

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Коррекционная школа – интернат для детей сирот г.Находки»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО учителей-предметников
КГБОУ «Коррекционная школа-интернат
для детей-сирот г. Находки»



С.А. Савостина

31.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР КГБОУ
«Коррекционная школа - интернат
для детей – сирот г. Находки»



Е.Г. Ласкина

31.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

(наименование учебного предмета/курса)

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

(степень образования/класс)

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы

Образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2 утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026;

-«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

-Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращающие его деформации.
3. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие общей организованности, внимания, доброжелательности.

Общая характеристика учебного предмета и цели курса

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних

органов). У большинства детей с РАС, имеющих умеренную, тяжелую, глубокую умственную отсталость, ТМНР наблюдаются выраженные нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является ведущей целью данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. Создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;

2. Обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество детей с РАС;

3. Организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей детей с РАС:

- формирование познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;

- формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;

- формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.

4. Обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;

5. Осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

Место курса в учебном плане. Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ («Речь и альтернативная коммуникация», «Математические представления», «Адаптивная

физкультура» и др.). Преимущество основных образовательных программ, системность, комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета
Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы:

Будет знать: правила поведения на занятиях ДР, что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие, играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Базовые учебные действия. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;
- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Основы знаний» - дать знания о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий»).

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

| № | Наименование разделов, тем программы |
|---|--------------------------------------|
|---|--------------------------------------|

| | |
|----------|---|
| 1 | Основы знаний по двигательному развитию |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях ДР |
| 1.2. | Основы знаний о личной гигиене |
| 1.3. | Основы знаний: понятие «направляющий» |
| 1.4. | Представления о правильной осанке |
| 2 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. |
| 2.1. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). |
| 2.2. | Гимнастические построения и перестроения |
| 2.3. | Повороты по ориентирам. |
| 2.4. | Шаги вперед, назад, в сторону. |
| 3 | Упражнения для коррекции нарушений осанки |
| 3.1. | Упражнения на гимнастической стенке |
| 3.2. | Упражнения сидя и лежа на полу. |
| 3.3. | Упражнения стоя и стоя на четвереньках |
| 3.4. | Упражнения на мягких модулях |
| 3.5. | Упражнения с гимнастической палкой |
| 4 | Упражнения для коррекции плоскостопия. |
| 4.1. | Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» |
| 4.2. | Ходьба на носках, на пятках. |
| 4.3. | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| 5 | Упражнения для мелкой моторики |
| 5.1. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». |
| 5.2. | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». |
| 5.3. | Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель. |
| 5.4. | Самомассаж рук, головы, ног, живота. |
| 5.5. | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету) |

| | |
|----------|---|
| 5.6. | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч». |
| 5.7. | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» |
| 5.8. | Упражнения для развития мышц рук и пальцев. |
| 6 | Обще развивающие упражнения (ОРУ) |
| 6.1. | ОРУ для всех групп мышц |
| 6.2. | Дыхательные упражнения |
| 6.3. | ОРУ с гимнастическими палками |
| 7 | Итоговое тестирование |
| 7.1. | Тестирование на начало учебного года |
| 7.2. | Тестирование на 1 полугодие |
| 7.3. | Итоговое тестирование за год |

Содержание программного материала занятий ДР состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие мелкой и общей моторики.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/ п | Тема урока | Кол- во часо в | Цель, задачи урока | Планируемые результаты | |
|------------------------------|---|-------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | | | Академическ ие | Жизненные |
| 1 четверть (16 часов) | | | | | |
| 1- 2 | Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР) | 2 | Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию | Знать правила ТБ на уроках ДР | Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|
| 3 | Тестирование на начало учебного года | 1 | Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика | Правильное исходное положение | Учиться соблюдать инструкцию |
| 4-5 | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев» | 2 | Учить сгибанию, разгибанию пальцев рук в кулак. Обучать правилам игры | Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре. | Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. |
| 6-7 | Ходьба на носках, на пятках | 2 | Обучать правильно ходить на носках, на пятках | Уметь правильно ходить на носках и пятках | Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела |
| 8-9 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах) | 2 | Обучать построению, перестроению в обозначенном месте | Знать направление | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела |
| 10-11 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц | 2 | Обучать комплексу общеразвивающих упражнений | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Умение работать в группе |
| 12-13 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» | 2 | Учить работе с дидактическим пособием «Черепашка». Учить раскладывать детали по форме. | Правильно раскладывать детали по форме | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|--|--|
| 14 - 15 | Упражнения на мягких модулях | 2 | Обучать комплексу упражнений на мягких модулях. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела |
| 16 | Катание ступнями массажных мячей. | 1 | Обучать комплексу упражнений с массажными мячами для ступней. Профилактировать плоскостопие. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 2 четверть (16 часов) | | | | | |
| 17 | Игра «Кто быстрее снимет обувь» | 1 | Обучать правилам игры. Профилактировать плоскостопие. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 18 - 19 | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 2 | Обучать правилам игры. Обучать перекладыванию мяча из руки в руку. Учить катать мяч. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 20 | Основы знаний о личной гигиене | 1 | В доступной форме дать представление о личной гигиене | Соблюдать правила личной гигиены | Формирование представлений о собственном теле |

| | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|---|
| 21 | Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию | 1 | Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию | Знать правила ТБ на уроках ДР | Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 22 - 23 | Основы знаний: понятие «направляющий» | 2 | Ознакомить учащихся с понятием «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим» | Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе |
| 24 | Шаги вперед, назад, в сторону. | 1 | Обучать учащихся правильному движению вперед, назад, в сторону. | Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону) | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам. |
| 25 - 26 | Гимнастические построения и перестроения | 2 | Обучать построению, перестроению в одну шеренгу, в две шеренги. | Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе |
| 27 - 28 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическим и палками | 2 | Обучать комплексу упражнений с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 29 - 30 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» | 2 | Совершенствовать работу с дидактическим пособием «Черепашка». | Правильно раскладывать детали по форме | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|---|
| | | | Повторить раскладку деталей по форме. | | |
| 31 | Тестирование на конец первого полугодия | 1 | Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика | Правильное исходное положение | Учиться соблюдать инструкцию |
| 32 | Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию | 1 | Повторить правила безопасности на занятиях по двигательному развитию | Знать правила ТБ на уроках ДР | Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 3 четверть (18 часов) | | | | | |
| 33 | Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию | 1 | Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию | Знать правила ТБ на уроках ДР | Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 34 - 35 | Представления о правильной осанке | 2 | В доступной форме дать представление о правильной осанке | Учиться сохранять правильную осанку | Формирование представлений о собственном теле |
| 36 - 37 | Гимнастические построения и перестроения | 2 | Повторять построение, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги. | Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе |

| | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|---|
| 38 - 39 | Упражнения сидя и лёжа на полу | 2 | Обучать комплексу упражнений с исходными положениями сидя и лёжа. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 40 - 41 | Повороты по ориентирам | 2 | Обучать поворотам по ориентирам, развить пространственну ю ориентацию, точность движения | Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам | Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела |
| 42 - 43 | Повороты по ориентирам | 2 | Обучать поворотам по ориентирам, развить пространственну ю ориентацию, точность движения | Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам | Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела |
| 44 - 45 | Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель | 2 | Обучать, как работать с мячом, развить точность движения, меткость. | Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель | Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|--|--|
| 46 - 47 | Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки | 2 | Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, правильно использовать гимнастическую палку | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение работать в группе, не мешая окружающим. |
| 48 - 49 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия | Учиться выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле |
| 50 | Самомассаж рук, головы, ног, живота | 1 | Обучать самомассажу с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения. | Учиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. |
| 4 четверть (16 часов) | | | | | |
| 51 - 52 | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч» | 2 | Обучать правилам игры. Обучать упражнениям с массажными мячами. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |

| | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|
| 53 - 54 | Упражнения стоя и стоя на четвереньках | 2 | Обучать комплексу упражнений с исходными положениями стоя и стоя на четвереньках. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 55 - 56 | Самомассаж рук, головы, ног, живота | 2 | Повторять самомассаж с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения. | Учиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей. | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. |
| 57 - 58 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия | Повторять, как выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. |
| 59 - 60 | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | 2 | Обучать правилам игры. Обучать упражнениям для пальчиков. Учить складывать картинку, разрезанную на | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение | Развить тонкие, дифференцированн ые движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | <p>части.</p> <p>Формировать предпосылки для развития способности к синтезу.</p> | <p>составлять целое из частей.</p> | |
| 61 | <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</p> | 1 | <p>Повторять комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> | <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя</p> | <p>Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.</p> |
| 62 | <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> | 1 | <p>Обучать комплексу дыхательных упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.</p> <p>Выработка навыков правильной осанки.</p> | <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя</p> | <p>Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение.</p> <p>Формирование представлений о собственных возможностях.</p> |
| 63 | <p>Упражнения для развития мышц рук и пальцев</p> | 1 | <p>Учить правильно выполнять упражнения, для мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Укрепить мышцы рук и пальцев</p> | <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя</p> | <p>Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.</p> <p>Оказывать помощь, принимать помощь.</p> |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|---|---|
| 64 | Основы знаний о личной гигиене | 1 | Проверить, что усвоили о личной гигиене | Соблюдать правила личной гигиены | Формирование представлений о собственном теле |
| 65 | Дыхательные упражнения | 1 | Обучать комплексу дыхательных упражнений. Профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательной системы | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. |
| 66 | Итоговое тестирование за год | 1 | Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика | Правильное исходное положение | Учиться соблюдать инструкцию |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (велосипед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны).
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).