**Планируемые результаты 5-9 класс**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

 ***В области познавательной культуры:***

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 ***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 ***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение культурой речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета**

 **5 класс**

**I. Базовая часть:**

 *Раздел 1.* **Основы знаний о физической культуре.** (7 часов) Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Режим дня, его основное содержание. Комплекс упражнений утренней зарядки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Олимпийские игры древности.

 *Раздел 2*. **Спортивные игры (волейбол)** (10 часов) История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Нижняя прямая подача мяча
с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

 *Раздел 3.* **Гимнастика с элементами акробатики** (18 часов)История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки
во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Организующие команды и приемы. Висы. Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок.

  *Раздел 4.*  **Легкая атлетика** (27 часов) История легкой атлетики.
Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 60 м. Техника эстафетного бега. Бросок и ловля набивного мяча. Метание малого мяча. Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину.

  *Раздел 5.* **Лыжная подготовка** (21 час) История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на лыжах. Подъемы, спуски, торможения на лыжах. Передвижения на лыжах.

**II. Вариативная часть:**

*Раздел 1.* **Спортивные игры (баскетбол)** (13 часов) История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.

*Раздел 2.* **Спортивные игры (русская лапта)** (6 часов) История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Ловля и передача мяча Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность в определенную цель на поле. Подача мяча. в парах на месте. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Игра в русскую лапту.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|  Основы знаний о физической культуре | Работа с текстом учебника по заданиям. Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятийУстный опрос |
| Спортивные игры (волейбол) | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |
| Легкая атлетика |  Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты |
| Лыжная подготовка | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| Спортивные игры (баскетбол) | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| Спортивные игры (русская лапта) | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

 **6 класс**

**I. Базовая часть:**

*Раздел 1.* **Основы знаний о физической культуре** (8 часов) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Проведение банных процедур. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Восстановительный массаж. Закаливание организма.

*Раздел 2.* **Спортивные игры (волейбол)** (8 часов). Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача в парах, через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

*Раздел 3.* **Гимнастика с элементами акробатики** (11 часов**).** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности. Висы. Строевые упражнения Опорный прыжок. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Ритмическая гимнастика.

*Раздел 4.* **Легкая атлетика** (15 часов) Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт. Низкий старт, стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Длительный бег. Кроссовый бег Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.

*Раздел 5.* **Лыжная подготовка** (15 часов) Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние Олимпийские игры в Сочи. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой. Спуски в основной и низкой стойке. Торможения «плугом» и «упором». Повороты.

 **II. Вариативная часть:**

*Раздел 1.* **Спортивные игры (баскетбол**) (8 часов) Правила игры. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Бросок мяча. Передача мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.

*Раздел 2.* **Спортивные игры (футбол)** ( 3 часа). Удары по мячу. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Двусторонняя учебная игра.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|  Основы знаний о физической культуре | Работа с текстом учебника по заданиям. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения. Устный опрос |
| Спортивные игры (волейбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| Гимнастика с элементами акробатики | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |
| Легкая атлетика | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| Лыжная подготовка | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку |
| Спортивные игры (баскетбол) | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| Спортивные игры (футбол) | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля

 **7 класс**

**I. Базовая часть**

*Раздел 1.* **Основы знаний о физической культуре** (7 часов**)** Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Организация досуга средствами физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Раздел 2****.* Спортивные игры (волейбол)** (10 часов). Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру). Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.

*Раздел 3.* **Гимнастика с элементами акробатики** (18 часов). Строевые

упражнения. Висы. Опорный прыжок. Кувырок вперед в стойку, кувырок назад в полу шпагат, Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.

*Раздел 4.* **Легкая атлетика** (27 часов). Комплекс упражнений для ног. Техника низкого старта. Упражнения на развитие скоростных способностей. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции. Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Старты из разных положений. Упражнения на развитие силовых, координационных

способностей. Высокий старт. Беговые упражнения. Правила техники безопасности.

*Раздел 5****.* Лыжная подготовка** (21 час). Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой. Спуски в основной и низкой стойке. Торможения «плугом» и «упором». Повороты.

**II. Вариативная часть:**

*Раздел 1.* **Спортивные игры (баскетбол)** (13 часов). Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Бросок мяча. Передача мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.

*Раздел 2.* **Спортивные игры (футбол,лапта)** (6 часов). Футбольная терминология. Остановка катящегося мяча. Удар по катящемуся мячу. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра. Перемещение в стойке боком, лицом вперед Ловля и передача мяча Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность в определенную цель на поле. Подача мяча. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Игра в русскую лапту.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|  Основы знаний о физической культуре | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям |
| Спортивные игры (волейбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |
| Гимнастика с элементами акробатики | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. и соблюдая правила безопасности.  |
| Легкая атлетика | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) |
| Лыжная подготовка | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (баскетбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |
| Спортивные игры: (футбол, лапта) | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техник и игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

 **8 класс**

**I. Базовая часть**

*Раздел 1.* **Основы знаний о физической культуре** (7 часов**)** Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Адаптивная физическая культура. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Организация досуга средствами физической культуры.

*Раздел 2.* **Спортивные игры (волейбол)** (16 часов). Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча в парах. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением. Передача мяча двумя руками. Приём нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра в волейбол.

*Раздел 3.* **Гимнастика с элементами акробатики** (18 часов) Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности. Висы. Строевые упражнения Опорный прыжок. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).

*Раздел 4.* **Легкая атлетика** (27 часов) Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника бега на средние дистанции. Прыжок способом «перешагивание» Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Прикладно-ориентированные упражнения. Кроссовая подготовка.

*Раздел 5.* **Лыжная подготовка** (21 часов) Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Основной вариант одношажного хода. Скоростной вариант одношажного хода. Коньковый ход. Подъемы. Повороты. Спуски. Торможение.

**II Вариативная часть:**

*Раздел 1.* **Спортивные игры (баскетбол)** (13 часов) Передвижения игрока. Ведение мяча. Накрывание мяча. Бросок мяча Перехват мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Штрафной бросок

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|  Основы знаний о физической культуре | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи |
| Спортивные игры (волейбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |
| Гимнастика с элементами акробатики | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |
| Легкая атлетика | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности |
| Лыжная подготовка | Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (баскетбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

 **9 класс**

**I. Базовая часть**

*Раздел 1.* **Основы знаний о физической культуре** (7 часов) Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

*Раздел 2.* **Спортивные игры (волейбол)** (16 часов). Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании. Учебная игра в волейбол

*Раздел 3.* **Гимнастика с элементами акробатики** (18 часов) Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Кувырок из различных стоек.

*Раздел 4.* **Легкая атлетика** (27 часов) Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон финиширование, Равномерный бег, Длительный бег. Челночный бег. Старты из разных исходных положений. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Беговые упражнения. Метание малого мяча. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Много-скоки.

*Раздел 5.* **Лыжная подготовка** (21 часов) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход с одного шага на другой. Одновременный одношажный ход.
Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Торможения Повороты. Контр уклоны. Спуски и подъемы. Горнолыжная эстафета. Подготовка инвентаря к хранению.

**II Вариативная часть:**

*Раздел 1.* **Спортивные игры (баскетбол)** (13 часов) Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча
в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Взаимодействия игроков. Учебная игра

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|  Основы знаний о физической культуре | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности |
| Спортивные игры (волейбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |
| Гимнастика с элементами акробатики | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |
| Легкая атлетика | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |
| Лыжная подготовка | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Спортивные игры (баскетбол) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 7 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио;День безопасности;15 ноября – День призывника;12 декабря – День конституции РФ; |
| 2 | Спортивные игры (волейбол). | 10 | Об итогах выступления спортсменов РФ на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»19 апреля – День памяти о геноциде советского народа;100-летие Всесоюзной пионерской организации; |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | 11 ноября – 200 лет со дня рождения Ф. М. Достоевского;310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;День Нюрнбергского процесса;22 ноября – День словаря220 лет со дня рождения В. И. Даля. |
| 4 | Легкая атлетика. | 27 | 19 мая – День детских общественных организаций России;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - акция «Бессмертный полк»,24 мая – День славянской письменности и культуры |
| 5 | Лыжная подготовка. | 21 | 06 января - дня рождения А. Н. Скрябина;21 февраля – Международный день родного языка:Праздник «Смотр песни и строя»,  |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 13 | 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией;31 марта – 140 лет со дня рождения К. И. Чуковского;«Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 7 | Спортивные игры (русская лапта) | 6 | 22 апреля – Всемирный день Земли;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - митинг «Память» |
|  | Итого: | 102 |  |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 8 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио;День безопасности;15 ноября – День призывника;12 декабря – День конституции РФ |
| 2 | Спортивные игры (волейбол). | 8 | Об итогах выступления спортсменов РФ на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»19 апреля – День памяти о геноциде советского народа;100-летие Всесоюзной пионерской организации; |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 11 | 11 ноября – 200 лет со дня рождения Ф. М. Достоевского;310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;День Нюрнбергского процесса;22 ноября – День словаря220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Легкая атлетика. | 15 | 19 мая – День детских общественных организаций России;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - акция «Бессмертный полк»,24 мая – День славянской письменности и культуры |
| 5 | Лыжная подготовка. | 15 | 06 января - дня рождения А. Н. Скрябина;21 февраля – Международный день родного языка:Праздник «Смотр песни и строя»,  |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 8 | 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией;31 марта – 140 лет со дня рождения К. И. Чуковского;«Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 7 | Спортивные игры (футбол) | 3 | 22 апреля – Всемирный день Земли;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - митинг «Память» |
|  | Итого: | 68 |  |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 7 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио;День безопасности;15 ноября – День призывника;12 декабря – День конституции РФ |
| 2 | Спортивные игры (волейбол). | 10 | Об итогах выступления спортсменов РФ на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»19 апреля – День памяти о геноциде советского народа;100-летие Всесоюзной пионерской организации |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | 11 ноября – 200 лет со дня рождения Ф. М. Достоевского;310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;День Нюрнбергского процесса;22 ноября – День словаря220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Легкая атлетика. | 27 | 19 мая – День детских общественных организаций России;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - акция «Бессмертный полк»,24 мая – День славянской письменности и культуры |
| 5 | Лыжная подготовка. | 21 | 06 января - дня рождения А. Н. Скрябина;21 февраля – Международный день родного языка:Праздник «Смотр песни и строя»,  |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 13 | 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией;31 марта – 140 лет со дня рождения К. И. Чуковского;«Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 7 | Спортивные игры (футбол, лапта) | 6 | 22 апреля – Всемирный день Земли;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - митинг «Память» |
|  | Итого: | 102 |  |

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 7 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио;День безопасности;15 ноября – День призывника;12 декабря – День конституции РФ |
| 2 | Спортивные игры (волейбол). | 16 | Об итогах выступления спортсменов РФ на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | 11 ноября – 200 лет со дня рождения Ф. М. Достоевского;310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;День Нюрнбергского процесса;22 ноября – День словаря220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Легкая атлетика. | 27 | 19 мая – День детских общественных организаций России;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - акция «Бессмертный полк»,24 мая – День славянской письменности и культуры |
| 5 | Лыжная подготовка. | 21 | 06 января - дня рождения А. Н. Скрябина;21 февраля – Международный день родного языка:Праздник «Смотр песни и строя»,  |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 13 | 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией;31 марта – 140 лет со дня рождения К. И. Чуковского;«Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
|  | Итого: | 102 |  |

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 7 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио;День безопасности;15 ноября – День призывника;12 декабря – День конституции РФ |
| 2 | Спортивные игры (волейбол). | 16 | Об итогах выступления спортсменов РФ на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | 11 ноября – 200 лет со дня рождения Ф. М. Достоевского;310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;День Нюрнбергского процесса;22 ноября – День словаря220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Легкая атлетика. | 27 | 19 мая – День детских общественных организаций России;Мероприятия «Поклонимся великим тем годам»: - акция «Бессмертный полк»,24 мая – День славянской письменности и культуры |
| 5 | Лыжная подготовка. | 21 | 06 января - дня рождения А. Н. Скрябина;21 февраля – Международный день родного языка:Праздник «Смотр песни и строя», |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 13 | 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией;31 марта – 140 лет со дня рождения К. И. Чуковского;«Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
|  | Итого: | 102 |  |