**Содержание**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 3

2. Содержание учебного предмета 5

3. Тематическое планирование 10

**1.Планируемые результаты освоения предмета** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Содержание курса физическая культура обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

**Личностные результаты**

включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- демонстрация уровня физической подготовленности.

**Достижение цели** физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач:**

**Ученик научится:**

- развитию основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Ученик получит возможность научится:**

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса «физическая культура» у учащихся предполагается  формирование **универсальных учебных действий(УУД)** (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать **предметных, метапредметных и личностных** результатов.

**- Познавательные УУД**: в предлагаемом курсе физическая культура на этапе начального общего образования по физической культуре являются: – умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; – умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**- Регулятивные УУД**: освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**- Коммуникативные УУД**: освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Деятельностный подход – основной способ получения знаний**

В результате системно - деятельностного подхода в учебной деятельности по физической культуре ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни:

• применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

• выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и ловкость;

• определять частоту дыхания и сердечных сокращений.

• выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

• соблюдать правила и нормы поведения в игровой деятельности;

• использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| Класс |
| 5 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры: | |
| Баскетбол | 22 |
| Волейбол | 22 |
| Бадминтон | 5 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |
| 4 | Легкая атлетика | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 |
| 6 | Итого | 102 |

В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс физическая культура В пятом классе рассчитана на 34 учебные недели, 102 часа в год. изучается при трехразовых занятиях в неделю. Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные ходы, подъемы, спуск в основной стойке, торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**( в процессе уроков)**

**5класс**

**Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.**

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы**.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**.

Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

**Баскетбол – 22 часа.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек:**

**с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редача мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:**позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в на­падении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол – 22часа**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:**

Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:**

Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

**Техника подачи мяча:**

верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**:

комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:**

Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**.

Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Бадминтон – 5часов.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:**

стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач:** Передача над собой, во встречных ко­лоннах.

**Техника подачи:** верхняя прямая подача. При­ем подачи.

**Техника владения**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.

**Овладе­ние игрой**.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики – 9часов.***

**Строевые упражнения.**

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**

сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:**

**мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го­лове с согну­тыми ногами.

**Девочки**: ку­вырок назад в полушпагат.

**Висы и упоры:**

**мальчики:** подъем переворотом вупор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

**Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки:**

**мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

**Девочки:** пры­жок ноги врозь (козел в шири­ну, высота 105-110 см).

**Равновесие.**

На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика – 24часа.***

**Техника спринтерско­го бега:**

высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорени­ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:**

бег в равномер­ном темпе **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:**

прыжки в дли­ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:**

прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:**

метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:**

кросс до 6 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:**

прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:**

эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка – 20часов.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

**3. Тематическое планирование. 5класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Количество часов | Примечание |
| 1 | **Лёгкая атлетика:** Инструктаж по охране труда. | 1 |  |
| 2 | Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон | 1 |  |
| 3 | Высокий старт | 1 |  |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 40метров. | 1 |  |
| 5 | Скоростной бег до 50 метров | 1 |  |
| 6 | Эстафетный бег. Финальное усилие | 1 |  |
| 7 | Метание 150гр. мяча с 4-5 бросковых шагов | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 9 | Переменный бег от 200 до 1000метров. | 1 |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе | 1 |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 |  |
| 12 | Бег по пересечённой местности | 1 |  |
| 13 | **Баскетбол:** Стойка и передвижение игрока | 1 |  |
| 14 | Остановка прыжком и двумя шагами. | 1 |  |
| 15 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 1 |  |
| 17 | Ведение мяча на месте в разных стойках. | 1 |  |
| 18 | Ведение в движении по прямой с изменением направления и скорости. | 1 |  |
| 19 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. | 1 |  |
| 20 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |
| 21 | Ловля мяча-ведение-бросок в два шага в корзину. | 1 |  |
| 22 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. | 1 |  |
| 23 | Нападение быстрым прорывом 1:0. | 1 |  |
| 24 | Бросок одной и двумя руками в движении после ведения и ловли. | 1 |  |
| 25 | **Волейбол:** Стойка игрока. Передвижение игрока по площадке. | 1 |  |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 |  |
| 27 | Передача мяча двумя руками над собой на месте | 1 |  |
| 28 | Передача мяча в парах над собой- партнёру, с перемещен. | 1 |  |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками в парах, наброшенного партнёром. | 1 |  |
| 30 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 |  |
| 31 | Приём мяча у стены над собой. | 1 |  |
| 32 | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки. | 1 |  |
| 33 | Приём мяча сверху через сетку | 1 |  |
| 34 | Передача мяча через сетку во встречных колоннах | 1 |  |
| 35 | **Гимнастика:** Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. | 1 |  |
| 36 | Перекатом назад стойка на лопатках | 1 |  |
| 37 | «мост» из положения лёжа. | 1 |  |
| 38 | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| 39 | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 |  |
| 40 | Подтягивание в висе хватом сверху | 1 |  |
| 41 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе | 1 |  |
| 42 | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 |  |
| 43 | Опорный прыжок. | 1 |  |
| 44 | **Бадминтон:** Способы держания ракетки (хват). Игровые стойки в бадминтоне. | 1 |  |
| 45 | Передвижения по площадке. | 1 |  |
| 46 | Техника выполнения ударов. | 1 |  |
| 47 | Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 48 | Техника передвижений в различных зонах площадки. | 1 |  |
| 49 | **Лыжная подготовка:** Скользящий шаг. | 1 |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 54 | .Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| 55 | Подъём на склон ёлочкой. | 1 |  |
| 56 | Подъём на склон ёлочкой. | 1 |  |
| 57 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 |  |
| 58 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 |  |
| 59 | Торможение и поворот плугом. | 1 |  |
| 60 | Одновременный одношажный ход | 1 |  |
| 61 | Одновременный одношажный ход | 1 |  |
| 62 | Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |  |
| 63 | Одновременные ходы | 1 |  |
| 64 | Одновременные ходы | 1 |  |
| 65 | Одновременные ходы | 1 |  |
| 66 | Коньковый ход. | 1 |  |
| 67 | Коньковый ход. | 1 |  |
| 68 | Круговые эстафеты с этапом до 200 м. | 1 |  |
| 69 | **Баскетбол:** Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 |  |
| 70 | Штрафной бросок | 1 |  |
| 71 | Нападение быстрым прорывом 2:1. | 1 |  |
| 72 | Бросок мяча в кольцо на два счёта. | 1 |  |
| 73 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |  |
| 74 | Ведение левой, правой руками. | 1 |  |
| 75 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |
| 76 | Зонная защита. | 1 |  |
| 77 | Взаимодействие двух игроков | 1 |  |
| 78 | Позиционное нападение 5:0 | 1 |  |
| 79 | **Волейбол:** Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |  |
| 80 | Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены над собой | 1 |  |
| 81 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 |  |
| 82 | Нижняя прямая подача в парах и в стену. | 1 |  |
| 83 | Нижняя прямая подача через сетку | 1 |  |
| 84 | Передача мяча сверху двумя руками в движении и на месте | 1 |  |
| 85 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |  |
| 86 | Прием и передача мяча сверху через сетку в парах. | 1 |  |
| 87 | Н/удар: разбег, наскок отталкивание прыжок, замах и удар кистью по мячу. | 1 |  |
| 88 | Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. | 1 |  |
| 89 | Прямой н/удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |  |
| 90 | Прямой Н/удар со встречной передачи. | 1 |  |
| 91 | **Лёгкая атлетика:** Высокий старт | 1 |  |
| 92 | Бег с ускорением от 30 до 40метров. | 1 |  |
| 93 | Старт с опорой на одну руку. | 1 |  |
| 94 | Скоростной бег до 50 метров | 1 |  |
| 95 | Переменный бег от 200 до 1000метров. | 1 |  |
| 96 | Эстафетный бег. | 1 |  |
| 97 | Спринтер­ский бег | 1 |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 99 | Бег в равномерном темпе | 1 |  |
| 100 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов | 1 |  |
| 101 | Бег на средние дистанции | 1 |  |
| 102 | Бег по пересечённой местности | 1 |  |