


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской  
Советского района Ростовской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ Советской СОШ

  
Т.Н.Емельяненко  
Приказ № 124 от 28.08.2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее, 3 класс

Общее количество часов 105

Количество часов в неделю 3 часа в неделю

Учителя физической культуры **Николаев Андрей Владимирович**  
**Юрова Мария Николаевна**

Программа разработана на основе «Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2020»

2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по русскому языку для 1-4 классов (далее программа) является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Советской СОШ, утверждённой Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 122 и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями);
- Учебный план на 2020-2021 учебный год МБОУ Советской СОШ, утверждённый Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 121;
- Примерная программа по предметам «Начальная школа» (Стандарты второго поколения) – М., «Просвещение», 2012 год;
- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»/В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.:

Просвещение, 2020г.

- УМК:

1. Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. –М.: Просвещение, 2018.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс (ФГОС НОО) отведено 105 часов. Согласно производственному календарю, учебному плану школы на 2020-2021уч.г., с учётом переноса праздничных дней, программа будет выполнена за 104 часа за счёт объединения уроков.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

№ п/п	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	<p><b>Знания о физической культуре.</b>            Организационно-методические требования на уроках физической культуры.            Пас и его значение для спортивных игр с мячом.            Закаливание.            Волейбол как вид спорта.</p>	4	<p>По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.            Таблица нормативов указана ниже.</p>
2	<p><b>Легкая атлетика.</b>            Тестирование бега на 30м с высокого старта.            Техника челночного бега.            Тестирование челночного бега 3 x 10м.            Способы метания мешочка (мяча) на дальность.            Тестирование метания мешочка на дальность.            Прыжок в длину с разбега.            Прыжки в длину с разбега на результат.            Тестирование метания малого мяча на точность.            Тестирование прыжка в длину с места.            Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	30	<p>По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.</p>



	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.  Прыжок в высоту спиной вперед.  Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».  Броски набивного мяча правой и левой рукой.  Тестирование прыжка в длину с места.  Тестирование метания малого мяча на точность.  Беговые упражнения.  Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Тестирование челночного бега 3 x 10 м.  Тестирование метания мяча на дальность.  Бег на 100 м.</p>		
3	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b>  Тестирование наклона вперед из положения стоя.  Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  Тестирование виса на время.  Кувырок вперед.  Кувырок вперед с разбега и через препятствие.  Варианты выполнения кувырка вперед.  Кувырок назад.  Кувырки.  Круговая тренировка.  Стойка на голове.  Стойка на руках.  Круговая тренировка.  Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  Лазанье по гимнастической стенке.  Лазанье по канату в три приема.  Круговая тренировка.</p>	29	По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

	<p>Упражнения на гимнастическом бревне.  Круговая тренировка.  Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  Варианты вращения обруча.  Круговая тренировка.  Тестирование виса на время.  Тестирование наклона вперед из положения стоя.  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.</p>		
4	<p><b>Подвижные игры и спортивные игры.</b>  Спортивная игра «Футбол».  Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».  Подвижная игра «Перестрелка».  Футбольные упражнения.  Футбольные упражнения в парах.  Различные варианты футбольных упражнений в парах.  Подвижная игра «Красное знамя», «Осада города».  Броски и ловля мяча в парах.  Ведение мяча.  Подвижные игры.  Эстафеты с мячом.  Подвижные игры.  Броски мяча через волейбольную сетку.  Подвижная игра «Пионербол».  Спортивная игра «Баскетбол».  Спортивная игра «Футбол».  Подвижная игра «Флаг на башне».  Спортивные игры.</p>	28	<p>По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.</p>

	Подвижные и спортивные игры.		
5	<b>Кроссовая подготовка.</b> Беговые упражнения. Бег чередование с ходьбой до 600 м, 800 м, 1000 м Бег в равномерном темпе до 600м, 800 м, 1000 м Тестирование бега на 600 м. Тестирование бега на 800 м. Тестирование бега на 1000 м.	14	По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

### Календарно-тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	
			План	факт
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	02.09	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	03.09	
3.	Техника челночного бега.	1	07.09	
4.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	09.09	
5.	Способы метания малого мяча на дальность.	1	10.09	
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	14.09	
7.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	16.09	
8.	Прыжок в длину с разбега.	1	17.09	
9.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	21.09	
10.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	23.09	
11.	Прыжок в длину с места.	1	24.09	
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	28.09	
13.	Бег на 100м.	1	30.09	
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>5</b>		
14.	Беговые упражнения.	1	01.10	
15.	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 600м.	1	05.10	

16.	Бег в равномерном темпе 800м.	1	07.10	
17.	Бег в равномерном темпе 1000м.	1	08.10	
18.	Бег 1000м без учёта времени.	1	12.10	
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
19.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	14.10	
	<b>Подвижные игры и спортивные игры.</b>	<b>18</b>		
20.	Броски и ловля мяча в парах.	1	15.10	
21.	Броски и ловля мяча в парах.	1	19.10	
22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	21.10	
23.	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1	22.10	
24.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение левой и правой рукой.	1	26.10	
25.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение с изменением направления.	1	28.10	
26.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо двумя от груди.	1	29.10	
27.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски в кольцо двумя от груди.	1	2 четверть 09.11	
28.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски в кольцо двумя от груди.	1	11.11	
29.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	12.11	
30.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	16.11	
31.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	18.11	
32.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	19.11	
33.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	23.11	
34.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	25.11	
35.	Подвижная игра «Пионербол».	1	26.11	
36.	Подвижная игра «Пионербол».	1	30.11	
37.	Подвижная игра «Пионербол».	1	02.12	
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		

38.	Закаливание.	1	03.12	
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	29		
39.	Кувырок вперед.	1	07.12	
40.	Кувырок вперед.	1	09.12	
41.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	10.12	
42.	Кувырок назад.	1	14.12	
43.	Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Мяч в тоннеле».	1	16.12	
44.	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в тоннеле».	1	17.12	
45.	Стойка на голове.	1	21.12	
46.	Стойка на руках.	1	23.12	
47.	Круговая тренировка.	1	24.12	
48.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	28.12	
49.	Лазание по гимнастической стенке.	1	30.12	
50.	Лазание по канату в три приёма.	1	31.12	
51.	Лазание по канату произвольным способом	1	3 четверть 11.01	
52.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	13.01	
53.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	14.01	
54.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	18.01	
55.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	20.01	
56.	Варианты вращения обруча.	1	21.01	
57.	Варианты вращения обруча.	1	25.01	
58.	Упражнения в равновесии. Висы.	1	27.01	
59.	Тестирование вися на время.	1	28.01	
60.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	01.02	
61.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	03.02	
62.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	04.02	
63.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног. Поднимание	1	08.02	

	туловища.			
64.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног. Гимнастическая полоса препятствий.	1	10.02	
65.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног. Гимнастическая полоса препятствий.	1	11.02	
66.	Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1	15.02	
67.	Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1	17.02	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	7		
68.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	18.02	
69.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	24.02	
70.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 1-3 шагов разбега.	1	25.02	
71.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 1-3 шагов разбега.	1	01.03	
72.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	03.03	
73.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	04.03	
74.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	10.03	
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
75.	Волейбол как вид спорта.	1	11.03	
	<b>Подвижные игры и спортивные игры.</b>	<b>7</b>		
76.	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок двумя руками от груди. Игра «10 передач»	1	15.03	
77.	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	1	17.03	
78.	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	1	18.03	
79.	Бросок двумя от груди. Эстафеты с мячами.	1	22.03	
80.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	24.03	
81.	Спортивная игра «Футбол».	1	25.03	

82.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	4 четверть 05.04	
	<b>Легкая атлетика.</b>	11		
83.	Метание мяча в цель.	1	07.04	
84.	Метание мяча в цель. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	08.04	
85.	Метание мяча на дальность.	1	12.04	
86.	Метание мяча на дальность.	1	14.04	
87.	Бег на скорость 30-60.	1	15.04	
88.	Бег 30 м на результат.	1	19.04	
89.	Бег 60 м на результат.	1	21.04	
90.	Бег 100 м на результат.	1	22.04	
91.	Прыжки в длину с места и разбега.	1	26.04	
92.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	28.04	
93.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	29.04	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>		
94.	Бег чередование с ходьбой до 600 м.	1	05.05	
95.	Бег чередование с ходьбой до 800 м.	1	06.05	
96.	Бег чередование с ходьбой до 1000 м.	1	12.05	
97.	Бег в равномерном темпе до 600м.	1	13.05	
98.	Бег в равномерном темпе до 600м.	1	17.05	
99.	Бег в равномерном темпе до 800м.	1	19.05	



100.	Бег в равномерном темпе до 800м.	1	20.05	
101.	Бег в равномерном темпе до 1000м.	1	24.05	
102.	Бег 1000м без учета времени.	1	26.05	
	<b>Подвижные игры и спортивные игры.</b>	<b>3</b>		
103.	Подвижные игры.	1	27.05	
104.	Подвижные игры. Спортивные игры.	1 Объединение 104 и 105 уроков	31.05	

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

---

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
28.08.2020г. \_\_\_\_\_ Старун Е.С.

**Лист коррекции (корректировки) календарно-тематического планирования**

№ п/п	Предмет	Учитель	Класс	Причина коррекции (корректировки)	Способ коррекции (корректировки)	Дата, тема урока	Кол-во часов по плану за год	Кол-во фактических часов с учётом коррекции (корректировки)
1.	Физ-ра	Николаев А.В.	3 АБ	Согласно производственному календарю праздничный день 22-23.02.2021 является выходным днем	Объединение тем уроков 104 и 105	Подвижные игры. Спортивные игры.	2	1
							105	104