

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа им.  
Н.Ф. Пономарева с. Трубетчино Добровского муниципального округа Липецкой области

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ им. Н.Ф. Пономарева  
с. Трубетчино  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
ИО директора МБОУ СОШ им. Н.Ф.  
Пономарева с. Трубетчино  
\_\_\_\_\_ О.В. Чиликина  
Приказ № 148  
от «29» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«Подвижные игры»**

Возраст детей: 9 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

с. Трубетчино

2024 год

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

К достижениям дополнительного образования различного уровня может быть отнесено создание условий для выбора ребенком различных форм и видов деятельности, которые могли бы удовлетворить индивидуальные учебные и внеучебные интересы обучающегося, его потребность в развлечении и досуге, неформальном общении и творчестве, в профессиональном самоопределении. Чем больше у ребенка возможностей освоить разноуровневые программы, по своей направленности не дублирующие содержание школьного образования, тем больше у него возможностей определить сферу собственных познавательных интересов и возможностей.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;

- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **социализацию** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- **самореализацию** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

### **1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемая часть всей образовательно-воспитательной деятельности в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание

#### **Актуальность программы**

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами: заманчивыми и любимыми

младшими школьниками считалками, жеребьевками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности человека.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся младшего школьного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)

4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844  
"О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

### **1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы**

**Цель:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха

**Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

#### **2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Отличительные особенности образовательной программы**

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы**

В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 9-11 лет.

Сроки реализации программы - 1 год.

### **1.6. Формы занятий**

**Форма организации** детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Форма проведения** занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных игр**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса кружковой деятельности

Современные подвижные игры 43 часа

Усваивают и описывают правила следующих игр: «Салки», «Пионербол», «Перекидка», «Вызов номеров», «Кот и мыши», «Снайперы», «Третий лишний», «Мяч в корзину», «Лапта», «Быстрый лыжник», «Мини-футбол», «Лиса и курь», «Метко в цель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Запрещённое движение», «Попади в обруч», «У ребят порядок строгий!», «Мяч соседу». Демонстрируют участие в играх. Взаимодействуют со сверстниками. Выполняют специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Осваивают подвижные игры на материале баскетбола: «Овладей мячом», «Гонка мячей по кругу», игра в мини-баскетбол. Осваивают подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол» Выполняют специальные упражнения для обучения игре в лапту, передвижения без мяча, броски мяча в цель, передачи мяча, удары по мячу битой.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол-во час
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Мышеловка»	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1
2.	«Салки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
3.	«Догони меня»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в	1

		способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	разученные игры.	
4.	«Вызов номеров»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
5.	«Перекидка»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1
6.	«Волк во рву»	Равномерный бег Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1
7.	«Эстафеты»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1
8.	«Третий лишний».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
9.	«Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие,	1

		Развитие скоростно-силовых способностей.	самостоятельно играть в разученные игры.	
10	«Пионербол».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
11.	«Охотники и утки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1
12.	«Лапта»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
13.	«Пятнашки», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	1
14.	«Охотники и утки».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	1
15.	«Пустое место»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
16.	«Пионербол»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1

17.	«Подвижная цель»	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1
18.	«Попади в цель»	Игры на улице, по выбору	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
19.	«Два мороза»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
20.	«Белые медведи»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
21.	«Охотники и утки»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
22.	«Казаки разбойники»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
23.	«Рыбаки и рыбки»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
24.	«Бросай – беги »	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
25.	«Сокол и мыши»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
26.	«Быстрая передача».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах,	1

		правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры.	самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	
27.	«Пионербол»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
28.	«Пионербол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.  Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1
29.	«Подвижная цель»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	1
30.	«Зайцы, сторож и Жучка»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	1
31.	«Снайперы»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1

		силовых способностей.		
32.	«Играй, мяч не теряй»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1
33.	«Запрещённое движение»	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1
34.	«Мини-футбол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и передача мяча в движении. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в мини-футбол.	1
35.	«Мини-футбол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и передача мяча в движении. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в мини-футбол.	1
36.	«Мини-футбол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и передача мяча в движении. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в мини-футбол.	1
37.	«Мини-футбол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и передача мяча в движении. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в мини-футбол.	1
38.	«Мини-футбол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно	1

		передача мяча в движении. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	играть в мини-футбол.	
39.	«Мини-футбол»	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и передача мяча в движении. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в мини-футбол.	1
40.	Баскетбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.		1
41.	Баскетбол	Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		1
42.	Баскетбол	Мини-игра		1
43.	Весёлые старты. Итоговое занятие			1

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Мышеловка»	
2	«Салки»	
3	«Догони меня»	
4	«Вызов номеров»	
5	«Перекидка»	
6	«Волк во рву»	
7	«Эстафеты»	
8	«Третий лишний».	
9	«Удочка», «Аисты»	
10	«Пионербол».	
11	«Охотники и утки»	
12	«Лапта»	
13	«Пятнашки», «Кот и мыши».	
14	«Охотники и утки».	
15	«Пустое место»	
16	«Пионербол»	
17	«Подвижная цель»	
18	«Попади в цель»	

19	«Два мороза»	
20	«Белые медведи»	
21	«Охотники и утки»	
22	«Казачьи разбойники»	
23	«Рыбаки и рыбки»	
24	«Бросай – беги »	
25	«Сокол и мыши»	
26	«Быстрая передача».	
27	«Пионербол»	
28	«Пионербол»	
29	«Подвижная цель»	
30	«Зайцы, сторож и Жучка»	
31	«Снайперы»	
32	«Играй, мяч не теряй»	
33	«Запрещённое движение»	
34	«Мини-футбол»	
35	«Мини-футбол»	
36	«Мини-футбол»	
37	«Мини-футбол»	
38	«Мини-футбол»	
39	«Мини-футбол»	

40	Баскетбол	
41	Баскетбол	
42	Баскетбол	
43	Весёлые старты. Итоговое занятие	