Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орловская средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения предметов «Искусство», «Технология», «Физическая культура», «ОБЗР»	Принята педагогическим советом	Утверждена приказом директора школы _____ Л.Ф. Бабкина
Протокол № 1 от 28 августа 2026 года	Протокол № 18 от 28 августа 2026 года	Приказ № 500 От 31 августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Футбол для всех»

для обучающихся 10 – 11 классов

поселок Орловский
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол является одной из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире и всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятиям и оказывает на организм всестороннее влияние. Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Учебный курс «Футбол для всех» поможет адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливой личности.

Целью изучения учебного курса «Футбол для всех» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного курса «Футбол для всех» являются:

— приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям субъекта Российской Федерации;

— создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся; приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение личной гигиены и осуществление самоконтроля;

— приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

— укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

— совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей; обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников; воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль учебного предмета «Футбол для всех». Курс «Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся. Курс «Футбол для всех» может быть реализован при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса « Футбол для всех» 10 - 11 классах – 34 часа (1 час в неделю) .

Формы текущего контроля:

— устный контроль: ответ на поставленный вопрос, развернутый ответ по заданной теме; устное сообщение (доклад) по избранной теме; защита реферата, проекта (творческой работы), доклад;

— контроль других видов деятельности: выполнение технических приемов;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о футболе .

Техника безопасности во время занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.

Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фейр-плей.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.

Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.

Организация и проведение соревнований по футболу.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу.

Тактические действия в игре.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание учебного курса «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении учебного курса «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

При изучении учебного курса «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

— умение использовать средства информационных и коммуникационных

— технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности; формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-

— познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «футбол»;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

— умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Предметные результаты

При изучении учебного курса «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

— закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;

— продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол; освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;

— формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);

— расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей; умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;

— расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;

— совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;

— овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов;

— овладение практическим навыками участия в соревнованиях по футболу;

— применение тактических и стратегических приемов организации игры

— в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке; организация и судейство соревнований по футболу;

— овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 – 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	Знания о футболе	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Организация и проведение соревнований по футболу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	Развитие силы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Развитие выносливости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Развитие быстроты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Развитие ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Технические действия в игре	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактические действия в игре	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Игра вратаря	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Игра в футбол	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Судейство.	1			03.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Знаменитые Российские и Советские футболисты.	1			10.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Организация и проведение соревнований по футболу.	1			17.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1			24.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1			01.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			08.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			15.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	

8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			22.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1			05.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			12.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1			19.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1			26.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1			03.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			10.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			17.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			24.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17	Игра в футбол по официальным правилам.	1			14.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			21.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			28.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	

20	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			04.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21	Игра в футбол по официальным правилам.	1			11.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22	Упражнения для развития силы.	1			18.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23	Тактические действия в нападении.	1			25.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24	Тактические действия в нападении.	1			04.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25	Упражнения для развития быстроты.	1			11.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26	Тактические действия в защите.	1			18.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27	Тактические действия в защите.	1			25.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28	Упражнения для развития ловкости.	1			08.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29	Тактика игры вратаря.	1			15.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30	Упражнения для развития выносливости.	1			22.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31	Игра вратаря (технические действия).	1			29.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32	Игра вратаря (технические действия).	1			06.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33	Игра в футбол по официальным правилам.	1			13.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	

34	Игра в футбол по официальным правилам.	1			20.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			

11 А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Судейство.	1			04.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Знаменитые Российские и Советские футболисты.	1			11.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Организация и проведение соревнований по футболу.	1			18.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1			25.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1			02.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	

6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			09.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			16.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			23.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1			06.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			13.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1			20.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1			27.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1			04.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			11.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			18.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			25.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17	Игра в футбол по официальным правилам.	1			15.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	

18	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			22.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			29.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			05.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21	Игра в футбол по официальным правилам.	1			12.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22	Упражнения для развития силы.	1			19.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23	Тактические действия в нападении.	1			26.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24	Тактические действия в нападении.	1			05.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25	Упражнения для развития быстроты.	1			12.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26	Тактические действия в защите.	1			19.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27	Тактические действия в защите.	1			26.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28	Упражнения для развития ловкости.	1			09.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29	Тактика игры вратаря.	1			16.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30	Упражнения для развития выносливости.	1			23.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	

31	Игра вратаря (технические действия).	1			30.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32	Игра вратаря (технические действия).	1			07.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33	Игра в футбол по официальным правилам.	1			14.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34	Игра в футбол по официальным правилам.	1			21.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			

11 Б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Судейство.	1			04.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Знаменитые Российские и Советские футболисты.	1			11.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Организация и проведение соревнований по футболу.	1			18.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1			25.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	

5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1			02.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			09.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			16.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			23.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1			06.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			13.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1			20.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1			27.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1			04.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			11.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			18.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1			25.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/	

17	Игра в футбол по официальным правилам.	1			15.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			22.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			29.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1			05.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21	Игра в футбол по официальным правилам.	1			12.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22	Упражнения для развития силы.	1			19.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23	Тактические действия в нападении.	1			26.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24	Тактические действия в нападении.	1			05.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25	Упражнения для развития быстроты.	1			12.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26	Тактические действия в защите.	1			19.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27	Тактические действия в защите.	1			26.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28	Упражнения для развития ловкости.	1			09.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29	Тактика игры вратаря.	1			16.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	

30	Упражнения для развития выносливости.	1			23.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31	Игра вратаря (технические действия).	1			30.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32	Игра вратаря (технические действия).	1			07.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33	Игра в футбол по официальным правилам.	1			14.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34	Игра в футбол по официальным правилам.	1			21.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			