

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«МОСКОВСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Рассмотрено»  
Председатель МО  
*Лилия Шергина*  
ФИО  
Дата: 31.08.2016 г.

«Согласовано»  
Рук. структ. подраздел.  
*Юсупов*  
Баскова Л.Г.  
Дата: 31.08.2016 г.

«Утверждено»  
И.о. директора  
*Трикулич*  
Трикулич Т.А.  
Дата: 31.08.2016 г.

**Рабочая программа по предмету физическая культура  
5-9 класс**

**Учебник: Комплексная программа физического воспитания**

**Автор программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич**

**Учитель: Крыгина О.И.**

**Учебный год: 2016-2017**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М: Просвещение, 2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентирована на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

## 2. Общая характеристика предмета (курса)

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часов в неделю: 5класс-68 часа, в 6 классе -68час, в7классе -68 часа, в8 классе-68 часа, в9классе -68 часа. .

Рабочая программа рассчитана на340 часов на пять лет обучения (2часа в неделю).

### **4. Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Межпредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Межпредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости, уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать

места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность выбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### 5. Содержание учебного предмета (курса)

#### Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

#### Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

#### Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
  - гимнастика с основами акробатики;
  - лёгкая атлетика;
  - лыжные гонки;
  - спортивные игры (баскетбол, футбол);
  - упражнения общеразвивающей направленности;

### 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать</p>

		<p>самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ий в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ий. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p>

		<p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5	Лёгкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ий, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять д/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения д/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать д/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении д/а упражнений</p>
6	Спортивные игры (баскетбол)	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
7	Волейбол	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
8	Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
9	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической</p>

	(ОФП)	культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу
--	-------	--

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методическое обеспечение:

1. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М.:Просвещение,2010.-64с.-(Стандарты второго поколения)

### Материально-техническое обеспечение:

1. Перекидина гимнастическая (пристепочная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый детский
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи детские (с креплениями и палками)
15. Щит баскетбольный тренировочный
16. Сетка для переноса и хранения мячей
17. Волейбольная сетка универсальная

18. Сетка волейбольная
19. Аптечка
20. Мяч малый (теннисный)
21. Барьеры легкоатлетические тренировочные
22. Табло электронное настешное
23. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
24. Гранаты для метания(500г,700г)

#### **Пришкольный стадион «Энергия»**

- 1.Игровое поле для мини-футбола
- 2.Площадка игровая баскетбольная
- 3.Площадка игровая волейбольная
- 4.Городок гимнастический
- 5.Полоса препятствия

#### **Спортивный зал (кабинеты)**

- 1.Спортивный зал (игровой)
2. (бревно гимнастическое, гимнастические перекладины, беговая дорожка, степ-тренажёр)
- 3.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

#### **8. Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса)**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их исследовательность и дозировку в процессе индивидуальных 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;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;