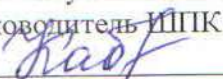



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №85

Рассмотрено
на заседании ШПК учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
«30» августа 2022 года
Руководитель ШПК

(Кабанова Н.А.)

Согласовано
заместитель директора
по ВР 
Емшанова Д.А.
«31» августа 2022 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №85
Максимова О.С.

Приказ №188 от
«31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Уровень сложности программы: разноуровневый (стартовый, базовый)
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рычкова Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Ижевск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивной направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ СОШ №85 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы, ограниченного времени (45 минут) в системе целого учебного дня.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей: ученики 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Игра – это жизнь, особенно если мы говорим о детских играх, призванных развлечь, сплотить, развить, развеселить, научить, показать – лишь бы было интересно, динамично и задорно

Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. Следует отметить, что, несмотря на соответствующий уровень системной сформированности подвижных игр, процесс их не прекратился, а неустанно продолжается.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне

вливают на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа. Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- ✓ **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- ✓ **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Данная программа ориентирована на детей начальной ступени общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю (10 часов теории).

Основные цели программы:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи программы:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении.

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» являются дети в возрасте от 7 до 11 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» - **1 год**.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся в группах по **12-15 человек**.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы, ограниченного времени (45 минут) в системе целого учебного дня.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей: ученики 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуальная;
- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

Формы проведения занятий:

- путешествие;
- конкурс,
- занятие – игра;
- спортивный калейдоскоп;
- спортивный марафон;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- Теоретические основы физического воспитания.
- 1.1 Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре.

✓ История народной подвижной игры. Игра «Клубочек».

✓ Понятие правил игры, выработка правил.

1. 2. Физическое совершенствование обучающихся.

Начальные умения и навыки

Строевые упражнения

- построение
- расчёт
- изменение скорости, направления движения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

Способы самостоятельной деятельности

самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение способов закаливания;
- освоение теоретических знаний по физическому воспитанию;
- умение самостоятельно проводить разминку.

- Игры на свежем воздухе.

Считалки.

Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».

Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги».

Командная игра: «Вороны и воробьи».

- Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
 - ✓ Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.
 - ✓ Что такое физические упражнения.
 - ✓ Что такое физическое развитие.
 - ✓ Что такое физические качества. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие.
 - ✓ Считалки.
 - ✓ Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».
 - ✓ Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу».
 - ✓ Командная игра: «Вороны и воробьи».
-
- Игры – эстафеты.
 - ✓ Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
 - ✓ Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».
 - ✓ Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».
 - ✓ Эстафеты с бегом.
 - ✓ Эстафеты с прыжками.
 - ✓ Эстафеты с бегом и прыжками.
 - ✓ Эстафеты с преодолением препятствий.
 - ✓ Сказочные эстафеты.
-
- Народные подвижные игры.
 - ✓ Игры русского народа: «Горелки», «Кот и мышь».
 - ✓ Игры разных народов: «Сторож», «Разорви цепь».
-
- Зимние забавы.
 - ✓ Как правильно одеваться для зимних прогулок.
 - ✓ Скатывание шаров: «Гонки снежных комков».
 - ✓ Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров».
 - ✓ Эстафеты на санках: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота».
 - ✓ Лыжные гонки: передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом; спуск с гор в основной стойке; торможение плугом; подъём «лесенкой», «ёлочкой».
 - ✓ Игра: «Взятие снежного городка».
-
- Игры, способствующие развитию основных физических качеств.
 - ✓ Упражнения для развития физических качеств.
 - ✓ Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.
 - ✓ Игры на снегу.
 - ✓ Игры с элементами бега: «Нитка и иголка».
 - ✓ Игры на равновесие: «Сохрани равновесие».
 - ✓ Игры со скакалками: «Удочка».
 - ✓ Игры на гибкость: «Волна».
 - ✓ Игры с мячом: «Перестрелка».
 - ✓ Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка».
 - ✓ Обобщение по разделу: «Любимые игры».
-
- Спортивные игры.

Подвижные игры для освоения спортивных игр.

Спортивные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Штандр».

- Итоговое занятие.

Праздник здоровья и подвижной игры.

- Заключительное занятие.

Подведение итогов за год.

Награждение лучших.

Резервные часы.

Учебно-тематический план

п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре.	2	2	-	2
2.	Игры на свежем воздухе.	10	1	9	3
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	10	2	8	4
4.	Игры – эстафеты.	10	-	10	5
5.	Народные подвижные игры.	4	-	4	6
6.	Зимние забавы.	10	1	9	7
7.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	10	-	10	8
8.	Спортивные игры.	8	1	7	9
9.	Итоговое занятие.	1	-	1	10
10.	Заключительное занятие.	1	-	1	11
11.	Резервные занятия.	2	-	-	2
	Итого:	68	7	-	61

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 эталонами образца;
- 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.
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения учащиеся должны знать:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

Уметь:

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

Календарный учебный график

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
1 год	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	А	у	34

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- аттестация-А

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

1. Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:
 - самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
 - смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;
 - морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.
2. Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.
3. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;

- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности учащихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

1 класс

№ п/п	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
2.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1	+12,5	+6	+2
7.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	12	8	2

2 класс

№ п/п	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110	135	125	100
2.	Метание набивного мяча (см)	310	245	215	280	215	175
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3	+12	+8	+4
7.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	10	5	3

3 класс

№ п/п	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120	145	130	110
2.	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40	90	40	25
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24	25	20	15
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7.	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1	12	6	5

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие **основные методы и формы обучения:**

объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция;

репродуктивный: практические занятия;

проблемно-поисковый: анализ конкретных ситуаций;

в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Перечень методических материалов, используемых в процессе реализации программы

1. Методические рекомендации программы.
2. Годовой план – график прохождения материала.
3. Тесты.
4. Игры.
5. Физкультурно – спортивные мероприятия.
6. Словарь терминов.
7. Техническое обеспечение занятий.
8. Техническое оснащение занятий.

Список литературы для преподавателя

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
2. Государственное учебное педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР Москва – 1957г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания » Сост. Е.Г.Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.М., «Просвещение». 1974.
4. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
6. Е.м.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
7. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
8. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
10. Г.И. Погадаев, Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. Методическое пособие. М., Дрофа, 2010-145с
11. Волошина Л.Н.: Играйте на здоровье!. - М.: АРКТИ, 2004

Литература для обучающихся.

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.

3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- 4.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.