

Управление образования местной администрации Черекского муниципального
района
Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Районный
Дом детского творчества »
Черекского муниципального района КБР

Рабочая программа
на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика»

Адресат программы: обучающиеся 6-10 лет

Год обучения: 2 года

Автор: педагог дополнительного образования Черкесова Ирина Вячеславовна

г.п. Кашхатау 2024г.

Цель программы:

Оздоровительная гимнастика –укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их психофизической адаптации к условиям обучения в общеобразовательном учреждении, профилактика наиболее часто встречающихся нарушений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста, расширение двигательных возможностей, и формирование культуры движений, компенсация дефицита двигательной активности детей, в воспитание навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Предметные:

- 1.Дать основы знаний о здоровом образе жизни.
- 2.Обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении.
- 3.Изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью.
- 4.Обучить безопасному выполнению упражнений.
- 5.Научить правильно дышать.
- 6.Обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции.
- 7.Сформировать навыки для самостоятельных занятий.

Метапредметные:

- 1.Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья.
- 2.Сформировать и развить основы правильной осанки, правильного дыхания, профилактики плоскостопия.

Личностные:

- 1.Воспитать морально-волевые качества.
- 2.Содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Планируемые результаты.

Предметные(у обучающихся будет/будут):

- 1.Основы знаний о здоровом образе жизни.
- 2.Навыки правильной осанки в различных положениях и в движении.
- 3.Освоены комплексы упражнений с оздоровительной направленностью.
- 4.Обучены безопасному выполнению упражнений.
- 5.Навыки правильно дышать.
- 6.Навыки самоконтроля и саморегуляции.
- 7.Навыки самостоятельных занятий.

Метапредметные:

- 1.Физически развиты и укрепят здоровье.
- 2.Сформированы и развиты основы правильной осанки, правильного дыхания, профилактики плоскостопия.

Личностные:

1. Воспитаны морально-волевые качества.
2. Умственное, нравственное и эстетическое воспитание.

Календарно-тематический план на 2024-2025 уч. год

№	Дата Занятия		Наименование раздела, Темы	Количество часов	Содержание деятельности		Форма аттестации/ контроля
	По Плану	По факту			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	
1			Вводное занятие. Организационные мероприятия. Комплектация группы. Охрана труда.	2	Беседа с родителями и обучающимися, комплектация группы по возрастам. Форма одежды	Построение группы по росту. Знакомство с гимнастическим инвентарём.	Общая и специальная физическая подготовка. Наблюдение
2			Показательное занятие	2	Построение группы, соблюдение формы одежды. Беседа по технике безопасности при работе со спортивным инвентарём	Выполнение общепрофильных элементов гимнастики и физических упражнений. 1	Общая и специальная подготовка мышц. Наблюдение
3			Физическая активность и здоровье	2	Беседа о физической активности и её роли в организме и положительном влиянии на здоровье человека.	Выполнение упражнений стимулирующих физическую активность и придающие бодрость в течении всего дня.	Контроль нагрузки и физического здоровья.
4			Дыхательная гимнастика	4			Контроль дыхания при физической нагрузке
4.1			Понятие об органах дыхания. Роль в организме человека.	2	Дать понятие об органах дыхания и их роли в организме человека	Разучить несколько дыхательных движений.	Название органов дыхания и их роль.

4.2			Дыхательные упражнения Шар, Поступенчатое выдыхание, Свисток.	2	Научиться находить разницу в различных дыхательных упражнениях и уметь контролировать своё дыхание	Выполнить дых. упражнения «Шар», Поступенчатое выдыхание «Свисток»	Выполнение дых. упражнений с полным вдохом и выдохом
5			Пальчиковая гимнастика	2	Научить развитию мелкой моторики, повысить умственную концентрацию и благоприятный эмоциональный фон.	Выполнить несколько упражнений пальчиковой гимнастики научиться самоконтролю	Умение владеть и развивать мелкую моторику Самомассаж пальцев. Роль пальчиковой гимнастики в работе мозга.
6			Суставная гимнастика	12	Дать понятие анатомии сустава. Роли в организме человека.	Выполнение специальных комплексов упражнений	Правила общеразвивающих упражнений суставной гимнастики по анатомическому типу.
6.1			Анатомия шеи и плеч. Разработка шейного отдела позвоночника и плечевых суставов.	2	Дать понятие анатомии шеи и плеч и их роли в организме человека.	Выполнение комплекса упражнений на разработку шейных и плечевых суставов.	Роль в организме человека шеи и плеч. Наблюдение и опрос
6.2			Анатомия рук и торса	2	Дать понятие анатомии рук и торса, их роли в организме человека	Выполнение комплекса упражнений на разработку рук и торса	Роль в организме человека рук и торса. Опрос и наблюдение
6.3			Анатомия тазобедренных и коленных суставов .	2	Дать понятие анатомии тазобедренных и	Выполнение комплекса упражнений на	Роль тазобедренных и коленных суставов. Опрос и наблюдение

					2коленных суставов , и их роли в организме человека	разработку тазобедренных и коленных суставов	
6.4			Анатомия голеностопных суставов и стопы	2	Дать понятие анатомии голеностопных суставов и стопы , и их роли в организме человека	Выполнение комплекса упражнений на разработку голеностопных суставов и стопы	Роль голеностопа и стопы. Опрос и наблюдение
6.5			Дозированная нагрузка. Комплекс упражнений на разработку суставов	2	Дать понятие анатомии всех суставов , и их роли в организме человека	Выполнение комплекса упражнений на разработку всех суставов	Дозирование нагрузки выполняемых комплексов
6.6			Техника безопасности. Разработка крупных суставов.	2	Правила соблюдения техники безопасности при разработки суставов, во избежание травм	Самоконтроль во время занятия ,с учётом индивидуальной переносимости нагрузки	Соблюдение техники безопасности при разработке суставов. Наблюдение опрос
7			Упражнения на развитие гибкости.	34	Дать понятие гибкости, как неотъемлемой части гимнастики. С учётом индивидуального подхода	Научиться всем упражнениям направленным на растяжку и гибкость ,с учётом индивидуального подхода.	Учет индивидуальных способностей обучаемого. Опрос и наблюдение
7.1			Понятие гибкости и от чего она зависит. Упражнения для разминки связок, сухожилий и мышц.	2	Дать понятие гибкости и усвоить правила техники безопасности.	Выполнить комплекс упражнений на разминки связок, мышц и	Индивидуальный подход к физическим возможностям обучаемого.

						сухожилий1	
7.2			Общее представление о мышцах спины и рук. Упражнения на разминку рук и спины.	2	Дать понятие о анатомии мышц спины и руки их роли в организме человека	Выполнить комплекс упражнений на разминку рук и спины.	Комплекс упражнений укрепляющий мышцы спины и рук. Опрос и наблюдение
7.3			Причины препятствующие развитию гибкости. Заболевания органов и систем. Щадящие упражнения	2	Дать понятие причин по которым нарушается подвижность. Заболевания препятствующие физическим нагрузкам.	Разучивание щадящего комплекса упражнений с учётом данного заболевания.	Причины препятствующие развитию гибкости. Опрос и наблюдение
7.4			Мышцы ног и их роль .Упражнения на растяжку мышц ног	2	Анатомия мышц ног и их роль в организме человека.	Разучивание комплекса упражнений на растяжку мышц ног	Понятие о мышцах ног и их способности растягиваться до определенного предела.
7.5			Мышцы стоп и их роль в организме . Упражнения на растяжку мышц стопы.	2	Анатомия мышц стоп и их роль в организме человека	Разучивание комплекса упражнений на растяжку мышц стопы	Понятия о мышцах стопы и разработка голеностопа. Опрос и наблюдение.
7.6			Мышцы внутренней и наружной поверхности бедер. Упражнения для растяжки мышц бедер.	2	Анатомия мышц внутренней и наружной поверхности бёдер и их роль в организме человека	Разучивание комплекса упражнений на растяжку мышц бёдер	Роль мышц бедра в выполнении шпагата и других элементов. Опрос и наблюдение
7.7			Позвоночник. Роль в организме человека. Упражнения на	2	Анатомия мышц позвоночника и их роль в организме	Разучивание комплекса упражнений на	Роль в организме позвоночного столба. Техника безопасности.

			разработку позвоночника.		человека	растяжку мышц позвоночника	соблюдение Опрос и наблюдение
7.8			Функции позвоночника. Упражнения на развитие гибкости.	2	Индивидуальность позвоночника и его способности	Разучивание комплекса упражнений на растяжку мышц позвоночника	Важность подвижности позвоночника. ТБ. Опрос и наблюдение
7.9			Травмы позвоночника .Первая помощь.	2	Различные травмы позвоночника и способы их избежать Первая помощь	Разучивание наложения различных способов иммобилизации во время травм.	Как избежать травмы позвоночника. Первая помощь Опрос и наблюдение.
7.10			Жизнь до и после травмы. Помощь инвалидам. Щадящие упражнения	2	Правила щадящей разминки. Моральная и физическая помощь инвалидам	Комплекс щадящей разминки с учётом индивидуальности.	Гуманное отношение к инвалидам. Щадящая разминка. Опрос и наблюдение.
7.11			Мышцы живота Пресс. Упражнения на укрепление пресса	2	Дать понятие о мышцах живота и пресса и их роли в организме человека	Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц пресса.	ТБ при качании пресса. Упражнения укрепляющие мышцы живота. Опрос и наблюдение
7.12			Самоконтроль при укреплении мышц брюшной стенки. Работа с гимнастическим инвентарем	2	Научиться контролю нагрузки и работе с спортивным инвентарём. ТБ	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическим инвентарём.	Умение контролировать нагрузку на пресс. ТБ. Опрос и наблюдение.
7.13			Мышцы спины. Разминка перед физической нагрузкой	2	Научиться контролю во время физической нагрузки	Разучивание комплекса упражнений укрепляющих	Специальные упражнения ,укрепляющие мышцы спины. Опрос и наблюдение.

						мышцы спины.	
7.14			Мышечный корсет и его роль в организме человека. Упражнения на укрепление мышечного корсета в целом.	2	Анатомия мышечного корсета и его роль в организме человека.	Разучивание комплекса упражнений укрепляющих мышечный корсет	Упражнения на укрепления групп мышц мышечного корсета. Опрос и наблюдение.
7.15			Игры. Эстафеты .Лояльность в игре. Правила. Проведение групповых игр и эстафет	2	Роль игры в проведении занятия . Воспитание лояльности и уважения в групповых играх	Эстафеты. Игры.	Соблюдение корректного отношения друг к другу и выполнение правил поведения во время проведения эстафеты. Опрос и наблюдение
7.16			Бег. Разница между шагом и бегом. Роль бега . Беговые упражнения .	2	Дать понятие о беге и разницы бега и шага. Правила бега	Выполнение беговых упражнений видов. Челночный бег. Скоростной бег.	Выполнение челночного бега. Бег на скорость .Разминочный бег. Правила ТБ. Опрос и наблюдение.
7.17			ОРУ на месте. Игра, как конструктор . Упражнения входящие в правила игр.	2	Дать понятие связи игры и общеразвивающих упражнений.	ОРУ на месте. Игровые формы	Сочетания правил и упражнений в игровой форме. Опрос и наблюдение. Имитация Звуков ,поведения ,положения тела некоторых животных из сказок.
8			Осанка Развивающие упражнения для формирования правильной осанки.	30	Дать понятие осанки и её роли в организме человека	Разучить комплекс упражнений для сохранения правильной осанки.	Наблюдение и опрос
8.1			Анатомия позвоночника. Упражнения для сохранения правильной	2	Строение позвоночника и его роли в организме	Разучить комплекс упражнений для сохранения правильной осанки.	Общее понятие о позвоночнике человека. Роль в организме .Специальные

			осанки.		человека.		упражнения.
8.2			Скоростно силовые качества. Роль скорости в выполнении элементов гимнастики. Упражнения с разным скоростным темпом.	2	Влияние скорости на выполнение различных элементов гимнастики	Комплекс упражнений на скоростно-силовые качества. 1	Учет разницы выполнения различных элементов в зависимости со скоростным режимом. Опрос и наблюдение
8.3			Гигиена рук. Правила гигиены. Упражнения на разработку верхних конечностей.	2	Правила гигиены рук . ТБ при разработке рук	Комплекс упражнений на разработку рук.	Соблюдения гигиенических правил . Комплекс упражнений на разработку рук. Опрос и наблюдение
8.4			Понятие –Нагрузка. Упражнения с нагрузкой.	2	Дать понятие нагрузки и норм		Учет разницы выполнения упражнений в нормальном темпе и с нагрузкой.
8.5			Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений .Виды травм. Акробатические упражнения.	2	ТБ при выполнен/ии акробатических упражнений . виды травм и первая помощь.	Разучивания акробатических упражнений с учётом индивидуальных возможностей.	Соблюдение ТБ при выполнении сложных элементов гимнастики. Наблюдение и опрос.
8.6			Шаг. Виды шага. Строевой, Гимнастический, гусиный.	2	Командная работа ,воспитание дружественных отношений Разработка синхронного шага.	Строевой шаг. Гимнастический шаг. Гусиный шаг.	Правильность выполнения видов шага. Опрос и наблюдение.
8.7			ТБ при растяжке мышц ног. Подготовка к шпагату. Упражнения на выполнение растяжки мышц ног и выполнение шпагата	2	Правила безопасности при выполнении шпагата	Выполнение элементов шпагата	Самоконтроль при выполнении подготовки мышц к выполнению шпагата.
8.8			Понятие о мышцах	2	ТБ при растяжке	Выполнение	Соблюдение техники

			живота и их подготовка к выполнению «мостика». ТБ. 8. Упражнения на растяжку мышц передней брюшной стенки.		мышц передней брюшной стенки	элементов мостика с учётом индивидуальности	безопасности при подготовке к выполнению мостика. Опрос и наблюдение.
8.9			Виды «мостика» .Правила их выполнения. Мостик с колен. Мостик со стойки. Мостик у стены.	2	ТБ при выполнении мостика с колен. Со стойки. У стены.	Выполнение мостика с колен и особенности его выполнения.	ТБ. Правила выполнения элементов мостика. Наблюдение и опрос
8.10			Правила выполнения «рыбки». ТБ. Элементы рыбки .	2	ТБ при выполнении рыбки	Выполнение элементов рыбки .	ТБ. Выполнение элементов рыбки с учётом индивидуальной растяжки.
8.11			ТБ . Правила выполнения кувырка. Пошаговые элементы выполнения кувырка	2	ТБ при выполнении кувырка . Правила выполнения.	Выполнить кувырка вперёд и назад соблюдая правила безопасности	ТБ. С учётом травм шейного отдела позвоночника. Элементы кувырка вперёд и назад. Опрос и наблюдение.
8.12			« Ласточка» Связь равновесия и данного элемента .ТБ. Пошаговые упражнения для выполнения ласточки	2	Правила с учётом равновесия .выполнения ласточки	Выполнение ласточки соблюдая равновесие	Учёт равновесия и связь в выполнении ласточки.
8.13			«Бабочка» ТБ при растяжке внутренней поверхности бёдер. Выполнение элемента с учётом индивидуальных способностей ребёнка	2	Правила безопасности при выполнении бабочки с учётом растяжки	Выполнение бабочки с учётом растяжки мышц бёдер.	ТБ при выполнении бабочки учитывая индивидуальную растяжку мышц Опрос и наблюдение..

			«Лодочка» ТБ при выполнении элемента. Правила выполнения . Выполнение элемента с учётом подготовки мышц спины.	2	Правила безопасности при выполнении лодочки с учётом растяжки	Выполнение лодочки с учётом растяжки мышц живота.	Правила безопасности с учётом подготовки мышц спины к выполнению данного элемента. Опрос и наблюдение.
8.14			«Корзинка» Правила безопасности при выполнении. Укрепление мышц спины и пресса для правильного выполнения элемента	2	Правила безопасности при выполнении корзинки с учётом растяжки	Правила безопасности при выполнении корзинки с учётом растяжки	Учёт подготовки мышц пресса и спины выполнении корзинки. Опрос и наблюдение.
9			Профилактика плоскостопия Упражнения укрепляющие свод стопы.	14	Беседа о профилактике плоскостопия	Упражнения направленные на профилактику патологий стопы.	Опрос и наблюдение.
9.1			Анатомия стопы. Понятие о мышцах стопы. Упражнения на укрепление мышц стопы	2	Дать понятия анатомии стопы и роли в организме человека	Выполнить упражнения стимулирующие работу стопы.	Понятие о мышцах стопы. Комплекс упражнения на укрепление свода стопы.
9.2			Роль стопы в организме человека. Игровые упражнения с палочкой.	2	Роль стопы в организме человека.	Игровые варианты занятия направленного на профилактику плоскостопия.	Стопа ,как помощник в вертикальном положении тела. Игры направленные на профилактику плоскостопия.
9.3			Обувь и стопа. Роль правильной обуви в формировании стопы ребёнка. Упражнения с мячом направленные на улучшение свода стопы.	2	Роль обуви в формировании стопы	Выполнить профилактические упражнения с мячом.	Летняя и зимняя обувь и её роль в формировании стопы. Специальные упражнения. Опрос и наблюдение.

9.4		Виды спорта в которых часто задействована стопа .Роль спорта в здоровье. Упражнения со скакалкой.	2	Беседа о видах спорта в которых непосредственно задействована стопа	Выполнить упражнения со скакалкой.	Стопа и виды спорта. беседа. Наблюдение за выполнением упражнений со скакалкой
9.5		Травмы стопы. Первая помощь. Упражнения на скамейке	2	Беседа о травмах. Первая помощь	Выполнить упражнения на гимнастической скамье	Помощь при травме . Комплекс упражнений на гимнастической скамье. Опрос и наблюдение
9.6		Прыжки. Виды прыжков. Соскок. Упражнения формирующие правильный прыжок и соскок.	2	ТБ при выполнении прыжка и соскока	Выполнение прыжков и соскоков.	Виды прыжков и правила их выполнения. Опрос и наблюдение
9.7		Прыжки в длину .Правила выполнения. Эстафета с элементами прыжков.	2	ТБ при выполнении прыжка в длину	. Правила эстафеты и выполнение прыжков в длину	Правила выполнения прыжков. Опрос и наблюдение
10		ОРУ. Общеразвивающие упражнения.	26	Общеразвивающие упражнения	Выполнение элементов гимнастики	Опрос и наблюдение
10.1		Голова человека .Анатомия и роль в организме человека. ОРУ Головы .	2	Дать понятие о голове и её роли .	Выполнить ОРУ упражнения для головы	Анатомия головы .ОРУ. Наблюдение
10.2		Шея. Анатомия и роль в организме человека. ОРУ для разработки шеи	2	Дать понятие о шеи и её роли .	Выполнить ОРУ упражнения для шеи	Анатомия шеи . ОРУ. Наблюдение
10.3		Плечи. Анатомия . Роль в организме человека. Ору для разработки плечевых суставов.	2	Дать понятие о плечах и их роли в организме человека.	Выполнить ОРУ упражнения для плечевого пояса	Анатомия .ОРУ. Наблюдение
10.4		Анатомия верхних	2	Дать понятие о	Выполнить ОРУ	Анатомия . ОРУ для рук.

			конечностей Роль в организме человека.. ОРУ для разработки рук		верхних конечностях и их роли в организме человека .	упражнения для развития верхних конечностей.	Наблюдение
10.5			Анатомия кистей. Роль в организме человека. Упражнения на разработку кистей и лучезапястных суставов.	2	Дать понятие о кистях и лучезапястных суставах и их роли в организме человека	Выполнить ОРУ упражнения для развития кистей и лучезапястных суставов.	Анатомия кистей и их роль. Комплекс упражнений. наблюдение
10.6			Анатомия туловища человека. Роль в организме. Упражнения на укрепление мышц туловища.	2	Дать понятие о туловище и его роли в организме человека	Выполнить ОРУ упражнения для развития мышц туловища.	Анатомия туловища. Упражнения на укрепление. Наблюдение.
10.7			Внутренние органы. Понятие об их расположении упражнения для улучшения работы внутренних органов.	2	Анатомия внутренних органов и их роли в организме человека	Выполнить упражнения для улучшения работы внутренних органов.	Понятие о расположении внутренних органов . Упражнения для улучшения их работы. Наблюдение
10.11			Органы дыхания. Упражнения для улучшения работы органов дыхания.	2	Анатомия органов дыхания и их роли в организме человека	Выполнить упражнения для улучшения работы органов дыхания..	Анатомия ОД. Комплекс специальных упражнений. Наблюдение
10.12			Органы пищеварения. Упражнения для улучшения перистальтики	2	Анатомия органов пищеварения и их роли в организме человека	Выполнить упражнения для улучшения работы органов пищеварения.	Анатомия ОП. Комплекс упражнений для улучшения пищеварения.
10.13			Органы выделения. Упражнения для улучшения их работы.	2	Анатомия органов выделения и их роли в организме человека	Выполнить упражнения для улучшения работы органов выделения	Анатомия ОВ. Упражнения на улучшение их работы.
10.14			Органы	2	Анатомия органов	Выполнить	Анатомия ОК Упр .для

			кровообращения и её роль в организме человека .Упражнения для улучшения работы кровеносной системы		кровообращения и их роли в организме человека	упражнения для улучшения работы органов кровообращения.	улучшения её работы. Наблюдение
10.15			Органы слуха . Их роль в организме человека. Упражнения на коррекцию слуха	2	Анатомия органов слуха и их роли в организме человека	Выполнить упражнения для улучшения работы органов слуха	Анатомия ОС Упражнения на коррекцию слуха Наблюдение и опрос.
10.16			Органы зрения . Анатомия глаз. Роль в организме человека. Упражнения на коррекцию зрения	2	Анатомия органов глаз и их роли в организме человека	Выполнить упражнения для улучшения работы органов зрения	Анатомия ОЗ Упражнения на коррекцию зрения . Наблюдение.
11			Гимнастика для глаз	4			
11.1			Заболевания глаз. Упражнения для улучшения зрения	2	Дать понятие заболевания глаз и коррекция зрения	Выполнить упражнения для коррекции зрения.	Патология глаз. Упражнения для улучшения зрения .Наблюдение и опрос.
11.2			Игровые формы контроля для коррекции зрения. Упражнения для улучшения зрения.	2	Беседа в игровой форме для коррекции зрения.	Выполнить упражнения для глаз . Учёт коррекции зрения.	Контроль в игровой форме .Наблюдение и опрос.
12			Мониторинг физического развития и личностных достижений обучающихся.	10	Оценка физического и личностного развития ребёнка.	Тестирование для контроля развития ребёнка.	Анализ физического здоровья ребёнка. Наблюдение.
12.1			Физическое развитие – рост, созревание. Упражнения на оценку развития организма.	2	Беседа с целью оценки развития ,роста и созревания ребёнка.	Тестирование на развитие ,рост и созревание.	Учёт телосложения и нагрузки. Наблюдение и опрос.
12.2			Физическое состояние	2	Беседа с целью	Тестирование на	Учёт выносливости

			– готовность выполнять нагрузку. Упражнения на повышенной нагрузке.		оценки физического развития и нагрузки.	развитие физического развития и повышенной нагрузки.	нагрузки. Наблюдение и опрос..
12.3			Телосложение –роль в занятии физической нагрузкой. Экспериментальная нагрузка в зависимости от телосложения.	2	Беседа о связи телосложения и физической нагрузки.	Выполнить упражнения с экспериментальной нагрузкой.	Выносливость в зависимости от телосложения. Наблюдение и опрос..
12.4			Питание. Роль в жизни человека. Полезная и вредная пища. Разница в нагрузке в зависимости от питания.	2	Дать понятие вредного и полезного питания. Роли питания в жизни.	Выполнить упражнения с нагрузкой.	Выносливость нагрузки в зависимости от питания ребёнка. Наблюдение и опрос.
12.5			Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	2	Анатомия вестибулярного аппарата и его роль в организме человека.	Выполнить экспериментальные упражнения	Наблюдение за равновесием. Наблюдение и опрос.
12.6			Итоговое занятие	2	Подведение итогов годового теоретического материала	Показательное занятие.	Опрос и наблюдение за выполнением пройденного материала.
				Итого:	144		

