

МБОУ СОШ № 83

Подписан: МБОУ СОШ № 83
DN:
OID.1.2.840.1.13549.1.9.2=6659042162-667801001-00229189797
0, E=ekb_mou83@mail.ru, ИНН=006659042162,
СНИЛС=02291897970, ОГРН=1026602962924, Т=Директор,
О=МБОУ СОШ № 83, STREET=ПР-КТ СЕДОВА, ДОМ 46*,
L=Екатеринбург, S=66 Свердловская область, C=RU,
G=Людмила Ивановна, SN=Мартыненко, CN=МБОУ СОШ №
83
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-10-19 13:56:17
Foxit Reader Версия: 9.7.2

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83

Принято
решением педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 83
М.И. Мартыненко
Приказ № от 28.08.2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФУТБОЛ» спортивно-оздоровительной направленности

возраст обучающихся: 10-15 лет

срок реализации: 1 год

Автор:
Окружков Константин Александрович,
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основные характеристики образования	4
Объем программы.....	4
Планируемые результаты.....	4
Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы	5
3. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	7
Учебный план	7
Календарный учебный график	8
Рабочая программа учебного курса	9
Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.....	13
Оценочные материалы.....	14
Список литературы	18

И/ Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в новой редакции;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в действующей редакции);
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 30.06.2020 № 16;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав МБОУ СОШ № 83;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Локальные акты МБОУ СОШ № 83.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, МБОУ СОШ № 83 стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности.

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Футбол» (далее - Программа) предназначена для обучающихся 10-17 лет.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Футбол» предусматривает: содействие улучшению физических, физиологических и психических возможностей обучающихся с помощью правильного планирования занятий.

Цель: физическое развитие и совершенствование личности обучающегося, организация свободного времени через систематические занятия футболом.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в футбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по футболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 37 недель.

Курс «Футбол» направлен на достижение следующих целей: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на следующее:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников. Возраст обучающихся: 10-17 лет.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Футбол» рассчитана на детей 10-17 лет, нормативный срок освоения – 1 (один). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 4,5 часа. Количество часов за год – 166,5 за 37 недель.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- дать знания о данном виде спорта, познакомить с особенностями развития спорта на Урале;

- формировать специальные знания, умения, общественную активность обучающихся и обучить комбинациям, теории и практике игры в футбол.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Т.Б.

ТЕОРИЯ: Знакомство с детьми. Правила внутреннего распорядка. Формирование групп. Знакомство с расписанием занятий. Проведение инструктажей по технике безопасности.

ПРАКТИКА: Ознакомительная игра. Текущая проверка двигательных навыков. Ведение индивидуальной карточки спортсмена (карточка заполняется на протяжении всем тех и лет обучения).

2. История игрового спорта – футбол.

ТЕОРИЯ: История футбола с Древнего Рима и Греции. Первые чемпионаты мира. Первые кубки Европы. Развитие футбола в России. Клубы рекордсмены. Знаменитые вратари. Знаменитые защитники и полузащитники. Знаменитые нападающие.

ПРАКТИКА: Просмотр видео материалов, слайдов, фотоальбомов. Викторина «Что мы знаем о футболе».

3. Правила игры в футбол. Спортивный инвентарь.

ТЕОРИЯ: Размеры площадки. Разметка площадки. Величина и ширина ворот. Минимальное количество игроков. Замена игроков. Время игры. Спортивная форма и обувь. Продолжительность игры. Выбор ворот и начало игры. Вбрасывание мяча. Вторичное касание мяча. Остановка игры. «Спорный мяч». Возобновление игры. Положение вне игры. Допустимые приёмы блокировки и толчков. Штрафной и свободный удары. 11-метровый удар – пенальти. Выход мяча за боковую линию. Выход мяча за боковую линию. Выход мяча за линию ворот. Игра рукой. Грубая игра. Игра после забитого мяча. Удар у ворот. Угловой удар. Штрафная линия. Предупреждения и удаления игроков судьёй. Ведение счёта.

ПРАКТИКА: изучение правил игр на магнитной доске. Проигрывание ситуаций на карте, магнитной доске и на поле. Просмотр видеоматериалов. Уход за площадкой, костюмом, обувью.

4. Анатомия и гигиенические знания и навыки. Закаливание.

ТЕОРИЯ: Анатомия – наука о строение человека. Знакомство с работой основных органов и

систем человека. Влияние физических упражнений на организм подростков. Возрастные потребности мышечной ткани в кислороде при занятиях спортом. Развитие дыхания при проведении тренировочных занятий. Приспособление организма при проведении тренировок. Роль чередования тренировок с днями отдыха. Влияние состояния здоровья на тренировочный процесс. Ступня, голеностопный сустав, локтевой сустав, кистевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Туловище. Голова и шея, лобная, затылочная и боковая части. Грудь. Живот. Поясница. Травмирующие факторы и правила ТБ для предотвращения травм. Доврачебное оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена спортсмена. Закаливание – значение и основные правила. Питание спортсменов. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов. Пищевой рацион и режим питания. Питание спортсменов во время соревнований и в восстановительном периоде. Утренняя зарядка и самостоятельные тренировки.

ПРАКТИКА: Просмотр видеоматериалов. Беседы с врачом. Составление индивидуальных комплексов упражнений, распорядка дня. Заполнение индивидуальной карты спортсмена. Контроль физического состояния спортсменов.

5. Общая физическая подготовка (ОФП).

ТЕОРИЯ: Значение общефизической подготовки. Правила выполнения упражнений. ТБ

ПРАКТИКА: Медленный бег. Разогрев мышц. Наклоны. Прогибы. Махи ногами. Глубокие выпады. Растяжка мышц ног. Наклоны, сидя с раздвинутыми ногами. Прыжки на месте. Прыжки в длину. Быстрая ходьба. Бег с ускорениями. Круговые движения туловищем. Прыжки в длину. Прыжки в высоту через перекладину. Бег с препятствиями. Прыжки на месте с доставанием ягодичных пятками. Медленный бег с поворотами вокруг себя и выпадами в стороны. Подскоки на одной ноге. Переменный бег. Ходьба с выпадами. Пружинистые приседания. Приседания. Бег на месте с расслабленными мышцами. Бег с ускорением. Упражнения с мячом, несколькими мячами. Скоростной подъём. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения в парах с мячом. Прыжки с передвижением с мячом между икр, между коленей.

6. Специальная физическая подготовка (СФП).

ТЕОРИЯ: Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Т.Б. Понятие опорная нога, замах. Правила подхода к мячу. Удары носком. Удар подъёмом ноги (серединной подъёма, внутренней и внешней частью). Удар внутренней стороной стопы («щёчкой»). Удар пяткой. Подрезка или кручёные удары. Удар через голову. Применение ударов головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты – обманные движения ногами и туловищем. Отбор мяча – технический приём. Техника вбрасывания. Приёмы игры вратаря. Падения.

ПРАКТИКА: Удары носком – с места, с разбега, в парах, в тройках, четвёрках, по неподвижному мячу, движущемуся мячу с разбега, с места, в маленькие ворота, в цель объёмную, в квадрат, на дальность, на меткость. Удары подъёмом ноги в парах, тройках, четвёрках, в треугольнике, в параллельных линиях. Удары правой и левой ногой. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар пяткой. Подрезка или крученые удары. Удары через голову. Применение ударов головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты – обманные движения ногами и туловищем. Отбор мяча – технический прием. Техника вбрасывания. Приемы игры вратаря. Падения.

ПРАКТИКА: Удары носком – с места, с разбега, в парах, в тройках, четвёрках, по неподвижному мячу, движущемуся мячу с разбега, с места, в маленькие ворота, в цель объёмную, в квадрат, на дальность, на меткость. Удары подъёмом ноги в парах, тройках, четвёрках, в треугольнике, в параллельных линиях. Удары правой и левой ногой. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») в парах, тройках, четвёрках, в треугольнике, в параллельных линиях. Удар («щёчкой») перед стенкой, по предмету, у стенки. Удары внешней стороной стопы перед стенкой, по предмету, у стенки, с места и в движении. Удар пяткой – в ворота, перепасовка в парах, в круге с места и в движении. Удары с подрезкой мяча. Резаный удар внешней частью подъёма, внутренней частью подъёма. Удары по катящемуся и летящему мячу. Удар по мячу, катящемуся от игрока. Отработка подходов. Упражнения – по катящемуся мячу в цель, с передачей стоящему, напротив, в прямоугольнике, в кругу, с двух сторон маленьких ворот. Встречная эстафета. Удары по мячу, катящемуся навстречу – от стенки отражающей мячи, в паре, в створ ворот, не выходя из круга, с футбольными кеглями, с разводящим. Удар по мячу, катящемуся с боку – в стенку и с поворотом, в стену, по воротам. Удары по летящему мячу – удары с лёта, по мячу, опускающемуся перед

игроком, опускающемся с боку. Удар с полулёта – в ворота, с земли и с полулёта, через верёвку. Удар через голову – спиной к стене, в паре, на дальность, в круге. Удары головой – по встречному мячу лбом без прыжка, боковой частью головы по мячу, летящему сбоку удар головой в прыжке. Остановка мяча – внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней частью подъёма с одновременным переводом. Остановка мяча головой, грудью бедром (индивидуально, над собой, в паре, из колонны в колонну, с вратарём). Ведение мяча по прямой линии, по кривой, смотря на предмет, в коридоре, вокруг деревьев. Ведение и передача с партнёром, забегая за спину, втроём. Обводка круга и обратно. Финты – с выпадами и поворотами. Бег с резким торможением и переменной направлением. Ложные замахи и удары. Ложная остановка. С поворотом. Ведение мяча с поворотом назад. Партнёр в роли защитника. Соперник за спиной. Подкат. Отбор мяча. Вбрасывание – в стенку, друг другу, с вратарём, кто дальше, из круга в круг. Приёмы игры вратаря – ловля мяча, ловля высоко летящего мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча в стороне от вратаря, летящего на уровне груди. Ловля низко летящего мяча, ловля мяча катящегося по земле, ловля низко летящего мяча с падением. Обработка падений с концентрацией, расслабленные падения, перекаты, перевороты, бросок вперёд. Отбивание мяча двумя кулаками, одним кулаком. Ведение мяча. Выбивание мяча из рук. Бросок мяча. Жонглирование мячом.

Основные принципы игры. Методы и средства, которыми пользуются при игре в футбол. Порядок расположения игроков на поле. Разделение обязанностей игроков разных линий, методы и характер их взаимодействия. Тактика игры вратаря. Выбор места. Игра вне ворот. Начало атаки. Организация защиты. Тактика игры защитников – персональная опека, игра в зоне, комбинированная оборона, четыре игрока в защите, крайний защитник, наступление соперников, взаимостраховка, визуальное наблюдение за соперником, поведение при наступлении своей команды, отбор мяча. Центральный защитник- выбор места, взаимодействие, действие в игре, действия при перестроении рядов противника, действия при наступлении своей команды. Тактика игры полузащитников – полузащитник в обороне, в наступлении. Игра команды с двумя, тремя полузащитниками и когда их четверо. Тактика игры нападающих – по всему полю, игра без мяча , нападающий в обороне.

8. Спортивная практика.

ПРАКТИКА: Тренировочные, командные, зачетные игры. Соревнования. Товарищеские встречи.

По окончании первого года обучения воспитанники должны:

Знать: Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности. Травмирующего факторы и правила ТБ для предотвращения травм. Историю развития футбола, с Древнего Рима до современности. Правила игры в футбол. Размеры и разметку площадки. Величину и ширину ворот. Спортивный инвентарь. Уход за спортивным инвентарем и его содержание. Роль капитана в команде, его права и обязанности. Анатомию человека. Основные правила и понятия гигиены. Технологию развития дыхания при проведении тренировочных занятий. Доврачебное оказание первой медицинской помощи. Гигиеническую характеристику пищевых продуктов и организацию питания спортсменов. Значения общефизической подготовки. Правила выполнения упражнений. Значения специальной физической подготовки, основные понятия. Основные принципы игры. Методы и средства, которыми пользуются при игре в футбол. Порядок расположения игроков на поле. Разделение обязанностей игроков разных линий, методы и характер их взаимодействия на поле. Системы игр и их изменение.

Уметь: Вести индивидуальную карточку спортсмена. Отвечать на вопросы, поставленные по истории развития футбола. Проигрывать ситуации на карте, магнитной доске и на поле. Вести уход за площадкой, костюмом, обувью. Иметь навыки самостоятельной организации закаливания. Самостоятельно вести контроль физического состояния. Самостоятельно выполнять составленные индивидуальный разминочно-тренировочный комплекс упражнений для развития различных групп мышц. Уметь применять на практике основные понятия для организации тренировочного и игрового процесса.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, реализующий настоящую дополнительную общеразвивающую

образовательную программу (далее - учебный план), определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, практики и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

Учебный план:

- фиксирует максимальный объем учебной нагрузки обучающихся;
- определяет (регламентирует) перечень учебных курсов и время, отводимое на их освоение и организацию.

Курс «Футбол» направлен на достижение следующих целей: приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола; развитие двигательных умений и навыков; умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 часа 30 мин.	3 раза	4,5 часа	166,5 ч.

Курс	Кол-во недель	Первый год обучения	Всего часов
Футбол	37	166,5	166,5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие ТБ	2	2	-	
2	История игрового вида спорта -футбол.	4	4		
3	Правила игры в футбол. Спортивный инвентарь.	4	4	-	
4	Анатомия и гигиенические знания и навыки. Закаливание	10	4	6	тестирование
5	Общая физическая подготовка(ОФП).	48	4	44	Тестирование физ.подготовки
6	Специальная физическая подготовка(СФП).	82,5	10	72,5	Тестирование спец.подготовки
7	Спортивная практика.	16		16	Участие в соревнованиях
	Итого (количество часов) :	166,5	28	138,5	

Продолжительность учебного года составляет 37 недель. Количество учебных занятий за 1 год составляет 166,5 часов. Максимальное число часов в неделю – 4,5. Возраст обучающихся: 10-15 лет.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

1. 2020-2021 учебный год начинается 01.09.2020 г. и заканчивается 31.08.2021 года.

2. Периоды учебных занятий и каникул на 2020-2021 учебный год:

Начало учебного года – 1 сентября 2020 года.

Продолжительность учебного года:

с первого учебного дня текущего года по 30 декабря

с 11 января по 31 мая

Продолжительность зимних каникул:

с 30.12.2020 г. по 10.01.2021 г. (11 календарных дней)

Продолжительность летних каникул:

с 01.06.2021 г. по 31.08 2021 г.

Промежуточная аттестация не предусмотрена

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ФУТБОЛ»

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Футбол» (далее - Программа) предназначена для обучающихся 10-17 лет, нормативный срок освоения – 1 (один). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 4,5 часа. Количество часов за год – 166,5 за 37 недель.

Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы

1. Вводное занятие. Т.Б.

ТЕОРИЯ: Знакомство с детьми. Правила внутреннего распорядка. Формирование групп. Знакомство с расписанием занятий. Проведение инструктажей по технике безопасности.

ПРАКТИКА: Ознакомительная игра. Текущая проверка двигательных навыков. Ведение индивидуальной карточки спортсмена (карточка заполняется на протяжении всем тех и лет обучения).

2. История игрового спорта – футбол.

ТЕОРИЯ: История футбола с Древнего Рима и Греции. Первые чемпионаты мира. Первые кубки Европы. Развитие футбола в России. Клубы рекордсмены. Знаменитые вратари. Знаменитые защитники и полузащитники. Знаменитые нападающие.

ПРАКТИКА: Просмотр видео материалов, слайдов, фотоальбомов. Викторина «Что мы знаем о футболе».

3. Правила игры в футбол. Спортивный инвентарь.

ТЕОРИЯ: Размеры площадки. Разметка площадки. Величина и ширина ворот. Минимальное количество игроков. Замена игроков. Время игры. Спортивная форма и обувь. Продолжительность игры. Выбор ворот и начало игры. Вбрасывание мяча. Вторичное касание мяча. Остановка игры. «Спорный мяч». Возобновление игры. Положение вне игры. Допустимые приёмы блокировки и толчков. Штрафной и свободный удары. 11-метровый удар – пенальти. Выход мяча за боковую линию. Выход мяча за боковую линию. Выход мяча за линию ворот. Игра рукой. Грубая игра. Игра после забитого мяча. Удар у ворот. Угловой удар. Штрафная линия. Предупреждения и удаления игроков судьёй. Ведение счёта.

ПРАКТИКА: изучение правил игр на магнитной доске. Проигрывание ситуаций на карте, магнитной доске и на поле. Просмотр видеоматериалов. Уход за площадкой, костюмом, обувью.

4. Анатомия и гигиенические знания и навыки. Закаливание.

ТЕОРИЯ: Анатомия – наука о строение человека. Знакомство с работой основных органов и систем человека. Влияние физических упражнений на организм подростков. Возрастание потребности мышечной ткани в кислороде при занятиях спортом. Развитие дыхание при проведении тренировочных занятий. Приспособление организма при проведении тренировок. Роль чередования тренировок с днями отдыха. Влияние состояния здоровья на тренировочный процесс. Ступня, голеностопный сустав, локтевой сустав, кистевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Туловище. Голова и шея, лобная, затылочная и боковая части. Грудь. Живот. Поясница. Травмирующие факторы и правила ТБ для предотвращения травм. Доврачебное оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена спортсмена. Закаливание – значение и основные правила. Питание спортсменов. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов. Пищевой рацион и режим питания. Питание спортсменов во время соревнований и в восстановительном периоде. Утренняя зарядка и самостоятельные тренировки.

ПРАКТИКА: Просмотр видеоматериалов. Беседы с врачом. Составление индивидуальных комплексов упражнений, распорядка дня. Заполнение индивидуальной карты спортсмена. Контроль физического состояния спортсменов.

5. Общая физическая подготовка (ОФП).

ТЕОРИЯ: Значение общефизической подготовки. Правила выполнения упражнений. ТБ

ПРАКТИКА: Медленный бег. Разогрев мышц. Наклоны. Прогибы. Махи ногами. Глубокие выпады. Растяжка мышц ног. Наклоны, сидя с раздвинутыми ногами. Прыжки на месте. Прыжки в длину. Быстрая ходьба. Бег с ускорениями. Круговые движения туловищем. Прыжки в длину.

Прыжки в высоту через перекладину Бег с препятствиями. Прыжки на месте с доставанием ягодич пятками. Медленный бег с поворотами вокруг себя и выпадами в стороны. Подскоки на одной ноге. Переменный бег. Ходьба с выпадами. Пружинистые приседания. Приседания. Бег на месте с расслабленными мышцами. Бег с ускорением. Упражнения с мячом, несколькими мячами. Скоростной подъём. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения в парах с мячом. Прыжки с передвижением с мячом между икр, между коленей.

6. Специальная физическая подготовка (СФП).

ТЕОРИЯ: Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Т.Б. Понятие опорная нога, замах. Правила подхода к мячу. Удары носком. Удар подъёмом ноги (серединой подъёма, внутренней и внешней частью). Удар внутренней стороной стопы («щёчкой»). Удар пяткой. Подрезка или кручёные удары. Удар через голову. Применение ударов головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты – обманные движения ногами и туловищем. Отбор мяча – технический приём. Техника вбрасывания. Приёмы игры вратаря. Падения.

ПРАКТИКА: Удары носком – с места, с разбега, в парах, в тройках, четвёрках, по неподвижному мячу, движущемуся мячу с разбега, с места, в маленькие ворота, в цель объёмную, в квадрат, на дальность, на меткость. Удары подъёмом ноги в парах, тройках, четвёрках, в треугольнике, в параллельных линиях. Удары правой и левой ногой. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар пяткой. Подрезка или крученые удары. Удары через голову. Применение ударов головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты – обманные движения ногами и туловищем. Отбор мяча – технический прием. Техника вбрасывания. Приемы игры вратаря. Падения.

ПРАКТИКА: Удары носком – с места, с разбега, в парах, в тройках, четвёрках, по неподвижному мячу, движущемуся мячу с разбега, с места, в маленькие ворота, в цель объёмную, в квадрат, на дальность, на меткость. Удары подъёмом ноги в парах, тройках, четвёрках, в треугольнике, в параллельных линиях. Удары правой и левой ногой. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») в парах, тройках, четвёрках, в треугольнике, в параллельных линиях. Удар («щёчкой») перед стенкой, по предмету, у стенки. Удары внешней стороной стопы перед стенкой, по предмету, у стенки, с места и в движении. Удар пяткой – в ворота, перепасовка в парах, в круге с места и в движении. Удары с подрезкой мяча. Резаный удар внешней частью подъёма, внутренней частью подъёма. Удары по катящемуся и летящему мячу. Удар по мячу, катящемуся от игрока. Отработка подходов. Упражнения – по катящемуся мячу в цель, с передачей стоящему, напротив, в прямоугольнике, в кругу, с двух сторон маленьких ворот. Встречная эстафета. Удары по мячу, катящемуся навстречу – от стенки отражающей мячи, в паре, в створ ворот, не выходя из круга, с футбольными кеглями, с разводящим. Удар по мячу, катящемуся с боку – в стенку и с поворотом, в стену, по воротам. Удары по летящему мячу – удары с лёта, по мячу, опускающемуся перед игроком, опускающемуся с боку. Удар с полулёта – в ворота, с земли и с полулёта, через верёвку. Удар через голову – спиной к стене, в паре, на дальность, в круге. Удары головой – по встречному мячу лбом без прыжка, боковой частью головы по мячу, летящему сбоку удар головой в прыжке. Остановка мяча – внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней частью подъёма с одновременным переводом. Остановка мяча головой, грудью бедром (индивидуально, над собой, в паре, из колонны в колонну, с вратарём). Ведение мяча по прямой линии, по кривой, смотря на предмет, в коридоре, вокруг деревьев. Ведение и передача с партнёром, забегая за спину, втроём. Обводка круга и обратно. Финты – с выпадами и поворотами. Бег с резким торможением и переменной направлением. Ложные замахы и удары. Ложная остановка. С поворотом. Ведение мяча с поворотом назад. Партнёр в роли защитника. Соперник за спиной. Подкат. Отбор мяча. Вбрасывание – в стенку, друг другу, с вратарём, кто дальше, из круга в круг. Приёмы игры вратаря – ловля мяча, ловля высоко летящего мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча в стороне от вратаря, летящего на уровне груди. Ловля низко летящего мяча, ловля мяча катящегося по земле, ловля низко летящего мяча с падением. Обработка падений с концентрацией, расслабленные падения, перекаты, перевороты, бросок вперёд. Отбивание мяча двумя кулаками, одним кулаком. Ведение мяча. Выбивание мяча из рук. Бросок мяча. Жонглирование мячом.

Основные принципы игры. Методы и средства, которыми пользуются при игре в футбол. Порядок расположения игроков на поле. Разделение обязанностей игроков разных линий, методы и характер их взаимодействия. Тактика игры вратаря. Выбор места. Игра вне ворот. Начало атаки.

Организация защиты. Тактика игры защитников – персональная опека, игра в зоне, комбинированная оборона, четыре игрока в защите, крайний защитник, наступление соперников, взаимостраховка, визуальное наблюдение за соперником, поведение при наступлении своей команды, отбор мяча. Центральный защитник- выбор места, взаимодействие, действие в игре, действия при перестроении рядов противника, действия при наступлении своей команды. Тактика игры полузащитников – полузащитник в обороне, в наступлении. Игра команды с двумя, тремя полузащитниками и когда их четверо. Тактика игры нападающих – по всему полю, игра без мяча , нападающий в обороне.

8. Спортивная практика.

ПРАКТИКА: Тренировочные, командные, зачетные игры. Соревнования. Товарищеские встречи.

По окончании первого года обучения воспитанники должны:

Знать: Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности. Травмирующего факторы и правила ТБ для предотвращения травм. Историю развития футбола, с Древнего Рима до современности. Правила игры в футбол. Размеры и разметку площадки. Величину и ширину ворот. Спортивный инвентарь. Уход за спортивным инвентарем и его содержание. Роль капитана в команде, его права и обязанности. Анатомию человека. Основные правила и понятия гигиены. Технологию развития дыхания при проведении тренировочных занятий. Доврачебное оказание первой медицинской помощи. Гигиеническую характеристику пищевых продуктов и организацию питания спортсменов. Значения общефизической подготовки. Правила выполнения упражнений. Значения специальной физической подготовки, основные понятия. Основные принципы игры. Методы и средства, которыми пользуются при игре в футбол. Порядок расположения игроков на поле. Разделение обязанностей игроков разных линий, методы и характер их взаимодействия на поле. Системы игр и их изменение.

Уметь: Вести индивидуальную карточку спортсмена. Отвечать на вопросы, поставленные по истории развития футбола. Проигрывать ситуации на карте, магнитной доске и на поле. Вести уход за площадкой, костюмом, обувью. Иметь навыки самостоятельной организации закаливания. Самостоятельно вести контроль физического состояния. Самостоятельно выполнять составленные индивидуальный разминочно-тренировочный комплекс упражнений для развития различных групп мышц. Уметь применять на практике основные понятия для организации тренировочного и игрового процесса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п\п	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Вводное занятие ТБ	2	-	2
2.	История игрового вида спорта - футбол.	4	-	4
3.	Правила игры в футбол. Спортивный инвентарь.	4	-	4
4.	Анатомия и гигиенические знания и навыки. Закаливание	4	6	10
5.	Общая физическая подготовка(ОФП).	4	44	48
6.	Специальная физическая подготовка(СФП).	10	72,5	82,5
7.	Спортивная практика.		16	16
	Итого (количество часов) :	28	138,5	166,5

Структура занятий

Структура занятия состоит из трех частей:

- * подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
- * основной (ОФП, постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры);
- * заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Форма занятий – групповая.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

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

Система оценки достижения планируемых результатов

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание	1	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
Мяча в цель, количество попаданий	упражнение	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
		М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуклета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

При занятиях в секциях по обучению игре в футбол необходимо:

- Спортивная площадка размерами не менее 40-20 метров,
- Помещение для раздевалки,
- Учебный класс – для проведения теоретических занятий с использованием магнитной доски,
- Магнитная доска,
- Доска учебная,
- Столы учебные – 8 шт.,
- Стулья – 16 шт.
- Телевизор,
- Видеомагнитофон,
- Ворота футбольные – 2шт,
- Сетки для ворот не менее двух комплексов на каждые ворота,
- Хозяйственный инвентарь – метлы, лопаты, и.т.д
- Мячи футбольные – для тренировок не менее чем на каждого игрока,
- Мегафон – 2 шт.
- Координационная дорожка – 2шт.
- Сетка для мячей -1шт
- Скакалки – на каждого члена команды
- Мячи резиновые на каждого игрока
- Гантели и утяжелители для рук и ног

- Турники -2 шт.
- Секундомер – 2шт
- Свисток -2 шт.
- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Баскетбольная площадка
- Баскетбольные мячи
- Гимнастические палки – на каждого члена команды
- Насосы для накачивания мячей
- Комплексы футбольной формы – на каждого игрока
- Комплексы формы для футбольного вратаря
- Слайды и фотографии с различных чемпионатов и матчей
- Аптечка для оказания первой медицинской помощи
- dvd диски с записями футбольных клубов разных стран
- Слайды
- Фильмы
- Опорные тексты по основным темам
- Журналы по спортивной тематике
- Разработки занятий
- Программа мониторинга развития личности

Оценочные материалы.

По окончании обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Обучение игровому виду спорта – футбол в условиях детско - юношеских клубов» уровень усвоения теоретического материала и практических навыков определяются пакетом диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися результатов (Таблица контрольных нормативов)

Контрольные испытания

Вид испытаний	Оценка	8 лет	9 лет	10 лет
ОФП зачет	«5»	2.5	2.4	2.3
	«4»	2.6	2.5	2.4
Бег 30 метров (скорость)	«3»	2.8	2.7	2.6
	«2»	Более 2.8	Более 2.7	Более 2.6
1.Стартовая скорость 15м	«5»	2.3	2.2	2.1
	«4»	2.4	2.3	2.2
	«3»	2.6	2.5	2.4
	«2»	Более 2.6	Более 2.5	Более 2.4
2. дистанционная скорость	«5»	2.3	2.2	2.1
	«4»	2.4	2.3	2.2
	«3»	2.6	2.5	2.4
	«2»	Более 2.6	Более 2.5	Более 2.4
Становая сила	«5»	170%	175%	180%
	«4»	160%	165%	170%
	«3»	140%	150%	160%
	«2»	120%	130%	140%
Общая выносливость (12 минутный бег)	«5»	2200м	2300	2400
	«4»	2000м	2100	2200
	«3»	1800	1900	2000

	«2»	Менее 1800	Менее 1900	Менее 2000
Скоростная выносливость (ч/б 7X 30метров)	«5»	35с	33с	31с
	«4»	37с	35с	33с
	«3»	40с	38с	36с
	«2»	Более 40 с	Более 38 с	Более 36 с
Оценка физической работоспособности (комплексное испытание) оценивается в баллах до 0,1	«5»	30б	32б	34б
	«4»	28б	30б	32б
	«3»	25б	27б	29б
	«2»	Менее 25б	Менее 27б	Менее 29б
Оценка гибкости	«5»	12	12	12
	«4»	8	8	8
	«3»	4	4	4
	«2»	Менее 4	Менее 4	Менее 4
Скоростно – силовая подготовленность 1. Прыжок в длину с места с двух ног 2. Прыжок вверх толчком с двух ног с места	«5»	150	165	180
	«4»	140	155	170
	«3»	130	140	150
	«2»	Менее 130	Менее 140	Менее 150
	«5»	40	50	60
	«4»	35	40	50
	«3»	25	30	40
	«2»	Менее 25	Менее 25	Менее 25
Специальная физическая подготовка Оценка ловкости вратарей	«5»	4.2	4.1	4.0
	«4»	4.5	4.4	4.2
	«3»	4.8	4.6	4.4
	«2»	Более 4.8	Более 4.6	Более 4.4
Ведение мяча 30 метров	«5»	6.5	6.2	6.0
	«4»	7.0	6.5	6.3
	«3»	8.0	7.0	6.6
	«2»	Более 8.0	Более 7.0	Более 6.6
Вбрасывание мяча (дальность броска)	«5»	10м	12м	15м
	«4»	8м	10м	12м
	«3»	6м	7м	8м
	«2»	Менее 6м	Менее 7м	Менее 8м
Удар на дальность	«5»	30м	35м	40м

(по неподвижному мячу сумма правой и левой ноги)	«4»	25м	30м	35м
	«3»	20м	25м	30м
	«2»	Менее 20м	Менее 25м	Менее 30м
Оценка быстроты движений, действий (прием, удар)	«5»	3.5	3.3	3.1
	«4»	4.0	3.6	2.8
	«3»	4.3	4.0	3.3
	«2»	Более 4.3	Более 4.0	Более 3.3
Специальная координация	«5»	8.0	7.5	7.0
	«4»	8.5	8.0	7.5
	«3»	9.0	8.5	8.0
	«2»	Более 9.0	Более 8.5	Более 8.0
Техническая подготовка Ведение, обводка, удар по воротам (оценивается темп выполнения, уверенность, правильность удара)	«5»	156	176	206
	«4»	126	156	176
	«3»	106	126	156
	«2»	Менее 106	Менее 126	Менее 156
Удар мяча головой (стоя на месте в прыжке)	«5»	6м	7м	8м
	«4»	5м	6м	7м
	«3»	4м	5м	6м
	«2»	Менее 4м	Менее 5м	Менее 6м
Удар на точность (с 10 метров пробивается по пять ударов левой и правой ногой)	«5»	156	176	206
	«4»	136	156	186
	«3»	106	126	156
	«2»	Менее 106	Менее 126	Менее 156
Жонглирование мячом	«5»	10	20	50
	«4»	8	15	25
	«3»	6	10	15
	«2»	Менее 6	Менее 10	Менее 15
Тактическая подготовка Оценка способности к вероятному прогнозированию (в ходе атакующих и оборонительных действий)	«5»	106	126	156
	«4»	86	10	126
	«3»	66	86	106
	«2»	Менее 66	Менее 86	Менее 106
Оценка оперативности мышления и способности к творчеству (учитывается скорость принимаемых решений,	«5»	86	96	106
	«4»	66	76	86
	«3»	46	56	66

оптимальность и оригинальность)	«2»	Менее 4б	Менее 5б	Менее 6б
Способность оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач признаки, характеризующие способность футболистов быстро оценивать игровую ситуацию	«5»	18б	22б	26б
	«4»	15б	20б	24б
	«3»	10б	15б	20б
	«2»	Менее 10б	Менее 15б	Менее 20б
Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно – временные характеристики движений (удар по неподвижному мячу по заданной траектории и расстоянию)	«5»	16б	18б	20б
	«4»	14б	16б	18б
	«3»	10б	12б	14б
	«2»	Менее 10б	Менее 12б	Менее 14б
Оценка способности распределения внимания	«5»	6.0с	5.5с	5.0с
	«4»	6.5с	6.0с	5.5с
	«3»	7.0с	6.5с	6.0с
	«2»	Более 7.0с	Более 6.5с	Более 6.0с
Оценка памяти (наглядно – образная, словесно – логическая, двигательная)	«5»	4.0б	4.5б	5.0б
	«4»	3.0б	4.0б	4.5б
	«3»	2.5б	3.0б	4.0б
	«2»	Менее 2.5	Менее 3.0	Менее 4.0
Психологическая подготовка Оценка способности критически оценивать свою деятельность	«5»	1.0	1.2	1.4
	«4»	0.8	1.0	1.2
	«3»	0.5	0.8	1.0
	«2»	Менее 0.5	Менее 0.8	Менее 1.0

Список литературы.

1. В.С. Левин, С.С. Соколов. Мини - футбол (футзал) М. 2016г
2. В.П. Губа. Теория и методика мини - футбола 2016г.
3. Война и мир в футболе М. 2017г
4. Массовый футбол М. 2015г
5. Олег Лапшин. Учим играть в футбол. Спорт 2018г
6. Поурочная подготовка юных футболистов 6-9л. Н-Н. 2015г
7. С Андреев, Сирило. Техника дриблинга и финтов в мини - футболе 2016г.
8. Тактика игры в атаке и обороне. М. 2016г.
9. Школа испанского футбола 2015г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262783

Владелец Мартыненко Людмила Ивановна

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024