

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»  
238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,  
поселок Дружба, ул. Школьная, 7  
тел/факс: 8(401-57) 7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

---

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №10  
от "22" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
М.А. Рог  
Приказ №105/1  
от "23" 06 2022 г.

**Положение об организации внеурочной деятельности  
в Средней школе п. Дружба**

Положение регламентирует порядок нормирования и учета организации внеурочной деятельности, а также определяет ее формы и виды и разработано с целью повышения эффективности использования средств, направляемых на реализацию основных образовательных программ в Средней школе п. Дружба.

Настоящее положение разработано в соответствии со следующими документами и рекомендациями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- письмом Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04;
- письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» с Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ОО);
- постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"» (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

Положение регламентирует условия реализации внеурочной деятельности, порядок формирования плана и рабочих программ курсов внеурочной деятельности, организации краткосрочных мероприятий, а также устанавливает порядок участия в промежуточной аттестации обучающихся начального и основного общего образования в рамках внеурочной деятельности.

Образовательные программы реализуются в образовательной организации через урочную и внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность – образовательная деятельность, направленная на содействие в достижении планируемых результатов освоения обучающимися основных образовательных программ основного общего образования и среднего общего

образования.

Внеурочная деятельность должна обеспечить индивидуальные потребности обучающихся образовательной организации на основании запросов обучающихся, выбора родителей (законных представителей), при учете мнения обучающегося, до завершения получения им основного общего образования, а также с учетом имеющихся кадровых, материально-технических и иных условий образовательной организации.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Внеурочная деятельность направлена на реализацию индивидуальных потребностей обучающихся путем предоставления выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Целью внеурочной деятельности является содействие обучающимся в достижении планируемых результатов освоения основных образовательных программ.

Участие во внеурочной деятельности должно обеспечить:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- общеобразовательную, общекультурную составляющую при получении соответствующего уровня общего образования;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в выбранном направлении внеурочной деятельности;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, самоопределения обучающихся.

Содержание внеурочной деятельности осуществляется по следующим направлениям развития личности:

- при освоении основной образовательной программы начального и основного общего образования: внеурочная деятельность реализуется по основным направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное – в таких формах, как кружки, студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно - полезные практики, военно-патриотические объединения и другие формы, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений;
- при освоении основной образовательной программы среднего общего образования: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное – в таких формах, как художественные,

культурологические, филологические, хоровые студии, сетевые сообщества, школьные спортивные клубы и секции, конференции, олимпиады, военно-патриотические объединения, экскурсии, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и другие формы, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

Средняя школа п. Дружба самостоятельно определяет конкретные формы и содержание организации внеурочной деятельности, средства реализации внеурочной деятельности, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, которые необходимы для реализации направлений внеурочной деятельности.

В случае, если обучающийся осваивает курсы, практику по дополнительным общеобразовательным программам в Средней школе п. Дружба или в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность, то такие занятия засчитываются как часы внеурочной деятельности в Средней школе по соответствующему направлению внеурочной деятельности.

Зачет освоения обучающимся курсов, практики по дополнительным общеобразовательным программам в Средней школе п. Дружба или в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется на основании документа об обучении, выдаваемого по образцу и в порядке, которые установлены этими организациями самостоятельно.

### **3. ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Образовательная организация самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности, образовательные программы внеурочной деятельности.

План внеурочной деятельности является основным организационным механизмом реализации образовательной программы внеурочной деятельности, обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся через организацию внеурочной деятельности.

План определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности с учетом интересов обучающихся и возможностей образовательной организации.

Образовательная организация самостоятельно определяет объем часов, отводимых на внеурочную деятельность, в соответствии с содержательной и организационной спецификой реализуемых основных образовательных программ с учетом времени, отводимого на внеурочную деятельность на каждом уровне общего образования: на уровне основного общего образования – до 1700 часов, на уровне начального общего образования – до 1320 часов.

Предельно допустимый объем недельной нагрузки занятий внеурочной деятельности независимо от продолжительности учебной недели не может превышать 10 академических часов – для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы.

Время, отведенное на внеурочную деятельность обучающихся, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, но учитывается при определении объемов финансирования, направляемых на реализацию образовательных программ образовательной организацией. Время, отводимое на внеурочную деятельность, определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом запросов обучающихся, возможностей образовательной организации и объема субвенций, выделенных для реализации основных образовательных программ.

Время, отведенное образовательной организацией на внеурочную деятельность, используется для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий с учетом образовательных потребностей, интересов и запросов обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Время, отведенное на внеурочную деятельность, может быть использовано для углубления и практического использования отдельных аспектов содержания программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

Для развития потенциала обучающихся, прежде всего одаренных детей, образовательная организация может разрабатывать с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные планы внеурочной деятельности.

Индивидуальный план внеурочной деятельности – план внеурочной деятельности, обеспечивающий реализацию направления внеурочной деятельности на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Реализация индивидуальных планов внеурочной деятельности сопровождается поддержкой классных руководителей образовательной организации.

#### **4. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация внеурочной деятельности осуществляется:

- через часть учебного плана, сформированную отдельно в виде Плана внеурочной деятельности;
- через использование потенциала дополнительного образования Средней школы п. Дружба
- через деятельность педагогических работников (педагога-организатора, педагога-психолога) в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников образования.

Организация внеурочной деятельности осуществляется в соответствии с Планом внеурочной деятельности, календарным учебным графиком и расписанием внеурочной деятельности, которые утверждаются директором Средней школы п. Дружба в начале каждого учебного года дополнительно к основному расписанию учебных занятий.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности составляется в соответствии с Положением о рабочей программе.

При реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности (проведении спортивного часа, секции дополнительного образования, тренировки) в рамках реализации иных направлений внеурочной деятельности физические нагрузки, плотность занятия должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

При организации внеурочной деятельности допускается комплектование групп обучающихся одного возраста и (или) групп обучающихся разных возрастных категорий с учетом обеспечения их образовательных потребностей и запросов обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Зачисление обучающихся в группы осуществляется на срок, предусмотренный для реализации программы внеурочной деятельности.

В организации занятий внеурочной деятельности могут принимать участие родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, иные социальные партнеры по согласованию с педагогическим работником, осуществляющим реализацию программы внеурочной деятельности, без их включения в списочный состав.

Для организации внеурочной деятельности в Средней школе п. Дружба используются различные объекты инфраструктуры: предметные кабинеты, библиотека, спортивные объекты, музей, кабинеты для организации занятий дополнительного образования и др.

Средняя школа п. Дружба самостоятельно определяет содержание внеурочной деятельности, осуществляет выбор учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым им программам внеурочной деятельности. Использование при реализации программ внеурочной деятельности методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается. Использование в организации внеурочной деятельности инновационных образовательных программ и технологий, расписания занятий, режимов занятий внеурочной деятельности возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

Формы, методы и средства организации деятельности в программах курсов внеурочной деятельности определяются педагогическим работником, участвующим в разработке соответствующих программ. Особой формой организации внеурочной деятельности является индивидуальный проект обучающихся (учебное исследование или учебный проект). Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством педагогического работника по выбранной теме в рамках одного или нескольких направлений внеурочной деятельности в любой избранной области (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной). Результаты выполнения индивидуального

проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя ресурсы одного или нескольких курсов внеурочной деятельности или направлений внеурочной деятельности;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного года или двух лет в рамках времени, специально отведенного планом внеурочной деятельности, и должен быть представлен в виде завершеного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Условия реализации курсов внеурочной деятельности должны обеспечивать для участников образовательных отношений возможность:

- достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы в соответствии с планами внеурочной деятельности всеми обучающимися, в том числе одаренными детьми;
- развития личности, ее способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей, самореализации обучающихся через организацию внеурочной деятельности;
- осознанного выбора обучающимися будущей профессии, дальнейшего успешного образования и профессиональной деятельности;
- работы с одаренными обучающимися, организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности;
- формирования у обучающихся российской гражданской идентичности, социальных ценностей, социально-профессиональных ориентаций, готовности к защите Отечества, службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- самостоятельного проектирования обучающимися образовательной деятельности и эффективной самостоятельной работы по реализации индивидуальных учебных планов в сотрудничестве с педагогами и сверстниками;
- выполнения индивидуального проекта всеми обучающимися в рамках времени, специально отведенного планом внеурочной деятельности и (или) учебным планом;
- развития у обучающихся опыта самостоятельной и творческой

деятельности: образовательной, учебно-исследовательской и проектной, социальной, информационно-исследовательской, художественной и др.;

- развития опыта общественной деятельности, решения моральных дилемм и осуществления нравственного выбора;
- формирования у обучающихся основ экологического мышления, развития опыта природоохранной деятельности, безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;
- использования в образовательной деятельности современных образовательных технологий;
- эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических и руководящих работников образовательной организации, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- эффективного управления образовательной организацией с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

## **6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КУРСОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

При реализации краткосрочных мероприятий и курсов внеурочной деятельности либо их отдельных частей Средней школы п. Дружба может организовывать деятельность обучающихся с использованием:

- дистанционных образовательных технологий;
- электронного обучения;
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

В рамках курсов внеурочной деятельности Средняя школа п. Дружба вправе организовывать в дистанционном режиме:

- проектные и исследовательские работы обучающихся;
- просмотр с последующим обсуждением записей кинокартин, спектаклей, концертов;
- посещение виртуальных экспозиций музеев, выставок, мастер-классов;
- общение со специалистами в сфере;
- просмотр видеолекций и образовательных сюжетов о современных достижениях науки и технологий;
- оздоровительные и спортивные мероприятия, в том числе физические разминки и гимнастику, занятия с тренерами и спортсменами;
- мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, тематические классные часы, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем.

При реализации мероприятий внеурочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий Средняя школа



п. Дружба самостоятельно определяет соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогических работников с обучающимися, и занятий с применением дистанционных технологий.

Для реализации курсов внеурочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий Средняя школа п. Дружба:

- своевременно доводит до сведения родителей (законных представителей) обучающихся информацию о правилах участия во внеурочной деятельности; сообщает расписание запланированных дистанционных активностей обучающихся, наименования используемых технологических платформ и ресурсов, список рекомендованных сайтов и ресурсов; разъясняет формы добровольного представления результатов и достижений для учета в портфолио;
- ведет учет участия обучающихся в активностях, проводимых по программам курсов внеурочной деятельности;
- обеспечивает возможность получения индивидуальных консультаций по запросам обучающихся и их родителей (законных представителей);
- организует деятельность руководителей проектных и исследовательских работ обучающихся;
- оперативно информирует родителей об изменениях расписания или адреса подключения к мероприятиям, проводимым в режиме реального времени;
- при использовании изданий на печатной основе обеспечивает своевременное информирование обучающихся о рекомендуемых образовательных материалах и заданиях.

## **7. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Уровень квалификации работников образовательной организации, осуществляющих внеурочную деятельность, в том числе для каждой занимаемой должности, должен соответствовать квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Соответствие уровня квалификации работников образовательной организации требованиям, предъявляемым к квалификационным категориям (первой или высшей), а также занимаемым ими должностям, устанавливается при их аттестации.

Квалификация педагогических работников образовательной организации, реализующих программы курсов внеурочной деятельности, должна отражать:

- компетентность в соответствующих направлениях внеурочной деятельности, методах и средствах организации внеурочной деятельности;
- сформированность гуманистической позиции, позитивной направленности на педагогическую деятельность;
- общую культуру, определяющую характер и стиль педагогической

деятельности, влияющую на успешность педагогического общения и позицию педагогического работника;

- самоорганизованность, эмоциональную устойчивость.

У педагогического работника, реализующего программу курса внеурочной деятельности, должны быть сформированы основные компетенции, необходимые для обеспечения реализации программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и успешного достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности, в том числе умения:

- обеспечивать условия для успешной деятельности, позитивной мотивации, а также самомотивирования обучающихся;
- осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий;
- разрабатывать программы курсов внеурочной деятельности, методические и дидактические материалы, рекомендовать обучающимся дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы;
- организовывать и сопровождать учебно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся, выполнение ими индивидуального проекта;
- реализовывать педагогическое оценивание деятельности обучающихся;
- использовать возможности ИКТ, работать с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

## **8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение программ внеурочной деятельности должно содействовать достижению планируемых результатов обучающихся в соответствии с реализуемыми образовательной организацией образовательными программами.

Требования к результатам освоения программы внеурочной деятельности, их содержанию и условиям реализации должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при получении общего образования, а также значимость соответствующего уровня общего образования для продолжения обучения на следующем уровне или для профессионального самоопределения и успешной социализации.

Результаты освоения курсов внеурочной деятельности должны отражать:

- развитие личности обучающихся средствами предлагаемого направления внеурочной деятельности: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной

деятельности;

- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;
- обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление деятельности;
- обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

Результаты освоения курсов внеурочной деятельности отражаются в программах курсов внеурочной деятельности на трех уровнях:

1. приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;
2. формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом;
3. приобретение опыта самостоятельного социального действия.

## **9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение программ курсов внеурочной деятельности, в том числе отдельной части (модуля) или всего объема программы курса внеурочной деятельности, сопровождается оценкой достижения планируемых результатов, проводимой в формах, определенных планом внеурочной деятельности, и в порядке, установленном настоящим положением.

Система оценки достижений планируемых результатов освоения программы курса внеурочной деятельности, в том числе отдельной части (модуля) или всего объема программы курса внеурочной деятельности разрабатывается автором и должна предусматривать:

- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения программ курсов внеурочной деятельности;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе реализации внеурочной деятельности;
- использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга;
- использование результатов освоения программ курсов внеурочной деятельности, характеризующих уровень достижения планируемых результатов обучающимися, как основы для оценки деятельности образовательной организации.

Система оценки достижений результатов освоения образовательных

программ внеурочной деятельности может осуществляться на трех уровнях:

- представление коллективного результата деятельности класса (группы обучающихся) в рамках одного и (или) нескольких направлений внеурочной деятельности;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося на основании личного портфолио обучающегося.
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности в целом по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Результативность реализации программ курсов внеурочной деятельности определяется по результатам участия обучающихся в итоговых мероприятиях школы и (или) выполнения обучающимися в рамках одного или нескольких направлений внеурочной деятельности в любой избранной области (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной) исследования, проекта и т. п.

Участие в таких мероприятиях для обучающегося является обязательным и не требует его согласия и согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

## **10. ДЕЛОПРОИЗВОДСТВО ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Журнал внеурочной деятельности является основным документом учета занятий внеурочной деятельности обучающимися и ведется по каждому направлению (модулю) внеурочной деятельности отдельно. Педагогический работник, реализующий программу курсов внеурочной деятельности, фиксирует в журнале внеурочной деятельности учет проведенных занятий. Ведение соответствующих записей обязательно для каждого педагогического работника. К ведению журнала внеурочной деятельности предъявляются требования, установленные соответствующим локальным нормативным актом Средней школы п. Дружба.

Классный руководитель осуществляет учет занятости обучающихся во внеурочной деятельности, в том числе в других организациях.

Заместитель директора по ВР систематически осуществляет контроль за правильностью ведения журнала внеурочной деятельности.

## **11. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Положение вступает в силу с 1 сентября 2022 года.

В случае изменения действующего законодательства, а равно иных условий, влекущих изменение, дополнение или отмену закрепленных в нем положений, положение подлежит пересмотру на предмет соответствия действующему законодательству РФ.