

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ «30» августа № 141-ОД

Директор _____ Лазуткина Н.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование,
1 класс

Количество часов: 99

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

ст. Кутейниковская
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);
8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);
10. Авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний и личной гигиены, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса внеурочной деятельности

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч. в 1 классе (33 учебные недели).

Праздничные дни: 08.03.2021 г., 02.05.2022 г., 03.05.2022 г., 09.05.2022 г., 10.05.2022 г. материал пяти уроков будет проведен: 13.05.2022 г., 18.05.2021 г., 23.05.2021 г. (уплотнение).

Урок № 92 Тема: «Чередование ходьбы и бега (3 минуты).» и урок № 93 тема: «Равномерный бег 4 минуты» - будут проведены –13.05.2022г.

Урок № 94 Тема: «Бег по слабопересечённой местности 4 минуты.» и урок №95 тема: «Бег по слабопересечённой местности 4 минуты.» - будут проведены 18.05.2022 г.

Урок № 97 Тема: «Бег с преодолением препятствий 5 минут» и урок № 98
тема: «Бег с преодолением препятствий 6 минут» - будут проведены 23.05.2022 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты изучения является формирование следующих умений:

- 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 изучения является формирование следующих умений:

- 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.
 - 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы 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.

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча,

объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека;

- по разделу «Гимнастика»- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, стойку на лопатках, мост, перелезть через коня, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать со скакалкой, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с предметами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.
- по разделу «Легкая атлетика»- пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч разными способами, пробегать дистанцию до 1000 м,
- по разделу «Подвижные игры» - выполнять ведение мяча правой (левой) рукой, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Горелки», «Ловишки», «Мышеловка», «Колдунчики», «Осада огорода», «Салки с домиками», «Ночная охота», «Флаг на башне», «Белочка - защитница», «Перестрелка», «Вышибалы», «Волк во рву», «Точно в цель», «Антивышибалы», «Метков цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Посадка картофеля», «Капитаны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Осада огорода», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Удочка», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Штурм», «Пятнашки», «Два мороза», «Парашютисты», «Два мороза», «Ловля обезьян», «Хвостики», «Совушка», «Пионербол», «День и ночь», «Капитаны», «Точно в цель» и др.
- Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30м, с высокого старта с опорой на одну руку, с	7,0	7,5
координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11,3	11,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
выносливость	Бег 1000м, мин.сек	Без учёта	Без учёта
гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	4	7

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Базовая часть

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процесс сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям в правила формирования осанки; комплексы

упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

1.2. Подвижные игры (19 час)

Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

В программный материал 1- 4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Учащиеся должны знать названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц

1.4. Легкоатлетические упражнения(20 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Понятие эстафета. Команды "Старт!", "Финиш!". Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании, техника безопасности на уроках

1.5 Кроссовая подготовка (20 час)

Чередование бега и ходьбы, преодоление препятствий. Игры для развития выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.

II. Вариативная часть

2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. (19 час)

2.1.1. Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля ведение броски). Играть в мини-баскетбол. Знать элементарные правила

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
Лёгкая атлетика			
1	01.09. 2021		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет
2	03.09.2021		Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м
3	06.09.2021		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м
4	08..09.2021		Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера»
5	10.09.2021		Прыжки с продвижением вперед. П/и «Зайцы в огороде»
6	13.09.2021		Прыжки на одной ноге, на двух на месте, многоскоки
7	15.09.2021		Прыжок в длину с места
8	17.09.2021		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания
9	20.09.2021		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания П/и «Попади в мяч»
10	22.09.2021		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние
Кроссовая подготовка			
11	24.09.2021		Равномерный бег 3 минуты
12	27.09.2021		Чередование ходьбы и бега 3 минуты
13	29.09.2021		Равномерный бег 3 минуты
14	01.10.2021		Равномерный бег 4 минуты
15	04.10.2021		Бег по слабопересечённой местности 4 минуты
16	06.10.2021		Равномерный бег 5 минут
17	08.10.2021		Равномерный бег 6 минут
18	11.10.2021		Бег с преодолением препятствий 6 минут
19	13.10.2021		Бег по слабопересечённой местности 7 минут
20	15.10.2021		Равномерный бег 7 минут. П/и «Коники спортсмены»
21	18.10.2021		Равномерный бег 8 минут, П/и «Гуси лебеди»
Гимнастика			
22	20.10.2021		Правила ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка
23	22.10.2021		Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перекаты, группировка
24	25.10.2021		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке
25	27.10.2021		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке
26	29.10.2021		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях
27	08.11.2021		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях
28	10.11.2021		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Размыкание на вытянутые руки
29	12.11.2021		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Размыкание на вытянутые руки
30	15.11.2021		Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево
31	17.11.2021		Прыжки через короткую скакалку. Выполнение команды «Равняйся!», «Смирно!» «Шагом марш!», «На месте, стой!»
32	19.11.2021		Прыжки через короткую скакалку. Выполнение команды «Равняйся!», «Смирно!» «Шагом марш!», «На месте, стой!»
33	22.11.2021		Прыжки через короткую скакалку. Выполнение команды «Равняйся!», «Смирно!» «Шагом марш!», «На месте, стой!»
34	24.11.2021		Перелазание через коня

35	26.11.2021		Лазание по гимнастической стенке и канату
36	29.11.2021		Лазание по гимнастической стенке и канату
37	01.12.2021		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях
38	03.12.2021		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке
39	06.12.2021		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке
40	08.12.2021		Перелезание через горку матов
41	10.12.2021		Перелезание через горку матов
42	13.12.2021		Перелезание через коня
Подвижные игры			
43	15.12.2021		Русская народная п/и. «Горелки», «Ловишки»
44	17.12.2021		П/и. «Осада огорода», «Салки с домиками»
45	20.12.2021		П/и. «Ночная охота», «Флаг на башне»
46	22.12.2021		П/и: «Белочка - защитница», «Перестрелка». Зачет.
47	24.12.2021		П/и: «Вышибалы», «Волк во рву»
48	10.01.2022		П/и: «Точно в цель», «Антивышибалы»
49	12.01.2022		П/и. «Метко в цель», «Погрузка арбузов»
50	14.01.2022		П/и. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»
51	17.01.2022		П/и. «Волк во рву», «Посадка картофеля»
52	19.01.2022		П/и. «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки»
53	21.01.2022		П/и. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
54	24.01.2022		П/и. «Лисы и куры», «Точный расчет», «Осада огорода»
55	26.01.2022		П/и. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «У дочка»
56	28.01.2022		П/и. «Лисы и куры», «Точный расчет», «Штурм»
57	31.01.2022		П/и. «Пятнашки», «Два мороза», «Парашютисты»
58	02.02.2022		П/и. «Два мороза», «Ловля обезьян»
59	04.02.2022		П/и. «Хвостики», «Совушка», «Пионербол»
60	07.02.2022		П/и. «День и ночь», «Капитаны», «Точно в цель»
Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола			
61	09.02.2022		ТБ при игре в баскетбол. Броски мяча от груди
62	11.02.2022		Броски мяча снизу
63	21.02.2022		Броски мяча от груди и снизу
64	25.02.2022		Индивидуальная работа с мячом
65	28.02.2022		Школа укрощения мяча
66	02.03.2022		Бросок мяча снизу на месте
67	04.03.2022		Передача мяча снизу на месте
68	05.03.2022		Бросок мяча снизу на месте в щит.
69	09.03.2022		Бросок мяча снизу на месте в щит.
70	11.03.2022		Подвижные игры с мячом
71	14.03.2022		Глаза закрывай - упражнение начинай. К.У.
72	16.03.2022		Броски и ловля мяча в парах
73	18.03.2022		Броски и ловля мяча в парах
74	28.03.2022		Эстафеты с мячами
75	30.03.2022		Ведение мяча
76	01.04.2022		Ведение мяча в движении
77	04.04.2022		Ведение мяча в движении
78	06.04.2022		Эстафеты с мячом
79	08.04.2022		Подвижные игры с мячом
Лёгкая атлетика			
80	11.04.2022		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.
81	13.04.2022		Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м.
82	15.04.2022		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.

83	18.04.2022		Челночный бег 3х9.
84	20.04.2022		Челночный бег 3х9.
85	22.04.2022		Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
86	25.04.2022		Прыжки с продвижением вперед.
87	27.04.2022		Прыжок в длину с места, с разбега.
88	29.04.2022		Техника метание малого мяча на дальность.
89	04.05.2022		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания.
90	06.05.2022		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания.
Кроссовая подготовка			
91	11.05.2022		Бег по пересеченной местности.
92	13.05.2022		Чередование ходьбы и бега (3 минуты).
93	13.05.2022		Равномерный бег 4 минуты.
94	18.05.2022		Бег по слабопересечённой местности 4 минуты.
95	18.05.2022		Бег по слабопересечённой местности 4 минуты.
96	20.05.2022		Равномерный бег 5 минут. К.У.
97	23.05.2022		Бег с преодолением препятствий 5 минут.
98	23.05.2022		Бег по слабопересечённой местности 6 минут.
99	25.05.2022		Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3

от 30.08. 2021 года №

_____/Чернышов Е.А./

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/Резвушкина Е.А./

подпись

«30» августа 2021 года

