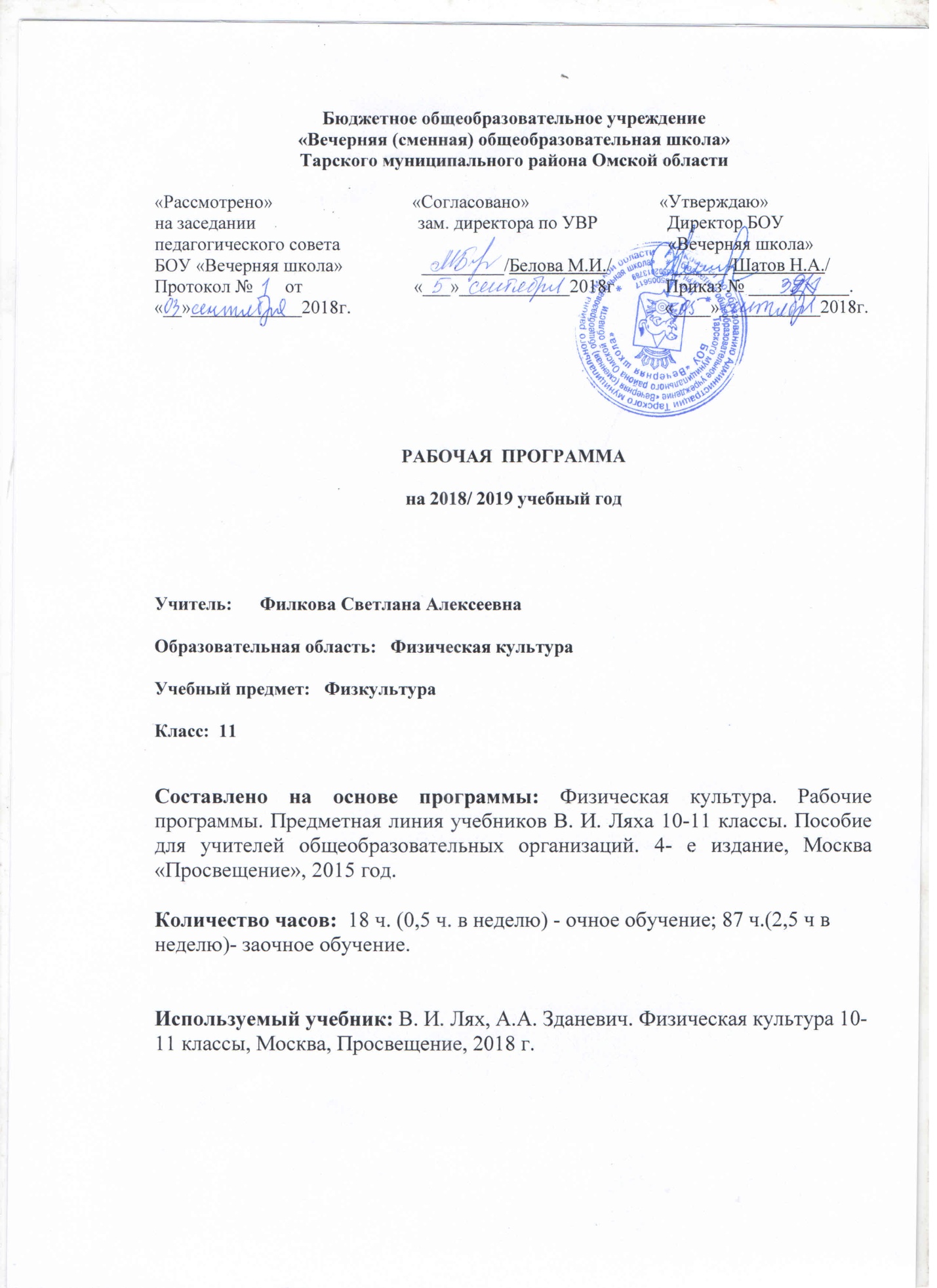
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями - достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое самосовершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения , к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого – педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и одоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах , гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно0массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий и зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия показателей и здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения

и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, отбеливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить ч учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе, Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗКУЛЬТУРА**

**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Предметные:**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Личностные результаты:**

# воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

# формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

# готовность к служению Отечеству, его защите;

# сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

# сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

# толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

# навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

# нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

# готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

# эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

# принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

# бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

# осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

# сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

# ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты:**

# умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; # умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

# готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

# умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

# умение определять назначение и функции различных социальных институтов; # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

# владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

# владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

**Тематический план учебного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***По программе*** |
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. | 17 | 17 |
| 2 | Базовые виды спорта школьной программы | 80 | 76 |
| 3 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 11 | 12 |
| Итого |  | 108 | 105 |

**Календарно-тематическое планирование – 11 класс**

Календарно-тематическое планирование – 11 класс,

(всего 108 часов: 18 ч. очно и 87 ч. самостоятельная работа обучающихся (з/о))

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Тема урока | Очн., заочн. | Дата (план.) | Дата (факт.) |
| ***Раздел № 1.* Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.** | | | | |
| 1 | Конституция Российской федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом |  |  |  |
| 2 | Физическая культура – важная часть культуры общества |  |  |  |
| 3 | Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит |  |  |  |
| 4 | Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями |  |  |  |
| 5 | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения |  |  |  |
| 6 | Формы организации физического воспитания в семье |  |  |  |
| 7 | Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды |  |  |  |
| 8 | Способы регулирования физической нагрузки |  |  |  |
| 9 | Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности |  |  |  |
| 10 | Основы организации двигательного режима |  |  |  |
| 11 | Командные и лично-командные соревнования |  |  |  |
| 12 | Методы контроля за изменение показателей телосложения |  |  |  |
| 13 | Основные компоненты массы тела человека |  |  |  |
| 14 | Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов |  |  |  |
| 15 | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем оформированию культуры движений и телосложения |  |  |  |
| 16 | Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр |  |  |  |
| 17 | **Зачет № 1«. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте»** |  |  |  |
| **Раздел № 2 «Базовые виды спорта школьной программы** | | |  |  |
| **Баскетбол** | | | | |
| 18 | Комбинация из освоенных элементов технически передвижений |  |  |  |
| 19 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |
| 20 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |
| 21 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |
| 22 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |  |  |  |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |  |  |
| 24 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |
| 25 | **Зачет №2 «Баскетбол»** |  |  |  |
| **Гандбол** | | | | |
| 26 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений |  |  |  |
| 27 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением и с построением защитника ( в различных построениях) |  |  |  |
| 28 | Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника |  |  |  |
| 29 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |
| 30 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |  |  |
| 31 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |  |  |
| 32 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |
| 33 | Игра по упрощенным правилам ручного мяча |  |  |  |
| **34** | ***Зачет № 3 « Гандбол»*** |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения |  |  |  |
| 36 | Варианты техники приёма и передачи мяча |  |  |  |
| 37 | Варианты подачи мяча |  |  |  |
| 38/6 | Варианты нападающего удара через сетку |  |  |  |
| 39 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |  |  |  |
| 40 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите |  |  |  |
| 41 | ***Зачет № 4 «*Волейбол*»*** |  |  |  |
| **Футбол** | | | | |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения |  |  |  |
| 43 | Варианты остановок мяча ногой, грудью |  |  |  |
| 44 | Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника |  |  |  |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |  |  |
| 46 | Действия игрока без мяча и против игрока с мячом |  |  |  |
| 47 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |
| 48 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров |  |  |  |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |  |
| 50 | Круговая тренировка, подвижные игры |  |  |  |
| 51 | Ведение мяча в разных стойках |  |  |  |
| 52 | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей |  |  |  |
| 53 | Самоконтроль дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |  |  |  |
| 54 | Спортивная игра с младшими школьниками, судейство |  |  |  |
| **55** | ***Зачет № 5 «Футбол»*** |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | |
| 56 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |  |  |  |
| 57/10 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |  |  |  |
| 58 | Упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами |  |  |  |
| 59 | Подъем с переворотом, соскок махом назад. Упор присев на нижней ноге, соскок махом |  |  |  |
| 60 | Опорные прыжки |  |  |  |
| 61/11 | Переворот боком. Сед углом. |  |  |  |
| 62 | Упражнения на батуте, подкидном мостике. |  |  |  |
| 63 | Подтягивания. Упражнения без предметов и с предметами. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 64 | Упражнения: с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. |  |  |  |
| 65 | Оказание первой помощи при травмах |  |  |  |
| 66 | Самоконтроль при занятиях гимнастическими поражениями |  |  |  |
| 67 | **Зачет №6 «Гимнастика с элементами акробатики»** |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 68 | Бег на результат 100 метров |  |  |  |
| 69 | Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега |  |  |  |
| 70 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега |  |  |  |
| 71 | Метаниемяча |  |  |  |
| 72 | Длительный бег с препятствиями |  |  |  |
| 73 | Толкание ядра |  |  |  |
| 74 | Бег с ускорением |  |  |  |
| 75 | Прыжки через препятствия и на точность приземления |  |  |  |
| 76 | Доврачебная помощь при травмах |  |  |  |
| 77 | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |  |  |  |
| 78 | Выполнение обязанностей инструктора на занятиях с младшими школьниками |  |  |  |
| **79** | ***Зачет № 7 «Гимнастика с элементами акробатики. Легкая акробатика»*** |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | |
| 80 | Прохождение дистанции до 5 км |  |  |  |
| 81 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом |  |  |  |
| **Элементы единоборств** | | | | |
| 82 | Приемы борьбы лежа и стоя. |  |  |  |
| 83 | Подвижная игра «Двое против всех» .Учебная схватка. |  |  |  |
| 84 | Силовые упражнения в единоборствах в парах |  |  |  |
| 85 | Техника безопасности. Гигиена борца |  |  |  |
| 86 | Самоконтроль при занятиях единоборствами |  |  |  |
| 87 | **Зачет № 8 «Элементы единоборств»** |  |  |  |
| **Плавание** | | | | |
| 88 | Плавание изученными спортивными способами |  |  |  |
| 89 | Плавание на боку, брассом, на спине |  |  |  |
| 90 | Плавание в умеренном и попеременном темпе. Игра в водное поло. |  |  |  |
| 91 | Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне |  |  |  |
| 92 | Самоконтроль при занятиях плаванием |  |  |  |
| 93 | Основы методики и организации занятий с младшими школьниками |  |  |  |
| **94** | ***Зачет № 9 « Плавание»*** |  |  |  |
| **Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | | | |
| 95 | Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья) |  |  |  |
| 96 | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами |  |  |  |
| 97 | Средства для развития координационных способностей |  |  |  |
| 98 | Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения для развития основных мышечных групп. |  |  |  |
| 99 | Основные технические приемы при катании на роликовых коньках |  |  |  |
| 100 | Методы тренировки при оздоровительном беге. |  |  |  |
| 101 | Правила и техника в игру «дартс» |  |  |  |
| 102 | Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики |  |  |  |
| 103 | Урок-обобщение по изученному в 12 классе материалу |  |  |  |
| **104** | ***Зачет № 10 «*Самостоятельные занятия физическими упражнениями*»*** |  |  |  |
| 105 | Промежуточная аттестация (сдача нормативов) |  |  |  |

**Контрольно-измерительный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Вид работы*** | ***По теме*** |
| **1 ПОЛУГОДИЕ** | | |
| Зачёт№1  Урок № 17 | Устный опрос | **Зачет № 1 «. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте»** |
| Зачёт№2  Урок № 25 | Сдача нормативов | **Зачет №2 Баскетбол** |
| Зачёт№3  Урок № 34 | Сдача нормативов | ***Зачет № 3 «Гандбол»*** |
| Зачёт№4  Урок № 41 | Сдача нормативов | **Зачет № 4 «Волейбол»** |
| II ПОЛУГОДИЕ | | |
| Зачёт№5 Урок № 55 | Сдача нормативов | ***Зачет № 5 «Футбол»*** |
| Зачёт № 6  Урок № 68 | Сдача нормативов | **Зачет № 6 «Гимнастика с элементами акробатики»** |
| Зачёт № 7  Урок № 81 | Сдача нормативов | ***Зачет № 7 «Гимнастика с элементами акробатики. Легкая акробатика»*** |
| Зачёт№8  Урок № 89 | Устный опрос | **Зачет № 8 «Элементы единоборств»** |
| Зачёт№9  Урок № 97 | Устный опрос | **Зачет № 9 « Плавание»** |
| Зачёт№10  Урок № 104 | Устный опрос | ***Зачет № 10«*Самостоятельные занятия физическими упражнениями*»*** |
| Урок № 105 | Сдача нормативов | Промежуточная аттестация  за курс 11 класса |

**Лист коррекции и внесения изменений**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А.Шатов/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **№ урока** | **Тема урока** | **Причины** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |