

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Мордовия «Краснослободская общеобразовательная школа-интернат для  
детей, обучающихся по адаптированным образовательным программам»**

Принята на заседании педагогического  
совета.  
от « 27 » марта 2024г  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор школы-интерната  
О.С.Нуждина\_\_\_\_\_  
Приказ № 9 от 27.03.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школьный спортивный клуб»  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 9 -15 лет  
Срок реализации: – 1 год

Составитель:  
Бедриков Сергей Анатольевич

г. Краснослободск

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Целевой раздел**

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| 1.1. Аннотация программы.....                 | 3 |
| 1.2. Пояснительная записка.....               | 3 |
| 1.3. Актуальность программы.....              | 4 |
| 1.4. Цели и задачи программы.....             | 4 |
| 1.5. Отличительные особенности программы..... | 5 |

### **2. Содержательный раздел**

|                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 2.1. Сроки реализации программы.....                                    | 5 |
| 2.2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.... | 5 |
| 2.3. Содержание тем программы.....                                      | 7 |
| 2.4. Учебно-методический план.....                                      | 9 |

### **3. Методическое обеспечение программы.....11**

## **Аннотация программы**

Основной целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб» является: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения данной программы в следующем:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» (далее - Программа) реализуется в соответствии со спортивно - оздоровительной направленностью образования.

**Направленность программы** позволяет наиболее полно реализовать потенциал обучающихся, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию физической подготовки. Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена

на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Актуальность программы**

Актуальными направлениями программы «Школьный спортивный клуб» являются:

- реализация потребностей и запросов обучающихся и родителей;
- реализация образовательных услуг в школе-интернате;
- интеграция основного и дополнительного образования;
- физическое развитие;
- самореализация в спорте.

Программа учитывает следующие нормативные документы:

- Устав ГБОУ РМ «Краснослободская общеобразовательная школа-интернат»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726- р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. N1008)
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## Отличительные особенности программы

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег)

### **Возраст обучающихся: 9 -15 лет**

Данная образовательная (общеразвивающая) программа ориентирована на разные группы детей, детей с ограниченными возможностями здоровья. Количество обучающихся 17 человек.

**Объем программы:** количество часов – 36 ч.

### **Сроки реализации программы:**

*Программа «Школьный спортивный клуб»* рассчитана на 1 года обучения.

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий - групповая. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале, или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Ожидаемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей

ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Способы и формы проверки результатов**

Программа предполагает мониторинг отслеживания качества формирования и развития базовых учебных действий через различные формы промежуточной и итоговой аттестации, а также результативность участия в соревнованиях.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

| Коммуникативные                                                      | Личностные                           | Регулятивные                                                      | Познавательные                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Самоопределение<br>Смыслообразование | Соотнесение известного и неизвестного.<br>Планирование.<br>Оценка | Формулирование цели.<br>Выделение необходимой информации.<br>Структурирование.<br>Выбор эффективных способов решения учебной задачи.<br>Рефлексия. Анализ и синтез. |
| Постановка вопросов                                                  |                                      | Способность к волевому усилию.                                    | Сравнение.<br>Классификации.<br>Действия постановки и решения проблемы.                                                                                             |
| Разрешение Конфликтов.                                               |                                      |                                                                   |                                                                                                                                                                     |

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ОЛИМП» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных

игр; **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятиях лыжными гонками и лёгкой атлетикой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

### Тематический план

| №            | Виды спортивной подготовки        | Кол-во часов |
|--------------|-----------------------------------|--------------|
| 1            | Теоретическая подготовка          | 2            |
| 2            | Общеразвивающие упражнения        | 10           |
| 3            | Общая физическая подготовка       | 10           |
| 4            | Техническая подготовка            | 5            |
| 5            | Специальная физическая подготовка | 5            |
| 6            | Тактическая подготовка            | 4            |
| 7            | Участие в соревнованиях           |              |
| <b>ИТОГО</b> |                                   | <b>36</b>    |

## **Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики**

### **Упражнения на основе гимнастики**

#### **1. Упражнения основной гимнастики:**

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

#### **2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.**

#### ***Развитие гибкости.***

##### **Общеразвивающие упражнения:**

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

##### **Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:**

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

#### ***Развитие координации:***

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

#### ***Развитие силы.***

##### **Упражнения с собственным весом:**

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

##### **Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.**

##### **Упражнения атлетической гимнастики.**

#### ***Развитие силово выносливости.***

##### **Применение методов:**

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

### **Упражнения на основе лёгкой атлетики**

#### ***Развитие выносливости:***

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности;
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

### **Развитие быстроты.**

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

### **Развитие силы:**

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;
- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| №  | Тема занятия                                                                                                                                                                                                    | Количество часов | Дата |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|--|
| 1  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Значение утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики | 1                |      |  |
| 2  | Беседы, посвященные ЗОЖ. Бег на короткие дистанции. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. Игры на внимание «Пустое место».                               | 1                |      |  |
| 3  | Участие в IV Всероссийской летней спартакиаде инвалидов                                                                                                                                                         |                  |      |  |
| 4  | Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.                                                                                                                 | 1                |      |  |
| 5  | Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по кроссу спорт ЛИН                                                                                                                                                  |                  |      |  |
| 6  | Кроссовая подготовка до 1000м. Прыжки в длину с места и разбега.                                                                                                                                                | 1                |      |  |
| 7  | Игры-эстафеты с мячом. Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.                                                                                                                                  | 1                |      |  |
| 8  | Легкоатлетическое многоборье<br>По результатам сдачи нормативов в 1-й четверти                                                                                                                                  | 1                |      |  |
| 9  | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.<br>Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.                                                                                | 1                |      |  |
| 10 | Предупреждение травм на занятиях.<br>Строевые упражнения с перестроениями из колонны                                                                                                                            | 1                |      |  |

|    |                                                                                                                                         |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | по одному в колонну по два.                                                                                                             |   |  |  |
| 11 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».                                                                                                | 1 |  |  |
| 12 | Веселая эстафета. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки.                                        | 1 |  |  |
| 13 | Лично-командные соревнования по легкой атлетике Кубок Швецова спорт ЛИН                                                                 |   |  |  |
| 14 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 15 | Знакомство с шашками и доской. Правила игры в шашки.                                                                                    | 1 |  |  |
| 16 | Обучения шашечным ходам. Практика.                                                                                                      | 1 |  |  |
| 17 | Шашечный турнир.                                                                                                                        | 1 |  |  |
| 18 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Основы техники передвижения на лыжах.  | 1 |  |  |
| 19 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Общеразвивающие упражнения                                 | 1 |  |  |
| 20 | Работа над техникой лыжных ходов. Изучение техники скользящего шага.                                                                    | 1 |  |  |
| 21 | Личное первенство школы по лыжным гонкам                                                                                                | 1 |  |  |
| 22 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.                                                                                             | 1 |  |  |
| 23 | «Веселые старты» посвященные Дню защитников отечества                                                                                   | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.                                                                                          | 1 |  |  |
| 25 | Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по легкой атлетике в помещении спорт ЛИН                                                     |   |  |  |
| 26 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. Прыжки.                                                            | 1 |  |  |
| 27 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.                                                                         | 1 |  |  |
| 28 | Чемпионат и Первенство России по легкой атлетике в помещении спорт ЛИН                                                                  |   |  |  |
| 29 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.                                                     | 1 |  |  |
| 30 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.           | 1 |  |  |
| 31 | Зальное многоборье                                                                                                                      | 1 |  |  |
| 32 | Метание малого мяча в цель.                                                                                                             | 1 |  |  |
| 33 | Упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук                                                 | 1 |  |  |
| 34 | Прыжки на точность отталкивания и приземления. Варианты заданий для развития специфических видов координации                            | 1 |  |  |
| 35 | Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по легкой атлетике – бег на шоссе спорт ЛИН                                                  |   |  |  |
| 36 | Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями                                                     | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 37 | Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки на допустимую высоту                                               | 1 |  |  |
| 38 | Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег                                                 | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук                                                        | 1 |  |  |
| 40 | Смотр строя и песни посвященный дню пионерии                                                                                                   | 1 |  |  |
| 41 | Двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений) | 1 |  |  |
| 42 | Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по легкой атлетике спорт ЛИН                                                                        |   |  |  |
| 43 | Основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании. ползании и в равновесии                                             | 1 |  |  |
| 44 | Чемпионат и Первенство России по легкой атлетике спорт ЛИН                                                                                     |   |  |  |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое оснащение*

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг., 2 кг.);
- мячи малые;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- сетка волейбольная со стойками;
- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- шашки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
3. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика. Самара: Издательство «Учебная литература», 2019.
4. Занкова Л. В., Программы внеурочной деятельности. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2017.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2017. – № 11.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2017.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
9. Синягина, Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / – М.: Владос, 2014.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2017.
11. Шаулин В.Н. Физическая культура: учебник (1-4 класс). Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2019.

#### **Интернет-ресурсы**

<https://videouroks.ru>  
<https://kopilka.edu-eao.ru/razvitie-dvigatelnoj-aktivnosti-obuchayushhihsya-v-spetsialnoj-korreksionnoj-shkole-viii-vida/>  
<https://pedsovet.su/load/276-1-0-20477>  
<https://sportrbc.ru/news/6287cec39a7947783a736ea2>