

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №51»

Рассмотрено и
рекомендовано
руководитель МО

_____/_____
протокол 22.08.2024

Рассмотрено
педагогическим советом
протокол №23
от 22.08.2024

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ
№51»

_____/Е.Н.Ольбикова
приказ №202
от 22.08.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Подвижные игры
для 5-9 классов
основного общего образования
на 2024/2025 учебный год

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» составлена на 5 лет и рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 учащимися содержания программы по курсу 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 учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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 учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Бадминтон	- История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.
2	Пионербол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Волейбол	- История возникновения игры.	- ОФП - СФП	Теннисные мячи, подвесной мяч,	Спортзал школы, спортив-

		<ul style="list-style-type: none"> - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. 	гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	ная площадка.
4	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. <ul style="list-style-type: none"> - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. - Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и 	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			применение их в игре. - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.		
5	Футбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Обучение технике владения мячом: а) ведение мяча; б) удары по мячу; в) отбор мяча, финты; - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. -Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. - Тактические действия.	Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортивная площадка школы.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
	Футбол	9
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5	Остановка катящегося мяча подошвойИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1

7	Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
	Баскетбол.	8
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».	1
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП.	1
12	Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». СФП.	1
13	Варианты передачи и ловли мяча в движении. Игра «Передал – садись». СФП.	1
14	Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощённым правилам.	1
15	Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощённым правилам.	1
16	Сочетание изученных приёмов игры. Игра по упрощённым правилам.	1
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Пионербол.	8
18	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
19	Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
20	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
21	Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
24	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
25	Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
	Бадминтон	10
26	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
28	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
30	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней	1

	стороной ракетки. СФП.	
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
32	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
33	Игровые задания. ОФП,	1
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов.	1
35	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 6 класса.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
	Футбол	9
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5	Остановка катящегося мяча подошвойИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7	Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
	Баскетбол.	7
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».	1
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1

14	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Пионербол.	8
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
18	Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
19	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
20	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП	1
21	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
22	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
24	Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
	Бадминтон	11
25	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
26	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
28	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
30	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
32	Игровые задания. ОФП,	1
33	Игровые задания. ОФП,	1
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
35	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
	Футбол	9
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема Игры на закрепление и совершенствование	1

	технических действий.	
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5	Остановка катящегося мяча подошвой Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7	Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
	Баскетбол.	7
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
14	Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Пионербол.	8
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
18	Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
19	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
20	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП	1
21	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
22	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
24	Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
	Бадминтон	9
25	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
26	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная	1

	игра.	
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
28	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
30	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
32	Игровые задания. ОФП	1
33	Игровые задания. ОФП	1
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
35	Соревнования с применением элементов бадминтона.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
	Футбол	9
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5	Остановка катящегося мяча подошвойИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7	Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
	Баскетбол.	7
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом.	1

	ОФП.	
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
14	Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Пионербол.	8
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
18	Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
19	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
20	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП	1
21	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
22	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
24	Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
	Волейбол.	7
25	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».	1
26	Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения. ОФП.	1
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
28	Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
29	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. ОФП.	1
30	Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Блокирование мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
31	Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи Учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 класса.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
	Футбол	9
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игры	1

	на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	
3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
4	Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
5	Отбор мяча перехватом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
6	Остановка летящего мяча грудью Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
7	Отбор мяча в подкате. Финт «уход» выпадом Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
8	Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Баскетбол.	7
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
14	Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Волейбол.	10
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».	1
18	Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения. ОФП.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
20	Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
21	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. ОФП.	1
22	Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Игра по упрощённым правилам.	1
23	Нападающий удар. Сочетание изученных приёмов игры.	1

	Учебная игра.	
24	Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи. Учебная игра.	1
	Блокирование мяча. Учебная игра. СФП.	1
25	Игра по упрощённым правилам.	1
	Бадминтон	9
26	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
28	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
30	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
32	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
33	Игровые задания. ОФП,	1
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
35	Соревнования с применением элементов бадминтона.	1