

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» пос. Поляков
муниципального района Большечерниговский Самарской области**

Рабочая программа
по основам безопасности жизнедеятельности
(наименование предмета (курса))
для 10-11 классов
(степень обучения (класс))

Рабочую программу составила:
Савчук В.М.

Рассмотрено на ШМО учителей
гуманитарного и
естественно-математического
циклов

Протокол № _____ от _____
Руководитель ШМО _____ Эргашева А.Б.

Проверено заместителем директора по УВР _____ Шидловская Е.А. «28»августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы _____ Шидловский В.И. «28»августа 2021 г.
---	---

Программа базового уровня по предмету «основы безопасности жизнедеятельности» в 7-9 классах составлена в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, авторской программой « Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень : рабочая программа. 10–11 классы : учебно-методическое пособие / С. В. Ким. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 105 с. — (Российский учебник)

п. Поляков

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 7-9 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования и авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности для 10-11 классов» (авторы С. В. Ким, В. А. Горский), Вентана – Граф, 2019 год.

УМК:

1. Учебник для общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы: базовый уровень/С.В. Ким, В.А. Горский. – 2-е изд., стереотип. – М.: Вентана - Граф, 2020. – 396, (Российский учебник).

Цель реализации программы

Основные **цели** изучения предмета ОБЖ:

- содействие повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз;
- содействие снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование основ экологического мышления, осознание влияния культуры безопасности жизнедеятельности и социально-экономических процессов на состояние природной среды, приобретение опыта природоохранной деятельности;
- осознание ответственности и потребности в формировании культуры семейных отношений на основе принятия ценностей семейной жизни — любви, равноправия, заботы, ответственности;

— профилактика асоциального поведения учащихся, формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Достижение целей обеспечивается решением следующих **задач** в образовательном процессе:

— обучение учащихся стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности, обеспечивающее усвоение знаний о правах и обязанностях личности, общества и государства в области безопасности, о здоровом образе жизни, формирование умений предвидеть и распознавать опасности, грамотно действовать, используя индивидуальные и коллективные средства защиты, оказывать первую помощь, реализуя стратегию минимизации негативных последствий для собственного здоровья, благополучия других людей и среды обитания;

— воспитание чувства личной сопричастности и ответственности за обеспечение индивидуальной, общественной (социальной) и государственной безопасности; четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правовому поведению в социальных конфликтах; ценностного отношения к любой жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания; — развитие личных духовных и физических качеств: самодисциплины, самоконтроля, самооценки собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

В соответствии с учебным планом предмет изучается в 10—11 классах по одному часу в неделю: 34 часа в 10 классе и 34 часа в 11 классе (всего 68 часов).

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» призвана способствовать освоению учащимися теоретических знаний и практических умений в обеспечении личной и общественной безопасности в настоящем и

будущем, в формировании культуры безопасного поведения и деятельности с учетом индивидуальных особенностей. Курс ОБЖ является интегрированным, т. е. объединяет несколько предметных областей (экология, физическая культура, охрана труда, гражданская оборона, начальная военная подготовка, основы медицинских знаний) по проблеме безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Предметные результаты освоения курса ОБЖ ориентированы на освоение обучающимися в рамках интегрированного курса ключевых теорий, идей, понятий, фактов и способов действий совокупности предметов, относящихся к единой предметной области и обеспечивающих реализацию мировоззренческих, воспитательных и развивающих задач по формированию культуры безопасности жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения программы основного общего образования по Основам безопасности жизнедеятельности

Предметные результаты обучения:

Предметные результаты предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности

жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

в ценностно-ориентационной сфере:

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и 13 мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;
- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений; в коммуникативной сфере:
 - умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
 - умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;
 - стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации; в эстетической сфере:
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
- умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности); в бытовой, трудовой и досуговой сфере:

- грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
- соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
- знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
- умение оказывать первую помощь;
- правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; в сфере физической культуры и здорового образа жизни:
- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
- выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты предполагают формирование

универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают умения **познавательные**, интеллектуальные (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; планировать — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

умения **коммуникативные**:

- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

умения **регулятивные** (организационные):

- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;
- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной

культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;

- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Содержание учебного курса

10 класс(35 часов)

Наименование раздела	Кол-во часов	Краткое содержание
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства		Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности

		жизнедеятельности человека в среде обитания. Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.
Раздел 2. Военная безопасность государства		Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры

		профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.
--	--	---

11 класс (34 часов)

Наименование раздела	Кол-во часов	Краткое содержание
Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства		Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания». Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по

		противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.
Раздел 2. Военная безопасность государства		Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего. Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения. Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

Тематическое планирование

10 класс

№ Раздел а и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контроль ые работы	Практические работы	Работа по развитию/о цениванию функциона льной грамотност и
1	Основы безопасности личности, общества, государства	14	1	0	
1.1	Культура безопасности жиздедеятельности человека в современной среде обитания	1			
1.2	Междисциплинарны е основы теории безопасности жизнедеятельности	1			
1.3	Экологические основы безопасности жиздедеятельности человека в среде обитания	1			
1.4	Медико- биологические основы безопасности жиздедеятельности человека в среде обитания	1			
1.5	Психологические основы безопасности	1			

	жизнедеятельности человека в среде обитания				
1.6	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	1			
1.7	Защита национальной безопасности государства от военных угроз	1			
1.8	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	1			
1.9	Противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1			Формирование функциональной грамотности · Переработанная задача «Ситуационная задача №1»
1.10	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1			
1.11	Основные мероприятия РСЧСи	1			

	гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях				
1.12	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	1			
1.13	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1			
1.14	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	1	1		
2	Военная безопасность государства	9	1	1	
2.1	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	1			
2.2	Защита населения и территорий от радиационной опасности	1			

2.3	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	1			
2.4	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	1			
2.5	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	1		1	
2.6	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы	1			
2.7	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1			Формирование функциональной грамотности · Переработанная задача «Ситуационная задача №2»
2.8	Воинская обязанность и военная служба, права и обязанности военнослужащих	1			
2.9	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской	1	1		

	Федерации				
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	1	4	
3.1	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	1			
3.2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1			
3.3	Инфекционные заболевания: их особенности и меры их профилактики	1			
3.4	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	1			
3.5	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	1			Формирование функциональной грамотности · Переработанная задача «Ситуационная задача №3»
3.6	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	1	1		
3.7	Правила оказания первой помощи при	1		1	

	травмах				
3.8	Первая помощь при кровотечениях, ранениях	1		1	
3.9	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация	1		1	
3.10	Первая помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах	1		1	
3.11	Повторение	2			
Итого		34	3	5	

11 класс

№ Раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебны е часы	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	Работа по развитию/оцен иванию функциональн ой грамотности
1	Основы комплексной безопасности личности, общества, государства	15	1	0	
1.1	Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1			
1.2	Этические и экологические	1			

	критерии безопасности современной науки технологий				
1.3	Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1			
1.4	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности	1			
1.5	Основные управления безопасностью в системе «человек – среда обитания»	1			
1.6	Обеспечение национальной безопасности России	1			
1.7	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности	1			
1.8	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	1			
1.9	Защита населения и территорий в	1			

	чрезвычайных ситуациях. Поисково- спасательная служба МЧС России				
1.10	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	1			
1.11	Экстремальные ситуации криминогенного характера	1			Формирование функционально й грамотности. Переработанная задача «Ситуационная задача №1»
1.12	Экстремизм, терроризм и безопасность человека	1			
1.13	Наркотизм и безопасность человека	1			
1.14	Дорожно- транспортная безопасность	1			
1.15	Вынужденное автономное существование в природных условиях	1	1		
2	Военная безопасность государства	9	0	0	

2.1	Основные задачи Вооруженных Сил	1			
2.2	Правовые основы воинской обязанности, правовые основы воинской службы	1			
2.3	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная	1			
2.4	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего	1			Формирование функциональной грамотности. Переработанная задача «Ситуационная задача №2»
2.5	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы	1			
2.6	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира	1			
2.7	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом	1			
2.8	Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации	1			

2.9	Боевая слава русских воинов	1			
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	1	3	
3.1	Демографическая ситуация в России	1			
3.2	Культура здорового образа жизни				
3.3	Культура питания	1			
3.4	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье	1			Формирование функционально й грамотности. Переработанная задача «Ситуационная задача №3»
3.5	Вредные привычки. Культура движения	1			
3.6	Медико- психологическая помощь	1	1		
3.7	Первая помощь при ранениях первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении	1		1	
3.8	Первая помощь при дорожно-	1		1	

	транспортном происшествии				
3.9	Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами	1		1	
3.10	Повторение	1			
Итого		34	2	3	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса

УМК:

1. Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф, 2020
2. Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф, 2017

Учебные пособия для учителя:

1. Кисляков П. А., Петров С. В., Филанковский В. В. Социальная безопасность личности, общества, государства: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
2. Криминальные опасности и защита от них: учебное пособие / Г. Г. Гумеров, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
3. Опасности техногенного характера и защита от них: учебное пособие / С. В. Петров, И. В. Омельченко, В. А. Макашёв. — Новосибирск: АРТА.

4. Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие / А. Д. Корощенко, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
5. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов / А. А. Волокитин, Н. Н. Грачев, В. А. Жильцов и др. — М.: Дрофа.
6. Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Учебные пособия для учеников:

- Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.
- Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.
- Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при террористических актах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа

Интернет-ресурсы:

- <http://edu.gov.ru> — официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. <http://minobrnauki.gov.ru> — Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.
- <http://mil.ru> — официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации.
- www.mchs.gov.ru — официальный сайт МЧС России.
- <http://fcior.edu.ru/> — сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов.
- <http://www.garant.ru> — информационно-правовой портал «ГАРАНТ».
- <http://rosuchebnik.ru> — корпорация «Российский учебник».
- <http://www.ruor.org> — сайт Российского союза спасателей.

- <http://www.school-obz.org> — сайт журнала МЧС России «Основы безопасности жизнедеятельности».
- <http://school-collection.edu.ru> — Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- <http://rosolymp.ru> — информационный портал Всероссийской олимпиады школьников.

Материально-техническая база:

учебно-методическая литература;
аудио-, видеоаппаратура,
проекторная аппаратура;
средства программного обучения и контроля знаний;
макеты, муляжи, модели;
тренажеры;
стенды, плакаты;
средства индивидуальной защиты;
аудиовизуальные пособия.



C=RU, O="ГБОУ СОШ
""ОЦ"" пос. Поляков",
CN=Шидловский В.И.,
E=polsk_sch@samara.edu
.ru
0090fcde9e2b7ecd2a
2021.08.28 13:15:
05+04'00'

