

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО**

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Кузоватово



А.И.Кисаров

Приказ № 48 от 24.08.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Юный футболист»  
(физкультурно – спортивной направленности)  
на 2023-2024 учебный год**

р.п.Кузоватово  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Юный футболист»** разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 9 до 12 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Юный футболист» физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Юный футболист».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью в современном обществе.

Одним из наиболее популярных во всем мире и в нашей стране видов спорта является футбол - одна из самых массовых коллективных игр. Благодаря своей доступности она пользуется большой популярностью у детей. Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость.

Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия футболом, обучение основным правилам приемам игры в футбол.

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных занятий.

#### **Отличительной особенностью программы является:**

формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 9-12 лет.

Игра в футбол развивает у детей стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

#### **Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

*первый модуль:* с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

*второй модуль:* с января по май – на 80 часов.

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Режим занятий.**

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

**Уровень освоения программы - стартовый**, за счет которого предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала. Минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы на начальном этапе, плавно переходящий в **базовый уровень**, где предполагается использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний. Гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

#### Учебный план

Те ма	Базовые разделы программы	Количество часов			Форма аттестации
		Занятия			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос
1.1	История развития футбола	5	5		Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности	2	2		Опрос
1.3	Основы техники ОФП	1	1		Опрос
1.4	Основы методики тренировки	1	1		Опрос
2	Общая физическая подготовка	46	1	45	Текущая
2.1	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, ног, туловища. Строевая подготовка	10	-	10	Текущая
2.2	ОРУ в ходьбе	5	-	5	Текущая
2.3	ОРУ в беге	6	-	6	Текущая
2.4	Прыжковые упражнения	3	-	3	Текущая
2.5	ОРУ для развития ловкости, быстроты	10	-	10	Текущая

2.6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Текущая
3	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>	-	<b>10</b>	Текущая
3.1	СФП на развитие быстроты	<b>5</b>	-	<b>5</b>	Текущая
3.2	СФП на развитие скоростно – силовых качеств	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Текущая
3.3	СФП на развитие выносливости	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Текущая
3.4	СФП на развитие ловкости	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Текущая
4	Техническая подготовка	<b>47</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	Текущая
4.1	Совершенствование техники движения	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Текущая
4.2	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	<b>11</b>	-	<b>11</b>	Текущая
4.3	Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	Текущая
4.4	Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	Текущая
5	Тактическая подготовка	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Текущая
5.1	Групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Текущая
6	Игровая подготовка	<b>22</b>	-	<b>22</b>	Текущая
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144 часа</b>			

**Календарный учебный график**  
**«Юный футболист» стартовый уровень 144 часа**

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
<b>1-ый модуль</b>						
1.	сентябрь		Комбинированное	2	Дата рождения современного футбола (26 октября 1863г). Перемещения (ходьба, медленный бег, прыжки, удары по мячу подьёмом). Игра «Перебежки». Ознакомительная игра.	Текущий
2.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Ведение мяча толчками мяча внешней стороной подьема ,внутренней стороной подьема, носком-игра «Обманный мяч». Учебная игра.	Текущий
3.			Практическое	2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках 6*8 по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки на 2-х ногах. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение.	Текущий
4.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Перемещения, ходьба, медленный бег, прыжки, ускорения. Передачи мяча внутренней стороной стопы, внешней на месте ,в движении. Игра «Перебежки».	Текущий
5.			Комбинированное	2	Футбол в России. Когда наши футболисты впервые стали призерами, а затем олимпийскими чемпионами. Перемещения. Бег с ускорениями с места, с изменением направления ,изменением скорости. Футбол «Крабов». Учебная игра.	Текущий
6.			Практическое	2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках 6*8 по 20-30 метров .Барьеры. Прыжки различные 2-3.Упражнения на пресс, гибкость, силу.	Текущий
7.			Практическое	2	Разминка. Удары по мячу ногой: по неподвижному мячу, по катящемуся мячу серединой подьема ,внутренней стороной стопы. Игра «Перебежки». Учебная игра.	Текущий
8.			Практическое	2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках в разметках *на 2 серии по 20-30 метров Барьеры. Прыжки, разминка. Упражнения на пресс, гибкость, растяжки, силу.	Текущий
9.	октябрь		Практическое	2	Перемещение: обычный бег, бег с ускорениями из положения сидя, упражнения с изменением направления. Ведение мяча толчками, меняя скорость, обводка препятствий ,передачи мяча. Эстафета у стенки, учебная игра.	Текущий
10.			Практическое	2	Разминка. Ведение мяча по дугам ,ведение мяча определенным способом, стопами обеих ног, меняя скорость и направление бега. Игра «Один на	Текущий

					один», двухсторонняя игра.	
11.		Практическое	2	ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорения 2*6 раз по 20-30 метров. Барьеры. Различные прыжки. Упражнения на пресс, растяжение, силу, гибкость.	Текущий	
12.		Практическое	2	Отработка ударов по мячу ногой. Удары по неподвижному мячу, по летящему мячу, по отскочившему мячу серединой подъема, ведение мяча, передача мяча. Двухсторонняя игра.	Текущий	
13.		Практическое	2	Вбрасывание мяча. Броски мяча из-за головы, бросок из положения сидя. Ведение мяча по дугам. Передачи мяча в движении. Игра «С любой точки» - совершенствование техники ударов.	Текущий	
14.		Практическое	2	ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорение 6-8 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на гибкость, силу, растяжение.	Текущий	
15.		Практическое	2	Передачи мяча в парах, в тройках, квадрате. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления. Учебная игра.	Текущий	
16.		Практическое	2	Удары по мячу серединой подъема, носом, пяткой. Прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола.	Текущий	
17.	ноябрь	Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 8-10 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение, силу, становую силу	Текущий	
18.		Практическое	2	Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Удары по мячу головой, лбом, боковой частью. Учебная игра.	Текущий	
19.		Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола: 1) ведение мяча на отрезок прямой линии с обводкой флангом, 2) ведение восьмеркой, 3) ведение с обводкой партнеров, стоящих в строю.	Текущий	
20.		Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола: 1) ведение попарно до стойки, 2) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй, 3) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю. Двухсторонняя игра	Текущий	
21.		Практическое	2	ОФП. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорение 8-10 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу.	Текущий	
22.		Практическое	2	Удар по мячу в опорном положении, прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра.	Текущий	
23.		Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Правила игры. Игра «Мяч в круге». Эстафеты с элементами футбола. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.	Текущий	
24.		Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания. Тактическая подготовка. Групповые действия. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра.	Текущий	
25.	декабрь	Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 6-8 2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5 минут. Упражнения на пресс, силу, гибкость,	Текущий	

					растяжение.	
26.			Практическое	2	Тактика игры. Индивидуальные действия. Перемещения с заданиями. Удары по мячу неподвижному, катящемуся, серединой подъема, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
27.			Практическое	2	Разминка. Футбол двумя мячами. Ведение мяча в стойке и удар в цель (ворота). Ведение мяча с партнером и удар в цель. Удары по мячу с заданиями. Двухсторонняя игра.	Текущий
28.			Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 2 серии 6-8 раз по 20-30 метров Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение.	Текущий
29.			Практическое	2	Разминка. Тактические действия – командные эстафеты с элементами футбола .Удары по воротам с определенных точек, подача угловых. Двухсторонняя игра.	Текущий
30.			Практическое	2	Закрепление техники передач на месте и в движении. Игра «Треугольник». Учебная игра.	Текущий
31.			Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У. Ускорение 2 серии 8*20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, силу, растяжение.	Текущий
32.			Практическое	2	Разминка. Удары по мячу головой в опорном положении, в тройке. Удары по подваленному мячу, подбрасывание мяча над собой и удары в опорном положении. Учебная игра.	Текущий
33.	<b>2-ой модуль</b>					
	<b>Январь</b>		Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У.-6*30метров. Ускорения 2*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5.Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий
34.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Тактические действия – индивидуальные ,групповые. Игра в одни ворота. Борьба за мяч на ограниченном участке. Учебная игра.	Текущий
35.			Практическое	2	Эстафета с элементами футбола. Прием мяча катящегося (подошвой, внутренней стороной стопы), отскочившего летящего мяча на месте и в движении.	Текущий
36.			Практическое	2	Разминка. Удары по мячу головой, имитация прыжка в опорном положении. Удары в парах после передачи с линии ворот, угла штрафной площадки, от боковой линии. Передачи в третьем квадрате. Двухсторонняя игра.	Текущий
37.			Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ-6*30 метров. Ускорение2*8-10 раз 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий
38.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Передачи мяча в тройках ,квadrатах на месте ,в движении со сменой мест ,в колоннах на месте, в движении. Двухсторонняя игра.	Текущий
39.			Практическое	2	Разминка. Ведение мяча по прямой с обводкой предметов, с изменением направления. Игра «Перебежал» Удары с места, с разбега с разных точек.	Текущий



					Учебная игра.	
40.			Практическое	2	ОФП. Бег на месте. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 10-12 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, координацию, растяжение.	Текущий
41.	февраль		Практическое	2	Разминка. Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом ,носком ,грудью. Финты - обыгрывание соперника. Групповые тактические действия. Двухсторонняя игра.	Текущий
42.			Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола (передач, обводки, ударов). Учебная игра. Передачи в 2-3 квадратах.	Текущий
43.			Практическое	2	Ведение мяча по прямой, с обводкой препятствий, ударов по воротам различными способами в движении, после передачи. Двухсторонняя игра.	Текущий
44.			Практическое	2	ОФП. Разминка. СБУ. 5*30 метров. Ускорения 2*6 -70-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу ,растяжение.	Текущий
45.			Практическое	2	Кросс-30. Разминка .Передачи в 2-3 квадратах ,в 2-х колоннах,4-х колоннах, со сменой мест. Удары с определением мест. Эстафеты.	Текущий
46.			Практическое	2	Подвижные игры. Игра в одни ворота. Отбор и перехват мяча в парах и групповых упражнениях. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Текущий
47.			Практическое	2	Техника игры вратаря. Подбрасывание мяча и ловля его ,бросок мяча в стенку и ловля его, ловля мяча после ударов с различных точек стоя в воротах и.т.д. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
48.			Практическое	2	ОФП. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 2*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость.	Текущий
49.	март		Практическое	2	Разминка. Передачи в 3-м квадрате на месте, в движении со сменой мест. Удары в движении по воротам. Обводка предметов. Двухсторонняя игра.	Текущий
50.			Практическое	2	Разминка. Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой упражнения на растяжение и гибкость.	Текущий
51.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Подвижные игры, эстафеты с элементами пионербола, баскетбола. Прыжки со скакалкой.	Текущий
52.			Практическое	2	ОФП. Разминка. О.Р.У., С.Б.У.-6*20 метров. Ускорения 8-2 серии по 30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
53.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Учебная игра в футбол. Прыжки со скакалкой.	Текущий
54.			Практическое	2	Разминка. Игра «Мяч через канат». Игра «Охотники с мячом». Прыжки.	Текущий
55.			Практическое	2	ОФП. Разминка. О.Р.У.-5*20-30 метров. Ускорения 8-2 серии по 30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
56.			Практическое	2	Игра «Смена мест». «Квадрат». Учебная игра.	Текущий

57.	апрель		Практическое	2	ОФП. Разминка. О.Р.У.,С.Б.У. 4*6 раз по 20-30 метров. Ускорения 8-10 раз 2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
58.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Работа с мячами: жонглирование, удары с места, с ходу передачи на месте в движении со сменой мест. Двухсторонняя игра.	Текущий
59.			Практическое	2	Развитие футбола в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой.	Текущий
60.			Практическое	2	Кросс 30-35. Разминка. С.Б.У.-4*30 метров. Бег на отрезок с места ,в движении по сигналу. Эстафеты. Учебная игра.	Текущий
61.			Практическое	2	ОФП. Разминка. ОРУ, СБУ.4*6 раз 20-30 метров. Ускорения 8 раз -2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий
62.			Практическое	2	Кросс 20-25. Разминка. Ведение мяча с изменением направления, удары с места и в движении. Передачи в 3-х квадратах, квадрате на месте, со сменой мест.	Текущий
63.			Практическое	2	Разминка. Тактико - технические действия: индивидуальные, групповые, командные. Вбрасывание мяча из-за боковой, игра головой в парах, со сменой мест.	Текущий
64.			Практическое	2	ОФП. Разминка. ОРУ, СБУ. 4 раза по 20-30 метров. Ускорения 2*8 – 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, пресс ,гибкость, растяжение.	Текущий
65.	май		Практическое	2	Разминка. Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра. Прыжки.	Текущий
66.			Практическое	2	Кросс 25-30. Разминка. С.Б.У.-4*30 метров. Бег на отрезках с места, в движении по сигналу. Удары внутренней стороной стопы, внешней ,носом, пяткой.	Текущий
67.			Практическое	2	Тактико- технические действия: индивидуальные ,групповые ,командные действия. Двухсторонняя игра. Прыжки со скакалкой.	Текущий
68.			Практическое	2	Разминка. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в 2-х,3-х квадратах, на месте со сменой мест. Двухсторонняя игра.	Текущий
69.			Практическое	2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
70.			Практическое	2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
71.			Практическое	2	Кросс 30-35. О.Р.У.,С.Б.У. Ускорения 8*20-30 метров. Упражнения на силу пресс, гибкость. Прыжки.	Текущий
72.			Практическое	2	Разминка. Учебная игра.	Текущий

	<b>ИТОГО</b>			<b>144 часа</b>		
--	--------------	--	--	---------------------	--	--

