

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нишнекулойская средняя школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Согласована
Заместитель директора по
УВР



/Киселева О.А./
29.08.2023 года



Приказ №36-3 от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

**«Волейбольная площадка»
для учащихся 5-9 классов**

Составитель:

Шутов Алексей Владимирович,
учитель физкультуры

д. Урусовская, 2023 год

Введение

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Волейбольная площадка » для 5-9 классов составлена на основе:

- * Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- * Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года, №1897 (с последующими изменениями и дополнениями);
- * Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного Министерством просвещения РФ от 31.05.2021 года №287);
- * Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 « О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- * Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»;
- * Устава МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»;
- * Плана внеурочной деятельности в 5-9 классах МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»;
- * Методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС общего образования и ФООП
- * Положения о внеурочной деятельности в МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»;
- * Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «Нижнекулойская средняя школа» по реализации ФГОС НОО, ФГОС ООО и ФГОС СОО в МБОУ «Нижнекулойская средняя школа».

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи :

- * содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- *учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- *воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- * выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- *формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика курса:

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и

психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «На волейбольной площадке» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Реализация программы рассчитана на годичный срок обучения.

Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-9 классы – 40 мин	4 занятия в месяц	1 час	34 часа

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному курсу осуществляется с использованием дистанционных технологий, социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность занятий внутри темы, имея на это объективные причины.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

**Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

*В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

*Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

*Проговаривать последовательность действий.

*Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

*Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

2. Познавательные УУД:

*Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

*Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

3. *Коммуникативные УУД:*

*Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

*Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

*Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

*осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

*социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом

необходимых теоретических понятий, беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

4. Учебно-тематический план

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2	Совершенствование стойки игрока.	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
5	Совершенствование стойки и перемещения игрока	1
6	Двусторонняя учебная игра.	1
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
9	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
12	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1
17	Совершенствование передачи снизу двумя руками.	1
18	Разучивание нижней прямой подачи.	1
19	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
20	Двусторонняя учебная игра.	1

21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
23	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
24	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
27	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
28	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
29	Игры, развивающие физические способности.	1
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1
2	Совершенствование стойки игрока	1
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5	Двусторонняя учебная игра.	1
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1

15	Закрепление нижней прямой подачи.	1
16	Совершенствование нижней подачи.	1
17	Двусторонняя учебная игра.	1
18	Разучивание верхней прямой подачи.	1
19	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
20	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1
23	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу	1
24	Разучивание прямого нападающего удара.	1
25	Совершенствование прямого нападающего удара	1
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28	Разучивание одиночного блокирования.	1
29	Совершенствование одиночного блокирования.	1
30	Разучивание страховки при блокировании.	1
31	Совершенствование страховки при блокировании.	1
32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11	Закрепление верхней прямой подачи.	1
12	Закрепления умения верхней прямой подачи.	1
13	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
14	Двусторонняя учебная игра.	1

15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16	Закрепление прямого нападающего удара.	1
17	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
18	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
23	Игры, развивающие физические способности.	1
24	Закрепление одиночного блокирования.	1
25	Совершенствование одиночного блокирования.	1
26	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
27	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
28	Закрепление страховки при блокировании.	1
29	Совершенствование страховки при блокировании.	1
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1
33	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми . Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1

8	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
13	Двусторонняя учебная игра.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1
20	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми .Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
7	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12	Разучивание подачи в прыжке.	1
13	Совершенствование подачи в прыжке.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
17	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1

25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
2. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 - №17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)

