

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база, на основе, которой разработана Рабочая программа

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373; в ред. от 26.11.2010 №1241; от 22.09.2011 №2357; от 18.12.2012 №1060; от 29.12.2014 №1643; от 18.05.2015 №507; от 31.12.2015 №1576; от 11.12.2020 №712; утв. Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286).

- Основная образовательная программа НОО МБОУ Залесовская СОШ №1 с изменениями (утв. приказом директора школы от 09.04.2019 № 77)

- Учебный план школы на 2021-22 учебный год (утв. приказом от 30.08.2021 № 83)

- Положение о Рабочей программе по ФГОС (утв. приказом от 06.05.2016 №66)

- Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура. (для 1-4 классов образовательных организаций). – М. : Просвещение, 2021

- Календарный учебный график на 2021-22 учебный год (утв. приказом от 30.08.2021 №81)

1.2. Содержание УМК. Обоснование выбора УМК

Для реализации данной рабочей программы по физической культуре используется Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура. (для 1-4 классов образовательных организаций). – М. : Просвещение, 2021

Программа написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования. Материал программы направлен на воспитание у учащихся начальной школы потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

1.3. Цель и задачи обучения предмет

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с физкультурно-оздоровительными в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

1.5. Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,

- индивидуально-групповые,
- парные,
- фронтальные.

1.6. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане. Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа, в том числе количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов и т.п.

В соответствии с примерной рабочей программой и учебным планом школы на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 99 часов за учебный год (33 учебных недель), из них 10 контрольных уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени по модулям программы в 1 классе

№ п/п	Модули программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование	
3.1	Оздоровительная физическая культура	В процессе уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.2.1	Лёгкая атлетика	31 час
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	30 часов
3.2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19 часов
3.2.4	Лыжные гонки	19 часов
4	Прикладно-ориентированная физическая культура	В процессе уроков
	Итого	99 часов

1.7. Информация об изменениях, внесенных в рабочую программу, и их обоснование

При планировании учебного материала в рабочей программе в связи с отсутствием плавательного бассейна часы по теме «Плавание» распределены на освоение тем «Лыжные гонки», «Лёгкая атлетика».

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к оцениванию умений, навыков обучающихся, учитываются личностные особенности и возможности, состояние здоровья на каждом уроке, принадлежность ребенка к той или иной группе по состоянию здоровья.

Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе по состоянию здоровья, могут быть по рекомендации врача или освобождены от сдачи нормативных требований, или нормативные требования для них могут быть ниже. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, освобождаются от сдачи нормативов, противопоказанных по состоянию здоровья.

Сдача нормативных требований основных программ для обучающихся специальных медицинских групп исключается. Аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется по результатам выполнения требований учебных программ по разделу знаний и практических умений (Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

2 Планируемые результаты

2.1. Личностные результаты

-становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
-проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
-уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
-стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
-проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

2.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) результаты

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
проявлять уважительное отношение к участникам сов

2.3. Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия.Основная стойка лыжника.Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.Равномерная ходьба и равномерный бег.Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

.Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4. Тематический поурочный план по предмету физическая культура для 1 класса общеобразовательной школы (3 часа в неделю, 33 учебных недель)

№	Тема урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание (с учетом уч-ся с ОВЗ)
1 четверть 27 час			
Лёгкая атлетика 14 часов			
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	предварительный	Бег 500 м
2	Строевые упражнения	текущий	Бег 500 м
3	Обычный бег с изменением направления движения	текущий	Бег 500 м
4	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег	текущий	Бег 500 м
5	Прыжки вверх и в длину	текущий	Прыжки с выпрыгиванием
6	Совершенствование строевых упражнений	текущий	Прыжки с выпрыгиванием
7	Развитие ловкости	текущий	Прыжки через скакалку
8	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения с гимнастической палкой
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения с гимнастической палкой
10	Бег с изменением частоты шагов	текущий	Бег 500 м
11	Развитие двигательных качеств	итоговый	Прыжки через скакалку
12	Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Прыжки через скакалку
13	Развитие скоростных качеств	итоговый	Прыжки с выпрыгиванием
14	Развитие координационных способностей	итоговый	Прыжки с выпрыгиванием
Гимнастика 13 часов			
15	Построение в колонну по одному и в шеренгу	предварительный	Подтягивание в висе
16	Лазанье по гимнастической стенке	предварительный	Подтягивание в висе
17	Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях	текущий	Отжимание от пола
18	Кувырок вперёд	текущий	Отжимание от пола
19	Стойка на лопатках согнув ноги	текущий	Поднимание туловища
20	Развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Поднимание туловища
21	Ходьба по гимнастической скамье разными способами	текущий	Наклон туловища вперёд

22	Лазанье по наклонной скамье	текущий	Наклон туловища вперёд
23	Подтягивание на низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Подтягивание в висе
24	Развитие равновесия	текущий	Упражнения на гибкость
25	Вис углом на перекладине	текущий	Упражнения на гибкость
26	Совершенствование кувырка вперёд	текущий	Упражнения на гибкость
27	Развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Упражнения на гибкость
2 четверть 21 час			
Гимнастика с основами акробатики 10 часов			
28	Перешагивание через набивные мячи и их переноска	предварительный	Отжимание от пола
29	Развитие координации. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	предварительный	Отжимание от пола
30-31	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах	текущий	Прыжки через скакалку
32	Прыжки со скакалкой	текущий	Прыжки через скакалку
33	Эстафеты со скакалкой	текущий	Прыжки на левой, правой ноге
34	Развитие силы и ловкости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Отжимание от пола
35-36	Полоса препятствий	текущий	Поднимание туловища
37	Лазанье по канату	текущий	Поднимание туловища
Подвижные игры с элементами спортивных игр 11 часов			
38	Бросок набивного мяча	предварительный	Подтягивание в висе
39	Бросок и ловля мяча в парах	предварительный	Подтягивание в висе
40	Броски мяча одной рукой. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Отжимание от пола
41	Упражнения с мячом у стены	текущий	Отжимание от пола
42	Ведение мяча	текущий	Упражнения на гибкость
43	Броски мяча снизу	текущий	Упражнения на гибкость
44	Бросок мяча сверху	текущий	Прыжки через скакалку
45	Упражнения с мячом в парах	текущий	Прыжки через скакалку
46	Ведение мяча с передвижением приставными шагами	Текущий	Прыжки через скакалку
47	Бросок набивного мяча из-за головы	текущий	Вис на перекладине
48	Бросок набивного мяча из-за головы	итоговый	Вис на перекладине
3 четверть 27 часов			

Лыжная подготовка 19 час			
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки	предварительный	Упражнения на пресс
50-51	Ходьба на лыжах разными способами. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	предварительный	Упражнения на пресс
52-53	Повороты переступанием	текущий	Подтягивание в висе
54-55	Скользкий шаг с палками	текущий	Подтягивание в висе
56-57	Подъёмы и спуски под уклон	текущий	Наклон туловища вперёд
58-59	Подъём на небольшое возвышение	текущий	Наклон туловища вперёд
60-61	Освоение техники лыжных ходов	текущий	Отжимание от пола
62-63	Повороты на месте переступанием	текущий	Отжимание от пола
64-65	Передвижение на лыжах до 1 км. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Упражнения на гибкость
66-67	Совершенствование подъёма на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Упражнения на гибкость
Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов			
68	Передача мяча в парах	предварительный	Прыжки через скакалку
69	Ловля и передача мяча в движении	текущий	Прыжки через скакалку
70	Броски в цель. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Выпрыгивание из приседа
71	Ведение мяча правой и левой рукой	текущий	Выпрыгивание из приседа
72	Ловля и ведение мяча индивидуально	текущий	Отжимание от пола
73	Ведение мяча в движении по прямой	текущий	Отжимание от пола
74	Остановка мяча	текущий	Упражнения в висе
75	Ловля и передача мяча в парах	итоговый	Упражнения в висе
4 четверть 24 часов			
Гимнастика с основами акробатики 7 часов			
76	Кувырок вперёд	текущий	Упражнения на гибкость
77	Стойка на лопатках, согнув ноги	текущий	Упражнения на гибкость
78	Упражнения с гимнастическими палками	текущий	Упражнения на гибкость
79-80	Упражнения в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Отжимание от пола
81-82	Упражнения в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Отжимание от пола
Лёгкая атлетика 17 часов			

83-84	Развитие выносливости . Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Прыжки через скакалку
85	Равномерный кросс по слабопересечённой местности. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Прыжки через скакалку
86-87	Эстафеты с бегом на скорость	текущий	Выпрыгивание из приседа
88-89	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Выпрыгивание из приседа
90	Прыжки через препятствия	текущий	Наклон туловища
91	Бег с ускорением. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Наклон туловища
92-93	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Поднимание туловища
94	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений	текущий	Поднимание туловища
95-96	Челночный бег 3*10м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Бег 500 м
97	Равномерный кросс по слабопересечённой местности. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Бег 500 м
98	Круговая эстафета	текущий	Бег 500 м
99	Подвижные игры	итоговый	

5.Способы оценки достижения планируемых результатов

5.1.Личностные результаты

Диагностика результатов личностного развития проводится в течение года и отражается в тетради наблюдений учителя. В конце учебного года проводится итоговый анализ данных наблюдений для определения приоритетных задач при обучении предмету на следующий учебный год.

В соответствии с ООП ООО школы предусмотрен внутришкольный мониторинг в рамках учебного предмета «физическая культура»

	Образовательный результат	Параметр оценки	Индикатор	Оценочная процедура	Исполнитель	Периодичность оценки	Показатель
1	Сформированность культуры здорового образа жизни	Демонстрация культуры ЗОЖ в среде образования и социальной практике	Определение уровня сформированности ценностей ЗОЖ (1-11 класс) Стабильность посещения занятий физической культурой Сокращение количества пропусков уроков по болезни	Анкетирование, включенное наблюдение, тестирование Статистический учет	Учитель физической культуры,	1 раз в год, май	%

5.2.Метапредметные результаты

Регулятивные УУД	Умение осуществлять оценивание и самооценивание	Карта развития УУД	Наблюдение	Октябрь, апрель
Коммуникативные УУД	Умение работать в группе	Карта развития УУД	Работа в группах, парами	Ноябрь, апрель

Формы и способы оценки уровня достижения планируемых метапредметных результатов

Оценка достижения метапредметных результатов в рамках учебного предмета «физическая культура» осуществляется в ходе стартового и итогового мониторинга по разработанной форме на основе наблюдения:

Показатели	ФИ учащихся																									
																										ИТОГ
2. Метапредметные результаты																										
Регулятивные УУД																										
ОБЩИЙ ИТОГ																										
Коммуникативные УУД																										
ОБЩИЙ ИТОГ																										

3 балла – устойчивое проявление (Высокий уровень В)

2 балла – частое проявление (Повышенный уровень П)

1 балл – эпизодическое проявление (Базовый уровень Б)

итоговая оценка по каждому показателю выводится в процентном отношении в целом на уровне класса (фактическое кол-во баллов x 100% : максимальное кол-во баллов)



5.3 Предметные результаты

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков, которое проводится практически на каждом уроке. По окончании 1 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов приведенных в разделе, что соответствует ФГОС:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	15	9	6	11	6	4
Прыжок в длину с места, см	140	120	110	135	115	105
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6.0 – 5.8	6.7 – 6.1	7.0 – 6.8	6.2 – 6.0	6.7 – 6.3	7.0 – 6.8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение отметки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К ним относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе	<p>1. Физическая культура. 1-4 классы : рабочая программа по учебнику В.И Ляха / автор-составитель Р.Р.Хайрутдинов. – Волгоград : Учитель, 2013.</p> <p>2. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Составитель Е.В. Лопуга, Барнаул, 2008.</p> <p>Зимние подвижные игры: 1 – 4 классы/ Автор-сост. А.Ю.Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.</p> <p>3. Сопряжённое психофизическое развитие школьников средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Автор-составитель Е.В. Лопуга. – Барнаул: АК ИПКРО, 2011.</p>
Оборудование и приборы	<p>1. Технические средства обучения: Магнитофон</p> <p>2. Учебно-практическое оборудование: Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая 2м, 4м. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: размёточные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Лыжи детские с креплениями и палками. Сетка для переноса и хранения мячей. Аптечка.</p> <p>3. Игры и игрушки: Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игр в настольный теннис. Шахматы (с доской). Шашки (с доской).</p>
Интернет-ресурсы	Сайт Издательство «Просвещение»
Литература, рекомендованная для учащихся	Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 1-4 классы», В.И.Лях. 6-е изд.- М. : Просвещение, 2019
Литература, использованная при подготовке программы	Примерная рабочая программы начального общего образования. Физическая культура.(для 1-4 классов образовательных организаций). – М. : Просвещение, 2021