

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования МО "Угранский район" Смоленской области
МБОУ "Знаменская средняя школа"**

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
для докумен

Аниськова В.Н.
[Приказ № 64/12] от «30»
08 2024 г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов**

с.Знаменка 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 2 класса с нарушением опорно-двигательного аппарата создана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ (03.02. 2015 г. под № 35847).
- Адаптированной образовательной программой, НО для обучающихся с НОДА (6.1)

С учётом авторской программы В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы:

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, поддержание и развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачами реализации программы являются:

- мотивация двигательной активности;

- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и профилактика возможных двигательных нарушений;
- освоение новых способов передвижения;
- формирование зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве;
- улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Основные задачи реализации содержания:

- Обеспечение коррекции индивидуальных двигательных нарушений в зависимости от тяжести поражения ОДА.
- Развитие мелкой моторики и коррекция ее нарушений.
- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Развитие двигательной активности. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 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;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика.

Прыжковые упражнения: движение стоп ног, потягивание носка;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Подвижные и спортивные игры

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка 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.

Названия игр, правила безопасности при игре.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. упражнения в группировке; перекуты;

Гимнастические упражнения прикладного характера. . Передвижение по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке с помощью рук.

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

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

Дыхательные упражнения.

Лыжная подготовка.

Имитационные передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. перенос лыж, имитационный ступающий шаг, работа руками с палками. Скользящий шаг – имитация скользящих движений стопами ног

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Тематическое планирование

Содержание темы «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		Поле для свободного ввода

Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1			06.09.2024	Поле для свободного

						ввода1
4	Физическое развитие	1			10.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1			13.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1			17.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1			19.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1			20.09.2024	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1			24.09.2024	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			27.09.2024	Поле для свободного

						ввода1
13	Закаливание организма	1			30.09.2024	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			04.10.2024	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			07.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2024	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1			11.10.2024	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения Движения стоп ног.	1			14.10.2024	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения Движения стоп ног.	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1			18.10.2024	Поле для свободного

						ввода1
22	Лазание по гимнастической скамейке. Движения рук.	1			21.10.2024	Поле для свободного ввода1
23	Лазание по гимнастической скамейке. Движения рук.	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.10.2024	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			05.11.2024	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11.2024	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения. Движения рук, стоп ног.	1			12.11.2024	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения. Движения рук, стоп ног.	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1

30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			15.11.2024	Поле для свободного ввода1
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.11.2024	Поле для свободного ввода1
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
33	Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных движений.	1			22.11.2024	Поле для свободного ввода1
34	Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных движений.	1			26.11.2024	Поле для свободного ввода1
35	Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных движений	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
36	Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных	1			29.11.2024	Поле для свободного ввода1

	движений					
37	Сложно координированные передвижения по гимнастической скамейке, лазание, перелезание	1			03.12.2024	Поле для свободного ввода1
38	Сложно координированные передвижения по гимнастической скамейке, лазание, перелезание	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
39	Наклоны туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			06.12.2024	Поле для свободного ввода1
40	Наклоны туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук, с поворотами влево, вправо	1			10.12.2024	Поле для свободного ввода1
41	Наклоны туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук, с поворотами влево, вправо	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
42	Освоение	1				Поле для

	общеразвивающих упражнений				13.12.2024	свободного ввода1
43	Освоение общеразвивающих упражнений	1			17.12.2024	Поле для свободного ввода1
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игр с мячом	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1
45	Игры с приемами баскетбола. Игры с мячом	1			20.12.2024	Поле для свободного ввода1
46	Игры с приемами баскетбола. Игры с мячом	1			24.12.2024	Поле для свободного ввода1
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			27.12.2024	Поле для свободного ввода1
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			14.01.2025	Поле для свободного ввода1
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Имитационные движения ног и рук	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1

51	Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	1			17.01.2025	Поле для свободного ввода1
52	Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	1			21.01.2025	Поле для свободного ввода1
53	Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения с лыжными палками.	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
54	Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения с лыжными палками.	1			24.01.2025	Поле для свободного ввода1
55	Спуски и подъёмы на лыжах. Положения туловища. Упражнения с лыжными палками.	1			28.01.2025	Поле для свободного ввода1
56	Спуски и подъёмы на лыжах. Положения туловища. Упражнения с лыжными палками.	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
57	Торможение лыжными палками	1			31.01.2025	Поле для свободного ввода1
58	Торможение лыжными палками	1			04.02.2025	Поле для свободного ввода1

59	Торможение падением на бок. Работа с лыжными палками. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
60	Торможение падением на бок. Спуски и подъёмы на лыжах. Положения туловища. Упражнения с лыжными палками.	1			07.02.2025	Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			11.02.2025	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе. Упражнения с мячом.	1			14.02.2025	Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе. Упражнения с мячом.	1			18.02.2025	Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02.2025	Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			21.02.2025	Поле для свободного ввода1

						ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			25.02.2025	Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1			28.02.2025	Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1			04.03.2025	Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1			07.03.2025	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			11.03.2025	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов	1			14.03.2025	Поле для свободного

	2 ступени					ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.03.2025	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты с гимнастической палкой	1			20.03.2025	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты с мячом	1			21.03.2025	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			01.04.2025	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения	1			04.04.2025	Поле для свободного

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.2025	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с лыжной палкой	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			11.04.2025	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание	1			15.04.2025	Поле для свободного ввода1

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. Игры с мячом	1			18.04.2025	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. Игры с мячом	1			22.04.2025	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед. Подвижные игры	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения	1			25.04.2025	Поле для свободного

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед. Подвижные игры					ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Эстафеты. Промежуточная аттестация. Тестирование	1	1		29.04.2025	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения для утренней зарядки. Эстафеты	1			06.05.2025	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.2025	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения для утренней зарядки. Эстафеты	1			16.05.2025	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			20.05.2025	Поле для свободного ввода1
97	«Праздник ГТО». Общеразвивающие упражнения	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Летнее закаливание	1			23.05.2025	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Игры с различными предметами	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Общеразвивающие	1				Поле для свободного ввода1

	упражнения для рук и ног. Игры с различными предметами					
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Игры с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Общеразвивающие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

1.Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
2. <https://uchi.ru> 3. https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4. <https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))