

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
МБОУ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ООШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МС
_____ Т.А. Дулепина
Протокол №1
от «20» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Замдиректора по УВР
_____ Т.А. Дулепина
Протокол №1
от «20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ
"Чернопятовская ООШ"
_____ И.Г. Сидоренко
Приказ №150
от «20» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 7 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Амонов Ф.К.,
учитель физической культуры

с. Чернопятово 2024

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального общего образования.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **ознакомительный**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 11–14 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Новизна и отличительные особенности программы. Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 11-14 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Характеристика вида спорта «Футбол». Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола неизвестно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей.

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось.

В Северной Америке тоже существовал предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

В Российской Империи игра в футбол появилась в 1880 году. Игра была взята от английских моряков и рабочих иностранцев, которые в то время работали на заводах. Первые клубы Российской Империи зародились в Одессе, Риге, Николаеве и Санкт-Петербурге, а спустя пару лет и в Москве. В Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами «Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах Российской империи — одна за другой появляются футбольные лиги. 19 января 1912

года произошло образование первого официального футбольного органа страны «Всероссийского футбольного союза».

Футбол на летних Олимпийских играх, именуемый Олимпийским футбольным турниром, включался во все летние Олимпийские игры как соревновательный вид спорта для мужчин, за исключением 1896 и 1932 годов.

Впервые женский футбол был включен в программу Олимпийских игр в 1996 году, которая проходила в г. Атланте (США).

2. Цели и задачи программы.

Цели: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

Адресат программы.

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 6 до 8 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на ознакомительном уровне рассчитана на 1 год, минимальный возраст детей для зачисления - 6 полных лет. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся.

Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 2 лет.

Наполняемость учебных групп максимум 25, минимум 18 человек. Наполняемость групп может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся не может быть меньше 12 и не более 25 человек.

3. Формы и режим реализации программы.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Таблица 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	6-8	2	1x1	2	36	72

Режим занятий может быть изменен с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах и не может превышать – 2 часа. Для обучающихся 6-летнего возраста один академический час составляет 30 минут.

Срок обучения по программе ознакомительного уровня 1 год, общий объем за весь период обучения составляет 72 учебных часа.

Срок реализации общеразвивающей программы «Футбол» (ознакомительный уровень) на усмотрение образовательной организации может быть разработан и утвержден на меньший срок, но не более одного года.

4. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
 - 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
 - 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10м</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	<i>Высокий</i>	5	4	126	115	9.1	9.3
	<i>Средний</i>	4	3	124	110	9.2	9.4
	<i>Низкий</i>	2	1	112	90	9.4	9.6
7	<i>Высокий</i>	6	5	130	120	9.0	9.2
	<i>Средний</i>	5	4	128	115	9.1	9.3
	<i>Низкий</i>	3	2	115	95	9.3	9.7
8	<i>Высокий</i>	8	8	142	128	8.9	9.1
	<i>Средний</i>	7	6	138	124	9.0	9.2
	<i>Низкий</i>	4	3	120	118	9.2	9.5
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		<i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

6	<i>Высокий</i>	3	2	10.2	10.2	2
	<i>Средний</i>	2	1	10.3	10.3	1
	<i>Низкий</i>	1	0	10.7	10.7	0

7	<i>Высокий</i>	4	3	10.1	10.3	3
	<i>Средний</i>	3	2	10.2	10.4	2
	<i>Низкий</i>	2	1	10.6	11.0	1
8	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела и темы урока	Кол-во часов изучения раздела и темы урока	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Элементы владения футбольным мячом	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
2	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
3	- внешней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
4	- средней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
5	- внутренней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
6	- внутренней стороной стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
7	Удары и передачи по мячу:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
8	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу катящемуся)	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
9	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
10	Остановка мяча:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
11	- внутренней стороной стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
12	- подошвой	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
13	Элементы владения футбольным мячом	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
14	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
15	- внешней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
16	- средней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
17	- внутренней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
18	- внутренней стороной стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
19	Удары и передачи по мячу:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
20	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу катящемуся)	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
21	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
22	Остановка мяча:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
23	Остановка мяча:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
24	Остановка мяча:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
25	Остановка мяча:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
26	- внутренней стороной стопы	2	Игровой	https://resh.edu.ru/
27	- внутренней стороной стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
28	- подошвой	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
29	- подошвой	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
30	Элементы владения футбольным мячом	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
31	Элементы владения футбольным мячом	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
32	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	Игровой	https://resh.edu.ru/

33	- внешней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/
34	- средней частью подъема стопы	1	Игровой	https://resh.edu.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Сидоренко Ирина Григорьевна, Исполняющий обязанности директора

12.09.24 20:20
(MSK)

Сертификат 3953D3E21463AF439DC133801D40545D