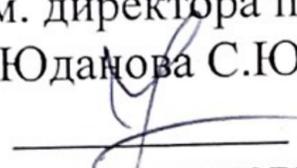


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 83  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

«Рассмотрено»  
Руководитель МО учитель  
физической культуры и ОБЖ  
Добрынин Д.Д.   
протокол МО №1  
от 29.08.2023 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Юданова С.Ю.  
  
протокол методического совета №1  
от 30.08.2023 г.

«Утверждено»  
Директор МОУ СШ № 83  
Добрынина А.В.

приказ № 266  
от 31.08.2023 г.



**Рабочая программа по курсу физическая культура**

**11 класс**

**(в соответствии с ФГОС СОО)**

Составил учитель: Добрынин Д.Д.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа и тематическое планирование составлены в соответствии с нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Одобрен решением от 17 мая 2012 г. № 413 (<https://fgosreestr.ru>)
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з(<https://fgosreestr.ru>)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"(Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645) (<http://publication.pravo.gov.ru> )
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 10 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных выносливости, силы гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью

учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные).;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на расширение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы не только укрепляется здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Общая характеристика предмета**

Для учащихся 10 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия)

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-познавательной направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-познавательной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как: «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культуры. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности физических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит, в свою очередь, из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ в физической культуре необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу «Государственного стандарта общеобразовательной подготовки» в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

#### **Место учебного предмета в учебном плане:**

- В сооответствии с учебным планом МОУ СШ № 83 на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа годовых

- Программно методическое пособие: Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 5-09-079227-1. по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «Общая – частная – конкретная», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

##### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувство патриотизма к Отечеству, чувство ответственности перед Родиной, уважение государственных символом (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- Формирование мировоззрения, соответствующего современного уровня развития науки и общественной практике, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимание влияние социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения с созданию семью на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований границ своего знания и незнания.

### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке сдачи комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовыми видами спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военой деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с созданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне;
- характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел Знания и о «Физической культуре»**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  
Современная олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и кордилирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Гимнастика с основами акробатики**

- Организующие команды и приёмы.
- Строевые упражнения
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши)
- На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём разгибов до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусках; толчком ног подъём в упор; подъём на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге; соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки); акробатические элементы; длинный кувырок через препятствия. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот богем, прыжки в глубину.

- Комбинации из освоенных элементов.

- Лазание по двум канатам без помощи ног.

#### **Легкая атлетика**

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- эстафетный бег.
- бег в равномерном и переменном темпе.
- прыжки в длину с разбега.
- прыжки в высоту с разбега.
- метание мяча с разбега на дальность.
- метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- броски набивного мяча.

#### **Спортивные игры.**

##### **Баскетбол**

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; вариант ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

##### **Волейбол**

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночная и парная), страховка; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общеспортивная подготовка.

### **Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика Спортивные игры	Легкая атлетика    28 36

	38 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа по физической культуре (10-11 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- Методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационные печатные материалы:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятели физической культуры спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- Телевизор с универсальной подставкой;
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- Радиомикрофон;
- Мегафон;
- Компьютер и принтер;
- Цифровая видеокамера;
- Экран на штативе или навесной;
- Аудиозаписи к урокам и видеоматериалы

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Стенка гимнастическая;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Скамейки гимнастические;
- Козел гимнастический;
- Перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие);
- Брусья гимнастические;
- Канат для лазания с механизмом крепления;
- Мост гимнастический подкидной
- Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- Гантели наборные;
- Коврики гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- Мячи малы (теннисные);
- Скакалки гимнастические;
- Мячи малые мягкие;
- Палки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Сетка для переноски мячей;
- Планка для прыжков в высоту;
- Стойки для прыжков в высоты;
- Дорожка разметочная для прыжков в высоты с места;
- Рулетка измерительная;
- Щиты баскетбольные;
- Мишени горизонтальные и вертикальные;
- Мячи баскетбольные;
- Жилетки игровые;
- Стойки волейбольные;
- Сетки волейбольные;
- Мячи волейбольные;
- Табло перекидное;
- Ворота для мини-футбола;

- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей
- аптечка медицинская

Материально – техническое обеспечение предмета «Физическая культура» так же должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования., специфики видов спорта в данной образовательной организации

#### Показатели физической подготовленности учащихся

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30м	5,0	5,4
	Бег на 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса	10	
	Подтягивание из виса лежа		14
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13,50	
	Кроссовый бег на 2 км		10,00

#### Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре

Раздел программы	Часы	I полугодие				II полугодие				
		Сентяб	Октяб	Ноябрь	Декаб	Январь	Февр	Март	Апрель	Май
Теоретич сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	36	1-19							86-102	
Гимнастика	28			20-47						
Спорт. игры	38					48-85				
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*

#### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

##### Контрольные тесты и упражнения\*

Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег на 30 м						
16 лет	5,5 и больше	5,1-4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
17 лет	5,1 и больше	5,0-4,7	4,6 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
Челн бег 3 x 10м						
16 лет	8,2 и больше	8,1-7,7	7,6 и больше	9,7 и больше	9,6-8,7	8,6 и меньше
17 лет	8,1 и больше	8,0-7,5	7,4 и больше	9,6 и больше	9,5-8,7	8,6 и меньше
Прыж в дл с места						
16 лет	180 и меньше	181-210	211 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
17 лет	190 и меньше	191-220	221 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
6-ти мин бег						
16-17 лет	1250 и меньше	1300-1400	1450 и больше	900 и меньше	950-1200	1250 и больше
Нак-н вперед стоя						
16-17 лет	5 и меньше	6-12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
Подтягивание						
16 лет	4 и меньше	5-9	10 и больше	6 и меньше	7-15	16 и больше
17 лет	5 и меньше	6-10	11 и больше	6 и меньше	7-15	16 и больше