Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №403

Пушкинского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

 для базового уровня, 4 класс

Рабочая программа курса «физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» / М.: Просвещение, 2012 г.

 Составитель программы: **Максимова Наталья Николаевна**, учитель физической культуры.

Санкт-Петербург

Пушкин

2014г

**Физическая культура 4 класс**

**3 часа в неделю -102 ч**

**Пояснительная записка**

***Рабочая программа по физической культуре*** разработана на основе

* федерального государственного стандарта начального общего образования;
* авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы *-* В. И. Лях, А. А. Зданевич)

 Программа адресована для учащихся в 4 классе общеобразовательных школ.

 Рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю.

***Общая характеристика учебного предмета:***

 **Предметом** обучения  физической   культуре  в начальной школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются  физические  качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цели курса:** укрепление здоровья, улучшение осанки, стопы, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, овладение школой движений, развитие координационных способностей, выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Задачи физического воспитания учащихся 4 класса:**укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение школой движений; развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Особенности, предпочтительные методы и формы обучения:**

* **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
* Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
* Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* **Физические упражнения.**  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
* **Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Формы контроля ЗУН учащихся:**

* -текущий;
* - зачёт;
* -тренировочные упражнения;
* -фронтальный, индивидуальный, поточный зачёт
* -тестирование;
* -оценка техники выполнения;

**Формы организации учебного процесса:**

* -Вводный
* -Комплексный
* -Учётный
* -Изучение нового материала
* - Комбинированный
* -Совершенствование ЗУН

 *Количество часов на изучение программы*  102

*Количество часов в неделю* 3

#### *Учебно-методическое обеспечение*

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение». ФГОС.
2. Учебное пособие: учебник Физическая культура 1-4 кл.,издательство ПРОСВЕЩЕНИЕ 2012г.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А. Ю. издательство; Москва: «ВАКО»,2009.

5. учебное пособие «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ в физическом воспитании» Под редакцией профессора Ю. И. Портных. издательство С-Пб., РГПУим.А.И.Герцена.2008г.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы самоконтроля.**

**1. Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2. Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**3. Приемы закаливания. Способы самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**4. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

***Требования к уровню подготовки учащихся***

 ***К концу 4 класса обучающиеся должны знать:***об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле. и направленности воздействий на организм;
о физических качествах и общих правилах их тестирования;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
***уметь:***составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
***демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности  | Физические упражнения  | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные  | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с  | 6,5  | 7,0  |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз  | 130 5  | 125 4  |
| К выносливости  | Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км  | Без учета времени Без учета времени  |
| К координации  | Челночный бег 3 х 10 *м,* с  | 11,0  | 11,5  |

Аттестация учащихся планируется по триместрам с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы

***Требования к уровню учащихся заканчивающие начальную школу.***

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

 ***знать/понимать:***

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;
* правила поведения на занятиях физической культурой;

***уметь:***

* + передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
	+ выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
	+ выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения, и формирования правильной осанки;
	+ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
	+ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

* + - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
		- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
		- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
		- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

***Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольные упражнения. | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скорость. | Бег 30м/сек. | 6,6 и более | 6,5-5,6 | 5,1 и менее | 6,6 и более | 6,5-5,6 | 5,2 и менее |
| 2. | Координация. | Челночный бег 3х10м/сек. | 9,0 и более | 9,5-9,0 | 8,6 и менее | 10,4 и более | 10,0-9,5 | 9,1 и менее |
| 3. | Скоростно-силовые. | Прыжки в длину с места (см). | 130 и менее | 140-160 | 185 и более | 120 и менее | 140-155 | 170 и более |
| 4. | Выносли-вость. | 6-ти минутный бег. | 850 и менее | 900-1050 | 1250 и более | 650 и менее | 750-950 | 1050 и более |
| 5. | Гибкость. | Наклон вперед из положения сидя. | 2 | 5-7 и более | +8,5 и более | 3 и менее | 7-10 | 14,0 и более |
| 6. | Сила. | Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз). Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз). | 2 | 3-4 | 5 и более | 3 и менее | 8-13 | 15 и более. |

**Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры**

**в 4 классе**

**Всего 102 часа (3 раза в неделю)**

**Учебник В.И. Лях ,А.А. Зданевича.Физическая культура1-4кл.изд., Просвещение2012г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема урока**  | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** |
| По плану | По факту |
|  **1четверть(27ч). ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)** |
| 1 |  |  | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | Вводный. | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Ходьба и бег. ОРУ. Подвижная игра.«Салки-догонялки». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 3 |  |  | Ходьба и бег. ОРУ. Челночный бег. Подвижная игра. «Салки – догонялки». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 4 |  |  | ОРУ. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Подвижная игра. »Выбивало». | Комбинированный.. | 1 |  |  |
| 5 |  |  | ОРУ. Высокий старт.  | Комбинированный . | 1 | Учет. |  |
| 6 |  |  | ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра. Догонялки». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 7 |  |  | ОРУ. Челночный бег.  | Комбинированный . | 1 | Учет. |  |
| 8 |  |  | ОРУ. Метание мяча с места на точность, на дальность.  | Комбинированный . | 1 | Учет. |  |
| 9 |  |  | ОРУ. Многоскоки. Подвижная игра. »Выбивало». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 10 |  |  | ОРУ. Равномерный бег до 6-8 мин. Подвижная игра. »Метко в цель». | Комбинированный. | 1 |  |  |
|  **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов).** |  |  |
| 11 |  |  | Техника безопасности во время занятий играми. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 12 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
| 14 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 15 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 16 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 17 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
| 18 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 19 |  |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 20 |  |  | Верхняя передача мяча над собой | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 21 |  |  | Нижняя передача мяча над собой | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 22 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
| 23 |  |  | Нижняя прямая подача | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 24 |  |  | Верхняя передача мяча в парах | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 25 |  |  | Нижняя передача мяча в парах | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 26 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
| 27 |  |  | Верхняя и нижняя передача в кругу | Комбинированный. |  |  |  |
|  **2 четверть (21ч) ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  |
| 28 |  |  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 29 |  |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 30 |  |  | Лазанье по канату в три приема. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 31 |  |  | Кувырок назад, кувырок вперед. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 32 |  |  | Перелезание через препятствия. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 33 |  |  | Лазанье по канату в три приема. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 34 |  |  | Кувырок назад, кувырок вперед. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 35 |  |  | Висы на гимнастической стенке. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 36 |  |  | Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 37 |  |  | Лазанье по канату в три приема. | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 38 |  |  | Висы и упоры. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 39 |  |  | Мост с помощью и самостоятельно. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 40 |  |  | Акробатическая комбинация. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 41 |  |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 42 |  |  | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 43 |  |  | Упражнения на разновысоких брусьях | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 44 |  |  | Акробатическая комбинация.  | Комбинированный . | 1 | Учет. |  |
| 45 |  |  | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 46 |  |  | Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 47 |  |  | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 48 |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
|  **3четверть (30 ч) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21час)** |
| 49 |  |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 50 |  |  | Скользящий шаг без палок. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 51 |  |  | Скользящий шаг с палками. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 52 |  |  | Повороты переступанием. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 53 |  |  | Скользящий шаг с палками. | Комбинированный. | 1 |  |  |
|  54. |  |  | Скользящий шаг с палками. | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
| 55 |  |  | Подъем ступающим шагом. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 56 |  |  | Повороты переступанием в движении. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 57 |  |  | Повороты переступанием в движении. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 58 |  |  | Спуски с пологих склонов. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 59 |  |  | Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 60 |  |  | Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 61 |  |  | Спуски с пологих склонов. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 62 |  |  | Торможение «плугом».  | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 63 |  |  | Подъем «елочкой». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 64 |  |  | Спуски с пологих склонов. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 65 |  |  | Спуски с плоских склонов. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 66 |  |  | Торможение упором.  | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 67 |  |  | Подъем «лесенкой». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 68 |  |  | Повороты переступанием в движении. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 69 |  |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
| 70 |  |  | ОРУ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. П\и «Вышибало». | Комбинированный.  | 1 |  |  |
| 71 |  |  | ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бег и ходьба. Эстафеты. | Комбинированный.  | 1 |  |  |
| 72 |  |  | ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Чередование бег и ходьба. П/и «Охотники и зайцы». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 73 |  |  | ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование бег и ходьба. П\и по выбору уч-ся. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 74 |  |  | ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бег и ходьба. Ходьба по разметкам. П/и «Догонялки». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 75 |  |  | ОРУ. Равномерный бег. (10 мин). Чередование бег и ходьба. П/и на внимание. «Стоп сигнал». | Комбинированный.  | 1 |  |  |
| 76 |  |  | ОРУ. Эстафеты. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 77 |  |  | ОРУ. Работа со скакалкой. П/и «Охотники и зайцы». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 78 |  |  | ОРУ. Работа со скакалкой. П/и «Охотники и зайцы». | Комбинированный. | 1 | Учет. |  |
|  **4 четверть (24ч) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР** |
| 79 |  |  | Техника безопасности во время занятий играми. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 80 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 81 |  |  | Ведение мяча с изменением направления | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 82 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 83 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.  | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 84 |  |  | Учебная игра в «мини-баскетбол». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 85 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 86 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 87 |  |  | Нижняя прямая подача.  | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 88 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 89 |  |  | Учебная игра в «Пионербол». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 90 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Комбинированный. |  |  |  |
| 91 |  |  | Учебная игра в «Пионербол». | Комбинированный. | 1 |  |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)** |
| 92 |  |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 93 |  |  | Прыжки в высоту с разбега. | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 94 |  |  | Прыжки в высоту с разбега.  | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 95 |  |  | Прыжки в высоту с разбега.  | Комбинированный.  | **1** |  |  |
| 96 |  |  | Метание мяча на дальность | Комбинированный. | **1** |  |  |
| 97 |  |  | Метание мяча на дальность | Комбинированный.  | 1 | Учет. |  |
| 98 |  |  | Прыжки в длину с разбега | Комбинированный.  | 1 |  |  |
| 99 |  |  | Медленный бег до 5 мин | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 100 |  |  | Бег 1500 м без учета времени | Комбинированный.  | 1 |  |  |
| 101 |  |  | Тестирование | Комбинированный. | 1 |  |  |
| 102 |  |  | Итоговый урок. Подвижная игра. | Комбинированный. | 1 |  |  |