Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседании ШМОпротокол №\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_ Л.А. Алакаева | Согласовано Ответственная по УВР\_\_\_\_\_Л.А. Сиргажина(приказ № 230 от 30.08.2019г)«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г . | УтверждаюДиректор МБОУ Школа№125 \_\_\_\_\_\_А.М.АбдразаковПриказ №\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

 Мальцевой Альфии Гайсиновны

 по физической кульуре

 предмет

 класс 1А

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_г.

2019 - 2020 учебный год

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные** результаты:

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

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные** результатывключают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

**Предметные** результаты:

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

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Планируемые результаты

По окончании 1 класса учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой

с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

 **2. Содержание курса, учебного предмета.**

Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

 Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

 Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад). Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

 Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок. Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

 1 класс

**Знания о физической культуре (3ч).** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности (3ч).** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** **(48 ч)** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика. (17ч)** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

**Лыжные гонки. (12ч)** Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

**Гимнастика с основами акробатики.**  **(19ч)** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**2.Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема урока | Количество часов | Планируемая дата | Фактическая дата |
|  | **Раздел «Знания о физической культуре» - (3 ч)** | 1 |  |  |
| 1 | Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 03.09 |  |
| 2 | История появления физических упражнений. Важность физической культурыв развитии человечества. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры. «Охотники и олени», «Встречная эстафета». | 1 | 10.09 |  |
|  | **Раздел «Способы физкультурной деятельности» - (3 часа)** |  |  |  |
| 4 | Комплексы физических упражнений дляутренней зарядки, физкультминуток. Поворот переступанием.  | 1 | 13.09 |  |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | 1 | 17.09 |  |
| 6 | Легкая атлетика. Техника бега на 30 м . | 1 | 20.09 |  |
|  | **Раздел «Физическое совершенствование» - (48 ч)** |  |  |  |
| 7 | Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. | 1 | 24.09 |  |
| 8 | Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в шеренге и в колонне. | 1 | 27.09 |  |
| 9 | Строевые упражнения. Названиеосновных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Не оступись».  | 1 | 01.10 |  |
| 10 | Строевые упражнения. Инструктажпо ТБ. Обучение технике челночного бега 3 х10 м. Беговые упражнения.  | 1 | 04.10 |  |
| 11 | Обучение технике перекатов и группировок | 1 | 08.10 |  |
| 12 | Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. | 1 | 15.10 |  |
| 13 | Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения. Разучивание подвижной игры «На буксире»,  | 1 | 18.10 |  |
| 14 | Зарядка и её значение для организма человека. Упражнения утренней зарядки. Разучивание подвижной игры «Пятнашки». |  | 22.10 |  |
| 15 | Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Разучивание подвижной игры «Горелки». | 1 | 25.10 |  |
| 16 | Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты. Разучивание подвижной игры «Гуси , гуси га-га-га». | 1 | 05.11 |  |
| 17 | Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.Разучивание подвижной игры «Салки на болоте». | 1 | 08.11 |  |
| 17 | Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность. Разучивание подвижной игры «Быстро по местам». | 1 | 12.11 |  |
| 18 | Метание на дальность. Бег и равновесие. Обучение правил подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 | 15.11 |  |
| 19 | Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку. Разучивание подвижной игры «Рыбки». | 1 | 19.11 |  |
| 20 | Обучение технике перебрасывания мяча одной рукой и ловле двумя. Разучивание подвижной игры «Кто быстрее». | 1 | 22.11 |  |
| 21 | Обучение технике метания на дальность, бегу и равновесию. Разучивание подвижной игры «Точно в мишень». | 1 | 26.11 |  |
| 22 | Совершенствование техники перебрасывания мяча одной рукой и ловли двумя. Разучивание правил подвижной игры «Третий лишний». | 1 | 29.11 |  |
| 23 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Разучивание правил подвижной игры «У медведя во бору». | 1 | 03.12 |  |
| 24 | Упражнение в равновесии и прыжках. Разучивание правил подвижной игры «Точно в мишень». | 1 | 06.12 |  |
| 25 | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 | 10.12 |  |
| 26 | Обучение технике ходьбы и бега парами, забрасыванию мяча в корзину. Закрепление правил подвижной игры «Не оступись». | 1 | 13.12 |  |
| 27 | Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 | 17.12 |  |
| 28 | Техника ходьбы и бега парами и змейкой. Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 | 20.12 |  |
| 29 | Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 | 24.12 |  |
| 30 | Ходьба и бег между предметами, перепрыгивания. Совершенствование разученных ранее координационных движений. | 1 | 27.12 |  |
| 31 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. | 1 | 14.01 |  |
| 32 | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. | 1 | 17.01 |  |
|  |  **Лыжные гонки. (12ч)** |  |  |  |
| 33 | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах. | 1 | 21.01 |  |
| 34 | Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага.  | 1 | 24.01 |  |
| 35 | Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах. | 1 | 28.01 |  |
| 36 | Передвижение на лыжах. Техника выполнения скользящего шага. | 1 | 31.01 |  |
| 37 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | 04.02 |  |
| 38 | Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 | 07.02 |  |
| 39 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. Техника скользящего шага на лыжах без палок. | 1 | 11.0218 февр | Приказ по школе от 14.02.2020 г. №50 "О продлении приостановки образовательного процесса в МБОУ Школа №125 г. Уфы" |
| 40 | Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. | 1 | 14.02 | 25 |
| 41 | Техника ступающего шага с палками на лыжах. | 1 | 25.02 | 28февр |
| 42 | Техника скользящего шага с палками на лыжах. | 1 | 28.02 | 3 |
| 43 | Движение змейкой на лыжах с палками. | 1 | 03.03 | 6 |
| 44 | Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение. Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 06.03 | 10 |
|  **Гимнастика с основами акробатики.**  **(19ч)**  |
| 45 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике переката в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. | 1 | 10.03 | 13 |
| 46 | Совершенствование техники переката в группировке вперед, назад, кувырка вперед из упора присев. | 1 | 13.03 | 17 |
| 47 | Совершенствование техники стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги). | 1 | 17.03 |  |
| 48 | Обучение технике кувырка вперед, стойке на лопатках. Закрепление. | 1 | 06.04 |  |
| 49 | Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. | 1 | 31.03 |  |
| 50 | Совершенствование навыков лазанья по гимнастической лестнице. | 1 | 03.04 |  |
| 51 | Обучение технике стойки и перемещения в стойке на согнутых в коленном суставе ногах, приёму и передаче большого мяча. | 1 | 07.04 |  |
| 52 | Обучение технике ловли большого мяча на месте в паре. | 1 | 10.04 |  |
| 53 | Обучение технике передачи и ловле баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 | 14.04 |  |
| 57 | Обучение технике бега с остановками в шаге, с изменением направления движения. Закрепление техники передачи и ловли двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | 1 | 17.04 |  |
| 58 | Обучение технике ведения большого мяча на месте. | 1 | 21.04 |  |
| 59 | Закрепление техники ведения большого мяча на месте. Контроль техники выполнения отжимания. | 1 | 24.04 |  |
| 60 | Обучение технике бега с изменением направления движения, скорости. | 1 | 28.04 |  |
| 61 | Обучение технике прыжка через препятствие с 2-3 шагов разбега. | 1 | 05.05 |  |
| 62 | Закрепление техники бега с изменением направления движения, скорости, семенящего бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 1 | 08.05 |  |
| 63 | Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени). | 1 | 12.05 |  |
| 64 | Контроль прыжка в длину с места. | 1 | 15.05 |  |
| 65 | Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту. | 1 | 19.05 |  |
| 66 | Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа. | 1 | 22.05 |  |