

на заседании методического совета школы  
протокол № 5 от «01» апреля 2019 г.

Директор \_\_\_\_\_ / Д.В. Чемснев/  
Приказ № 298 от «30» августа 2019 г.



Заместитель директора по ВР Олр / А.В. Курец/  
«30» августа 2019 г.

## название

## Направление развития личности школьника

возрастная группа

2019 - 2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основании документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

**Актуальность.** Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам обучения.

**Программный материал предполагает:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
- обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

**Для достижения данной цели необходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные:**

**В группу образовательных задач входит:**

1. Способствовать усвоению учащимися теоретических и методических основ настольного тенниса;
2. Способствовать овладению двигательной культурой, включая подготовку учащихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных результатов.

**Решение воспитательных задач предусматривает:**

1. Воспитать нравственные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье учащихся на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

**Формы и методы организации внеурочной деятельности:**

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и отрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

**Форма учета знаний - зачёт в виде контрольного испытания**

Возраст детей – 11-15 лет

Программа рассчитана на один год общее количество часов – 34, один раз в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий

### Учебно-тематический план «Теннис»

№	Темы	Количество часов	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2		
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	1		
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1		
6	Оборудование и инвентарь	1	1		
7	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	1	1		
8	Общая физическая подготовка	9		9	
9	Специальная физическая подготовка	8		8	
10	Технико-тактическая подготовка	6		6	
11	Зачёты, контрольные испытания	3		3	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### Содержание программы

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

**Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях**

Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Развитие настольного тенниса за рубежом.

### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

### **Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека-**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

### **Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена- 1 час.**

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания- вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

### **Тема 6. Оборудование и инвентарь**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

### **Тема 7. Правила соревнований**

Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка**

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка**

#### Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции- от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

### **Тема 10. Техничко-тактическая подготовка**

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой ) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой ) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня

глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

6. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева.

### Тема 11. Зачёты, контрольные испытания-

Прием контрольных нормативов.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	11-12 лет		12 -13 лет		13 – 15 лет.	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,4-4,7	4,1-4,4	-----	-----	-----	-----
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2-5,5	5,0-5,4	5,0-5,3	4,7-5,0	4,7-5,0	4,5-4,8
3	Бег 500 м ( 800 м)	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
4	Прыжок в длину с места (см)	165-175	175-185	175-180	185-195	175-180	185-205
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	25-35	30-45	35-40	40-45	40-45	45-55
6	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	35-45	55-60	40-45	55-65	45-50	55-65
7	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	65-70	70-75	70-75	75-80	75-80	80- 100
8	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	55-60	60-65	60- 70	65-75	70-75	75-80

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по технико-тактической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	11-12 лет		12 -13 лет		13 – 15 лет.	
		девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка
1	Накат справа по диагонали	30-40 40 и более	удовлет хорошо	40-50 50 и более	удовлет хорошо	50-70 70 и более	удовлет хорошо
2	Накат слева по диагонали	30-40 40 и более	удовлет хорошо	40-50 50 и более	удовлет хорошо	50-70 70 и более	удовлет хорошо
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20-25 25 и более	удовлет хорошо	25-30 30 и более	удовлет хорошо	30-50 50 и более	удовлет хорошо
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20-25 25 и более	удовлет хорошо	25-30 30 и более	удовлет хорошо	30-50 50 и более	удовлет хорошо
5	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15-20 15 и менее	удовлет хорошо	10-15 10 и менее	удовлет хорошо	8- 10 8 и менее	удовлет хорошо
6	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	10-12 10 и менее	удовлет хорошо	8-10 8 и менее	удовлет хорошо	5-8 5 и менее	удовлет хорошо
7	Подачи справа (слева) накатом	5 7	удовлет хорошо	6 8	удовлет хорошо	9 7	удовлет хорошо
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 8	удовлет хорошо	7 9	удовлет хорошо	8 10	удовлет хорошо

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).

### **Примерные вопросы для сдачи теста по теоретической подготовке.**

1. Развитие и современное состояние настольного тенниса в России.
2. Возникновение и развитие Олимпийского движения.
3. Органы пищеварения и выделения.
4. Гигиена мест занятий и спортивной формы.
5. Режим дня, питание спортсменов.
6. Спортивный массаж, способы самомассажа.
7. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
8. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
9. Правилами соревнований.
10. Организация соревнований, системы их проведения

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Настольный теннис - высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (устомлений).

#### ***Задачи психологической подготовки:***

- формировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### ***Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:***

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон, рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

#### ***Психологические средства восстановления:***

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия и др.).

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:



- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- столы для настольного тенниса,
- сетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- ракетки для настольного тенниса,
- тренажеры-роботы,
- счетчики очков и судейские столики,
- скакалки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

#### **Список литературы:**

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1999.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. , Москва, 1982.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

#### **Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:**

1. Байгулов О.П., Ромашин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., ФиС, 1979г.
2. Демин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1966г.
3. Сюй Иньшен. «Настольный теннис», М. ФиС 1987г.
4. Ширах С.Д. «Настольный теннис. У меня секретов нет», М., 1998г.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», Л.: Лениздат, 1989г.