы перечень;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- владение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

### 1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока -Египет, Греция, Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Обучение и закрепление тактики и техники игры в мини-футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

### 2. Правила безопасности во время занятий юных мини-футболистов:

Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы мини-футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по мини-футболу.

### 3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма.

Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

#### 5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, членком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, членком. Передачи мяча правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

#### 6. Физическая подготовка

Комплексы обще развивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

#### 7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

#### 9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:14

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

## 1.4. Планируемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### 1 год обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

### 2-3 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в мини-футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.
13. Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;
3. Знать основы судейства;

Требования к уровню обучающихся:

- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;
- владение основами спортивной грамоты;
- проявление навыков коллективной деятельности;
- умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;
- стремление к победе, умение выполнять команды тренера;
- овладение навыками ОФП;

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

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

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

**- материально – техническое обеспечение** – одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук

10.	Резиновые амортизаторы	25 штук
11.	Насос электрический со штуцером	1 штука

**- информационное обеспечение** - при изучении теоретического материала используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы, специальная литературу, интернет источники.

**- кадровое обеспечение** – в реализации общеразвивающей программы участвует педагог – дополнительного образования МАОУ СОШ № 1.

## Методические материалы

### Содержание:

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

#### 1.Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### 2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### 3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### 4.Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **5. Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6. Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – *изометрическая* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – *изотоническая* (в динамическом режиме), увеличением длины – *полиметрическая* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- **статическую силу** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.
- **динамическая сила** - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- **взрывная сила** - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося.

Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

## **Быстрота.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

**1. Быстрота реакции и мышления** определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

**2. Быстрота выполнения простых игровых действий.** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

**3. Быстрота выполнения сложных игровых действий** - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

**4. Быстрота взаимодействия футболистов** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстрой реакцией нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

## **Выносливость.**

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что

высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

### **Ловкость.**

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает *общей и специальной*,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

**Специальной ловкостью** мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

### **Гибкость.**

-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на *общую и специальную*. **Общая гибкость**- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. **Специальная гибкость**- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение.

Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенno важны элементы гимнастики и акробатики.

### **Подвижность.**

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

## Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной рукой на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

## Акробатические упражнения.

### Развитие ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувыроков.
- Перекаты и перевороты.

## Подвижные игры и эстафеты.

### Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## Легкоатлетические упражнения.

### Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.
- 

## Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную

игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

### **Техническая подготовка.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### **Техническая подготовка**

<b>Приёмы игры</b>	<b>1 год обучения</b>
Бег с мячом по прямой.	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения	
Передача мяча в движении	
Обманные движения на скорости	
Ведение мяча с уходом от преследования	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+
Обыгрыш один на один	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+
Отработка различных коротких передач в движении	
Отработка ответного паса в движении	
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+
Короткая передача с лёта	
Короткие передачи в движении	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+
Быстрый пас и остановка мяча	
Короткий пас в движении	
Обработка мяча и точность передачи	+
Отработка удара после розыгрыша стенки	
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	
Удар подъёмом	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+
Отработка ударов с обеих ног	+
Отработка ударов с острого угла	
Ведение мяча с даром	+
Удар в ворота после обводки	+
Отработка удара головой в падении	
Удар головой на силу и точность	
Удар головой в прыжке	

Игра головой в обороне	
Игра головой с партнёром	+
Индивидуальная игра головой	+
Контроль мяча при игре головой	+
Игра головой в прыжке с разбега	
Удар по воротам после передачи с фланга	
Удар по воротам головой после фланговой передачи	
Передача мяча в движении назад под удар партнёру	
Поперечные передачи и завершение атаки в движении	
Финт «ложный замах на удар».	+
Финт «ложная остановка».	+
Финт «пробрось мяч».	
Финт «уход с мячом».	+
Финт «выпад в сторону».	+
Финт «оставь мяч партнеру».	
Финт «переступание через мяч».	+
<b>Игра вратаря</b>	
Техника броска	
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+
Подбор катящегося мяча	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди	
Ведение катящегося мяча в игру	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+

### **Особенности обучения техническим приёмам:**

**В группах первого года** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

**В группах 2-3** года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

### **Тактическая подготовка.**

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

### **Основными задачами тактической подготовки является:**

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений мини-футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

**1. Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

**2. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.**

Программный материал	1 год обучения
Открывание для приёма мяча	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные	
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча	
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+
Организация быстрого нападения	+
Организация постепенного нападения	

### **Тактика защиты.**

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+
Создание численного превосходства в обороне	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения	
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+
Руководство игрой партнёров при обороне	
Организация атаки при вводе мяча в игру	

### **Особенности методики тактической подготовки.**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

Особенности методики на данном этапе требуют:

- Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
- Изучения командной тактики в условиях игры.
- Определение игровых амплуа игроков.
- Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

### **Игровая подготовка.**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

**Учебные игры:** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями.

Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

- Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

- Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
- Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
- Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

**Основы игры в мини-футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**Спортивные игры:** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

**Эстафеты:** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **Инструкторская практика.**

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

*По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие под наблюдением педагога.

### **Соревнования.**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- *Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- *Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- *Районные и городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

### **Техническая подготовка.**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

### **Тактическая подготовка.**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

#### **научить ориентироваться на площадке**

- *свои, чужие ворота.*
- *игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*
- *игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;*

#### **умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;**

- *после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;*
- *быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)*

#### **умение организовывать и завершать атакующие действия:**

- *быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;*
- *своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в « стенку»;*
- *пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;*
- *не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.*

#### **умение осуществлять оборонительные действия:**

- *перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;*
- *своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;*
- *своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.*

#### **умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:**

- *после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;*
- *в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.*

**Методом контроля** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

## 2.2. Форма аттестации/контроля

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме соревнования

## **Список литературы**

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхшанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы., В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение», М., 2008 г.;
11. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (7 – 10 лет),, А. Кузнецов, «Олимпия. Человек», М., 2007 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816876

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен С 02.07.2025 по 02.07.2026