

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

ОТ 5 ИЮЛЯ 2022 ГОДА N ТВ-1290/03

О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Министерство просвещения Российской Федерации направляет для использования в работе методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

Т.В.Васильева

Приложение 1

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБНОВЛЕННЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 года N 286¹ и N 287² (далее - ФГОС НОО и ООО), достижение планируемых образовательных результатов возможно через урочную и внеурочную деятельность.

¹ Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/.

² Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/.

Целью информационно-методического письма является рассмотрение основных особенностей реализации внеурочной деятельности, как неотъемлемой части образовательного процесса, а также определение посредством ее организации способов достижения единства образовательного пространства Российской Федерации, обеспечения преемственности содержания образовательных программ начального общего и основного общего образования, возможности формирования образовательных программ различного уровня сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся, включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья, создание условий для развития воспитательной среды, реализация рабочих программ воспитания и календарных планов воспитательной работы.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной³.

³ [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#) (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

План внеурочной деятельности образовательной организации является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочие программы внеурочной деятельности являются обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы.

В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций (в том числе в сетевой форме⁴), включая организации дополнительного образования, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, научные организации, организации культуры, физкультурно-спортивные, детские общественные объединения и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами.

⁴ Методические рекомендации -
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/2a682f0091a7354a5b60bd9e8e699b237680585c/.

Формы внеурочной деятельности должны предусматривать активность и самостоятельность обучающихся, сочетать индивидуальную и групповую работы, обеспечивать гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, деловые игры и пр.

В зависимости от конкретных условий реализации основной образовательной программы, числа обучающихся и их возрастных особенностей допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования.

В соответствии с требованиями обновленных [ФГОС НОО](#) и [ООО](#) образовательная организация обеспечивает проведение до 10 часов еженедельных занятий внеурочной деятельности (до 1320 часов на уровне начального общего образования, до 1750 часов на уровне основного общего образования).

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Часы внеурочной деятельности рекомендуется использовать на социальное, творческое, интеллектуальное, общекультурное, физическое, гражданско-патриотическое развитие обучающихся, создавая условия для их самореализации и осуществляя педагогическую поддержку в преодолении ими трудностей в обучении и социализации. Обязательным условием организации внеурочной деятельности является ее воспитательная направленность, соотнесенность с рабочей программой воспитания образовательной организации.

С целью реализации принципа формирования единого образовательного пространства на всех уровнях образования часы внеурочной деятельности целесообразно использовать через реализацию одной из трех моделей планов с преобладанием того или иного вида деятельности:

учебно-познавательной деятельности, когда наибольшее внимание уделяется внеурочной деятельности по учебным предметам и формированию функциональной грамотности;

с преобладанием педагогической поддержки обучающихся и работы по обеспечению их благополучия в пространстве школы;

с преобладанием деятельности ученических сообществ и воспитательных мероприятий.

Содержательное наполнение моделей плана внеурочной деятельности приведено в [таблице 1](#).

Таблица 1.

Модель плана внеурочной деятельности	Содержательное наполнение
Преобладание учебно-познавательной деятельности	занятия обучающихся по углубленному изучению отдельных учебных предметов; занятия обучающихся по формированию функциональной грамотности; занятия обучающихся с педагогами, сопровождающими проектно-исследовательскую деятельность; профориентационные занятия обучающихся;
Преобладание педагогической поддержки обучающихся	дополнительные занятия обучающихся, испытывающих затруднения в освоении учебной программы; дополнительные занятия обучающихся, испытывающих трудности в освоении языков обучения; специальные занятия обучающихся, испытывающих затруднения в социальной коммуникации; специальные занятия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
Преобладание деятельности ученических сообществ и воспитательных мероприятий	занятия обучающихся с педагогами, сопровождающими деятельность детских общественных объединений и органов ученического самоуправления; занятия обучающихся в рамках циклов специально организованных внеурочных занятий, посвященных актуальным социальным, нравственным проблемам современного мира; занятия обучающихся в социально ориентированных объединениях: экологических, волонтерских, трудовых и т.п.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С целью обеспечения преемственности содержания образовательных программ начального общего и основного общего образования целесообразно при формировании плана внеурочной деятельности образовательной организации предусмотреть часть, рекомендуемую для всех обучающихся:

1 час в неделю - на информационно-просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности "Разговоры о важном" (понедельник, первый урок)⁵;

⁵ [Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. N 03-871 "Об организации занятий "Разговоры о важном".](#)

1 час в неделю - на занятия по формированию функциональной грамотности обучающихся (в том числе финансовой грамотности)⁶;

⁶ Методические рекомендации - <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/finansovaya-gramotnost/>.

1 час в неделю - на занятия, направленные на удовлетворение профориентационных интересов и потребностей обучающихся (в том числе основы предпринимательства).

Кроме того, в вариативную часть плана внеурочной деятельности целесообразно включить:

3 часа в неделю - на занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся (в том числе для сопровождения изучения отдельных учебных предметов на углубленном уровне, проектно-исследовательской деятельности, исторического просвещения);

2 часа в неделю - на занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии (в том числе организация занятий в школьных театрах, школьных музеях, школьных спортивных клубах, а также в рамках реализации программы развития социальной активности обучающихся начальных классов "Орлята России");

2 часа в неделю - на занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся (в том числе в рамках Российского движения школьников, Юнармии, реализации проекта "Россия - страна возможностей").

Основное содержание рекомендуемых занятий внеурочной деятельности отражено в [таблице 2](#).

Таблица 2.

**НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ВКЛЮЧЕНИЮ В ПЛАН
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Направление внеурочной деятельности	Рекомендуемое количество часов в неделю	Основное содержание занятий
Часть, рекомендуемая для всех обучающихся		
Информационно-просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности "Разговоры о важном"	1	Основная цель: развитие ценностного отношения обучающихся к своей Родине - России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре. Основная задача: формирование соответствующей внутренней позиции личности школьника, необходимой ему для конструктивного и ответственного поведения в обществе. Основные темы ⁷ занятий связаны с важнейшими аспектами жизни человека в современной России: знанием родной истории и пониманием сложностей современного мира, техническим прогрессом и сохранением природы, ориентацией в мировой художественной культуре и повседневной культуре поведения, доброжелательным отношением к окружающим и ответственным отношением к собственным поступкам.
⁷ Тематика занятий "Разговоры о важном" на 2022-2023 уч. год - https://edsoo.ru/Vneurochnaya_deyatelnost.htm .		
Занятия по формированию функциональной грамотности обучающихся	1	Основная цель: развитие способности обучающихся применять приобретённые знания, умения и навыки для решения задач в различных сферах жизнедеятельности, (обеспечение связи обучения с жизнью).

		Основная задача: формирование и развитие функциональной грамотности школьников: читательской, математической, естественно-научной, финансовой, направленной и на развитие креативного мышления и глобальных компетенций. Основные организационные формы: интегрированные курсы, метапредметные кружки или факультативы⁸
⁸ Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся - http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/.		
Занятия, направленные на удовлетворение профориентационных интересов и потребностей обучающихся	1	Основная цель: развитие ценностного отношения обучающихся к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия и ощущения уверенности в жизни. Основная задача: формирование готовности школьников к осознанному выбору направления продолжения своего образования и будущей профессии, осознание важности получаемых в школе знаний для дальнейшей профессиональной и внепрофессиональной деятельности. Основные организационные формы: профориентационные беседы, деловые игры, квесты, решение кейсов, изучение специализированных цифровых ресурсов, профессиональные пробы, моделирующие профессиональную деятельность, экскурсии, посещение ярмарок профессий и профориентационных парков. Основное содержание: знакомство с миром профессий и способами получения профессионального образования; создание условий для развития надпрофессиональных навыков (общения, работы в команде, поведения в конфликтной ситуации и т.п.); создание условий для познания обучающимся самого себя, своих мотивов, устремлений, склонностей как условий для формирования уверенности в себе, способности адекватно оценивать свои силы и возможности.
Вариативная часть⁹		
⁹ Количество часов в неделю вариативной части определяется с учетом выбранной модели реализации плана внеурочной деятельности.		
Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных	3	Основная цель: интеллектуальное и общекультурное развитие обучающихся, удовлетворение их особых познавательных, культурных, оздоровительных потребностей и интересов.

потребностей обучающихся		Основная задача: формирование ценностного отношения обучающихся к знаниям, как залогом их собственного будущего, и к культуре в целом, как к духовному богатству общества, сохраняющему национальную самобытность народов России. Основные направления деятельности: занятия по дополнительному или углубленному изучению учебных предметов или модулей; занятия в рамках исследовательской и проектной деятельности; занятия, связанные с освоением регионального компонента образования или особыми этнокультурными интересами участников образовательных отношений; дополнительные занятия для школьников, испытывающих затруднения в освоении учебной программы или трудности в освоении языка обучения; специальные занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или испытывающими затруднения в социальной коммуникации.
Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов	2	Основная цель: удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Основные задачи: раскрытие творческих способностей школьников, формирование у них чувства вкуса и умения ценить прекрасное, формирование ценностного отношения к культуре; физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда. Основные организационные формы: занятия школьников в различных творческих объединениях (музыкальных, хоровых или танцевальных студиях, театральных кружках или кружках художественного творчества, журналистских, поэтических или писательских клубах и т.п.); занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований); занятия школьников в объединениях туристско-

		краеведческой направленности (экскурсии, развитие школьных музеев);
		занятия по Программе развития социальной активности обучающихся начальных классов "Орлята России".
Занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся, на педагогическое сопровождение деятельности социально ориентированных ученических сообществ, детских общественных объединений, органов ученического самоуправления, на организацию совместно с обучающимися комплекса мероприятий воспитательной направленности	2	Основная цель: развитие важных для жизни подрастающего человека социальных умений - заботиться о других и организовывать свою собственную деятельность, лидировать и подчиняться, брать на себя инициативу и нести ответственность, отстаивать свою точку зрения и принимать другие точки зрения. Основная задача: обеспечение психологического благополучия обучающихся в образовательном пространстве школы, создание условий для развития ответственности за формирование макро и микро коммуникаций, складывающихся в образовательной организации, понимания зон личного влияния на уклад школьной жизни. Основные организационные формы: педагогическое сопровождение деятельности Российского движения школьников и Юнармейских отрядов; волонтерских, трудовых, экологических отрядов, создаваемых для социально ориентированной работы; выборного Совета обучающихся, создаваемого для учета мнения школьников по вопросам управления образовательной организацией; Совета старост, объединяющего старост классов для облегчения распространения значимой для школьников информации и получения обратной связи от классных коллективов; постоянно действующего школьного актива, иницирующего и организующего проведение лично значимых для школьников событий (соревнований, конкурсов, фестивалей, капустников, флешмобов); творческих советов, отвечающих за проведение тех или иных конкретных мероприятий, праздников, вечеров, акций; созданной из наиболее авторитетных старшеклассников группы по урегулированию конфликтных ситуаций в школе и т.п.

О МЕРАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В дополнение к имеющимся методическим ресурсам в 2022 году будут представлены в общедоступной форме методические материалы для организации цикла еженедельных занятий "Разговоры о важном", включающие сценарий

занятия, методические рекомендации по его проведению, интерактивный визуальный контент для обучающихся 1-2, 3-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов, обучающихся профессиональных организаций, осваивающих программы среднего общего образования¹⁰ (материалы будут размещены в разделе "Внеурочная деятельность" на портале "Единое содержание общего образования"), а также направлены в субъекты Российской Федерации дополнительно.

¹⁰ https://edsoo.ru/Vneurochnaya_deyatelnost.htm.

ФГАОУ ДПО "Академия Минпросвещения России" будет реализована серия интенсивов методической поддержки педагогических работников, реализующих занятия проекта "Разговоры о важном"¹¹.

¹¹ <https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/>.

ФГБНУ "Институт стратегии развития образования Российской академии образования" разрабатывает серию материалов по реализации внеурочной деятельности¹²:

¹² https://edsoo.ru/Vneurochnaya_deyatelnost.htm"

Для начального общего образования:

1. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального общего образования. Формирование функциональной грамотности в процессе изучения дополнительных учебных курсов:

"Мы любим русский язык";

"Формирование информационной культуры младшего школьника на уроках математики и окружающего мира".

Поисково-исследовательская деятельность как фактор формирования метапредметных результатов обучения:

"Мир слов: всему название дано";

"Наша биологическая лаборатория".

2. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального общего образования. Художественно-творческая практика как форма освоения основ изобразительной грамоты: "Арт-студия "Моё творчество".

Для начального общего и основного общего образования:

1. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального общего и основного общего образования. Эстетическое направление: "Хоровое пение".

2. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального общего и основного общего образования. Эстетическое направление: "Музыкальный театр".

3. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального общего и основного общего образования. Эстетическое направление: "Фольклорный ансамбль".

4. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального общего и основного общего образования. Эстетическое направление: "Танец".

Для основного общего образования:

1. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования. Профориентация.

2. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования. Функциональная грамотность.

3. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования Проектно-исследовательская деятельность (естественнонаучный блок).

4. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования. Проектно-исследовательская деятельность (гуманитарный блок).

5. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования. Экологичный образ жизни.

6. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования. Умей вести за собой.

7. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС основного общего образования. Мир визуально-пространственных искусств:

"Мир декоративно-прикладного искусства";

"Мир изобразительного искусства";

"Метаморфозы в архитектуре и дизайне (графический, средовой, одежды, элементов 3 декорирования)";

"Фотография и художественное изображение в зрелищных и экранных искусствах".

ФГБОУ "Всероссийский детский центр "Орлёнок" и Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация "Российское движение школьников" разрабатывает учебно-методический комплекс по реализации Программы развития социальной активности обучающихся начальных классов "Орлята России".

ФГБУК "Всероссийский центр развития художественного творчества и гуманитарных технологий" и Театральный институт им. Б. Щукина разрабатывает учебно-методический комплекс по развитию школьных театров.

ФГБОУ ДО "Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей" разрабатывает учебно-методический комплекс по развитию школьных музеев.

ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания" разрабатывает учебно-методический комплекс по развитию школьных спортивных клубов.

ОБ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ МЕХАНИЗМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация основных образовательных программ начального общего и основного общего образования, в том числе в рамках внеурочной деятельности, должна опираться на комплекс организационно-управленческих мероприятий.

К числу организационно-управленческих мероприятий относятся:

внесение изменений в локальные акты общеобразовательной организации;

планирование и реализация мероприятий по обеспечению условий для организации внеурочной деятельности (кадровых, материально-технических, финансовых, информационных и т.п.);

организация работы методических служб на федеральном, региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации.

В организации внеурочной деятельности могут принимать участие участники образовательных отношений соответствующей квалификации: заместители директора, учителя, педагоги дополнительного образования, советники директора по воспитанию, воспитатели, педагоги-организаторы, педагоги-психологи, учителя-логопеды, педагоги-библиотекари и т.д.

Организацию работы по проведению информационно-просветительских занятий патриотической, нравственной и экологической направленности "Разговоры о важном" целесообразно возложить на классных руководителей (кураторов), учителей истории, обществознания, руководителей школьных музеев и т.д.

На подготовительном этапе к введению обновленных [ФГОС НОО](#) и [ООО](#) целесообразно провести самодиагностику готовности образовательной организации к реализации внеурочной деятельности (примерный чек-лист для проведения самодиагностики приведен в [приложении к настоящему письму](#)).

Приложение

ЧЕК-ЛИСТ САМОДИАГНОСТИКИ ГОТОВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ К РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ОБНОВЛЕННЫХ [ФГОС НОО](#) И [ООО](#)

№ п/п	Мероприятие	Отметка об исполнении
1.	Организационный раздел основной образовательной программы включает в себя план внеурочной деятельности	
2.	Содержательный раздел основной образовательной программы включает в себя рабочие программы внеурочной деятельности	
3.	В локальных актах образовательной организации отражены особенности организации внеурочной деятельности:	
	- в Положении, регламентирующем режим занятий обучающихся;	
	- в Положении о деятельности в образовательной организации общественных (в том числе детских и молодежных) организаций (объединений);	
	- в Положении о формах самоуправления в образовательной организации;	
	- в Договоре о сотрудничестве образовательной организации и организаций дополнительного образования (при необходимости);	
	- в штатном расписании образовательной организации;	
	- в должностных инструкциях педагогических и иных работников образовательной организации	
4.	Определен список учебных пособий, информационно-цифровых ресурсов, используемых при реализации внеурочной деятельности; обеспечена доступность использования информационно-методических ресурсов для участников образовательных отношений	
5.	Определена модель реализации сетевых форм взаимодействия общеобразовательной организации с организациями дополнительного образования, учреждениями культуры и спорта в рамках реализации внеурочной деятельности (при необходимости)	
6.	Разработан план работы внутришкольных методических объединений с ориентацией на рассмотрение и методическую помощь педагогическим работникам в вопросах реализации внеурочной деятельности	
7.	Определен пул педагогических работников для реализации проекта "Разговоры о важном" (занятия включены в расписание, определена нагрузка учителя)	
8.	Сформированы методические группы по всем направлениям функциональной грамотности	
9.	Определены способы организации профориентационных занятий	
10.	Обеспечены кадровые, финансовые, материально-технические и иные условия реализации внеурочной деятельности	

11.	Приняты решения по развитию воспитательной среды образовательной организации:	
	- будет реализовываться программа развития социальной активности учащихся начальных классов "Орлята России";	
	- в образовательной организации создан (функционирует) школьный музей	
	- в образовательной организации создан (функционирует) школьный спортивный клуб;	
	- в образовательной организации создан (функционирует) школьный театр	

Электронный текст документа
подготовлен АО "Кодекс" и сверен по:
рассылка