

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «20» марта 2024 года



**Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Постановочная работа. Студия Флэш»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 месяц
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
Матвеева Маргарита Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

Структура программы

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	2 стр.
1.1 Пояснительная записка	2 стр.
1.2 Цель и задачи программ	5 стр.
1.3 Содержание программы	6 стр.
1.4 Планируемые результаты	7 стр.
Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий	8 стр.
2.1 Календарный учебный график (КУГ)	9 стр.
2.2 Условия реализации программы	10 стр.
2.3 Формы аттестации	11 стр.
2.4 Оценочные материалы	12 стр.
2.5 Методические материалы	13 стр.
2.6 Список литературы	15 стр.
2.7 Соответствие программы нормативным документам	16 стр.

1.1 Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Постановочная работа занимает особое место в учебном процессе. Она включает в себя танцевальные этюды и номера. Этюдная работа, с одной стороны, направлена на развитие совершенствование техники танца и актерского мастерства, с другой – помогает закреплению полученных знаний, умений и навыков. Тематика постановочной работы весьма обширна и разнообразна, что открывает большие творческие перспективы, как для педагога, так и для учащихся хореографического коллектива.

В процессе постановочной работы происходит развитие эмоционально-творческой деятельности, художественного вкуса и волевых качеств учащихся, действенно-практических способностей, самоконтроля и самооценки, формирование личностных качеств учащихся (умение работать в коллективе, решать творческие споры, оказывать помощь участникам деятельности), умение применять полученные знания с пользой для себя и окружающих.

Направленность программы – художественная.

Программа «Изостудия юного художника» разработана на основе:

Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Локальные акты ОО:

• Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается в интеграция с предметами общеобразовательного цикла: использование познавательных возможностей танца в области истории, литературы, музыки, географии, физики (знакомится на практике с такими понятиями, как «центр тяжести», «ось поворота», «сила тяжести», «импульс движения», «действие и противодействие» и т.д.), геометрии (только зная конкретные геометрические понятия и постоянно развивая свое пространственное воображение, ребенок справится с танцевальными рисунками как массовых, так и сольных танцев), иностранный язык (все движения классического танца имеют французские названия), анатомия (дает теоретические знания о строении тела и функциях различных органов; правила исполнения даже самых простых танцевальных движений требуют сознательной координации работы различных групп мышц, помогая изучить на практике анатомию собственного тела).

Актуальность программы базируется на анализе педагогического опыта: хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного социального развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического совершенствования.

Отличительные особенности программы - адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии; новизна программы заключается в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий.

Инновационность программы - программа позволяет решать задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Ребенку прививается интерес к танцу, необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки.

Форма реализации программы: групповая (осуществляется с группой учащихся состоящих из трех и более человек), индивидуальная (работа с солистами, наиболее одаренными детьми. Формой представления и демонстрации результатов освоения программы являются: входная, и итоговая диагностика.

Адресат программы - программа адресована детям в возрасте 7-14 лет. Программа рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству; предполагает постепенное развитие природных данных обучающихся; строгую последовательность изучения и овладения хореографической лексикой и техническими приемами.

Возраст от 7 до 10 лет наиболее благоприятный для развития физических и умственных сил. У детей младшего школьного возраста необходимо воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, упорство, давая им посильные задания; реализовать естественную потребность ребенка в движении, развивая ловкость, координацию, танцевальную выразительность, сочетая статичные движения с динамическими, активными комбинациями; увеличивать объем и интенсивность нагрузок постепенно; совершенствовать технику исполнения; развивать сознательное отношение к делу, дисциплинированность, самостоятельность; заострять внимание на положительных моментах, закреплять состояние успеха.

В период 11-14 лет у детей происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений. Развитие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом. В этом возрасте происходит изучение более сложных движений и комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

Объем и срок освоения краткосрочной программы – общее количество учебных часов: 16.

Формы обучения: очная. Обучение хореографии строится на активном взаимодействии педагога с детьми. Развитие интереса детей к танцевальному искусству зависит от тех средств, форм и методов обучения и воспитания, которые применяет педагог на занятиях.

Особенности организации образовательного процесса - комплектование групп детей происходит по возрастному принципу без предварительного отбора и осуществляется в установленные учреждением сроки по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Количество детей в группе 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю).

Уровень реализуемой программы – стартовый. Программа сориентирована на работу педагога с детьми, независимо от наличия у них

специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие танцевальных навыков.

Сетевое взаимодействие - программа реализуется на базе ОГБОУ «Гимназия №1 им. В.И.Ленина» города Ульяновска. Учащиеся активно принимают участие в концертной деятельности и в воспитательных мероприятиях данного учреждения.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель:

Создание хореографических номеров, как результат становления и развитие хореографического мастерства учащихся.

Задачи:

Образовательные задачи:

- знакомство с основными терминами хореографии;
- обучение основным движениям эстрадного танца;

Развивающие задачи:

- развитие музыкальных способностей;
- развитие двигательных качеств и умений;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание социальных и нравственно-коммуникативных качеств личности;
- формирование навыков общения среди сверстников;
- создание творческой атмосферы в коллективе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Партерная гимнастика	4	1	3	Входная диагности-

					ка.
2	Эстрадный танец	6	1	5	
4	Комбинации.	6	1	5	Итоговая диагности- ка.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Партерная гимнастика.

Теория: Знакомство с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц (вытягивание ног и пальцев ног и сокращение стоп), «пистолетик», поочередное поднятие прямых ног (на высоту 45 и 90 градусов), маленькая и большая «книжечка», наклоны корпуса вперед к прямым ногам, «полумост», поднятие прямой спины от пола, поднять прямую ногу вверх, ROND до стороны, «березка», «подъемный кран», «морская звезда», наклоны корпуса (к правой, левой ноге, вперед), «птица», переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, «лягушка», «рыбка», «корзиночка», «кошка», «кошка лезет под забор», «русалочка», «лодочка», «подготовка к мостику», «мостик», «щучка», «горка», подготовка к кувырку, растяжка (упражнения на растягивание связок ног в положении сидя), «шпагаты».

Раздел 2. Эстрадный танец.

Теория: Понятия элементов эстрадного танца. Знание техники исполнения движений эстрадного танца.

Практика: шаги с высоко поднятыми коленями, приставные шаги в сторону, двойной приставной шаг в сторону (с хлопком руками), «развернутый треугольник», шаг в сторону и точка (тэп) - удар носком об пол, шаг в сторону и кик - выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой, «пружинка» с шагом, повороты, наклоны и круговые движения головой, поднятие и опускание плеч; круговые движения плечами вперед и назад, круговые движения кистями рук, от локтя (к себе, от себя), «мельница», сгибание и разгибание рук из положения «руки в стороны», движение рук «волна», «змейка», движения корпусом от талии (работа диафрагмой из стороны в сторону, вперед,

назад), наклоны в стороны с поднятыми вверх руками - «дерево», наклоны в диагональ - «буратино», наклоны в стороны - «обезьянка» (руки в «замке» за головой), наклоны вперед с вытягиванием шеи вперед, движение «волна» в сторону, движение бедрами из стороны в сторону, «восьмерка», «скрутка» бедрами (с переходом с ноги на ногу), движения коленями из стороны в сторону (на plie), «пружинка», круговые движения, поочередные круговые движения коленями (en dehors, en dedans), подъем на п/п с переходом на пятки, раскрытие стоп из 1-ой параллельной в 1-ую позицию (вместе и поочередно), «ёлочка», «гармошка», выпады в сторону «слоник», три шага на месте с высоко поднятыми коленями, прыжки с поджатыми ногами, подскоки на месте, TEMPS LEVE SAUTE по 1-ой параллельной позиции (на месте, из стороны в сторону).

Раздел 3. «Комбинации»

Теория: Прослушивание и разбор характера музыкального произведения. Культура исполнения, выразительность исполнения.

Практика: Разучивание комбинаций, работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

1.4 Планируемые результаты

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основы техники исполнения движений эстрадного танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально;
- исполнять основные движения эстрадного танца;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- взаимодействовать друг с другом.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» (КУГ)

Количество учебных недель - 4 недели.

Количество учебных дней – 8 дней.

Начала учебного периода первого года обучения - 1 июня, окончание – 30 июня.

2.1 Календарный учебный график (КУГ)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Учебное занятие	1	Понятия элементов эстрадного танца.		Наблюдение
2				Учебное занятие	1	Позиции рук и ног.		Входная диагностика.
3				Занятие-игра	1	Упражнения для развития позвоночника стоя.		Наблюдение
4				Учебное занятие	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.		Наблюдение
5				Учебное занятие	1	Упражнения на изоляцию лежа.		Наблюдение
6				Учебное занятие	1	Дыхательная гимнастика		Наблюдение
7				Учебное занятие	1	Упражнения для развития мышечно-связочного аппарата.		Наблюдение
8				Учебное занятие	1	Упражнения на изоляцию сидя.		Наблюдение
9				Учебное занятие	1	Прыжки.		Наблюдение
10				Учебное занятие	1	Разучивание комбинаций.		Наблюдение

11				Учебное занятие	1	Разучивание комбинаций.		Наблюдение
12				Учебное занятие	1	Упражнения на изоляцию стоя.		Наблюдение
13				Учебное занятие	1	Разучивание комбинаций.		Наблюдение
14				Учебное занятие	1	Отработка комбинации.		Наблюдение
15				Контрольное занятие	1	Отработка комбинации.		Итоговая диагностика
16				Учебное занятие	1	Отработка комбинаций		Наблюдение

2.2 Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо:

- хореографический класс;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма: девочки – черный гимнастический купальник, черные лосины; мальчики – белая футболка, черные шорты;
- танцевальная обувь (балетки, джазовки);
- музыкальный центр;
- рояль;
- DVD плеер;
- коврики, скакалки, гимнастические резинки.

Информационное обеспечение:

- аудиоматериалы с фонограммами;
- видеоматериалы с записями выступлений творческого объединения;

- видеоматериалы с записями выступлений лучших хореографических коллективов и танцоров;
- фотографиями выступлений творческого объединения;
- методические разработки к данной программе;
- методическая литература.

Кадровое обеспечение:

Данную программу реализовывает педагог высшей квалификационной категории Матвеева Маргарита Владимировна. Стаж работы 25 лет. В 1995 году окончила УУК. В 2012 году окончила УлГУ. В 2021 году – АНО ДПО «Национальная академия дополнительного профессионального образования». С 1999 года является педагогом студии современной пластики «Флэш». В 2017 году награждена Почетной грамотой Управления образования города Ульяновска.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания успешности обучения каждого учащегося используется оценочная десятибалльная система. Она позволяет увидеть пробелы в освоении материала каждым ребенком. Эти пробелы в дальнейшем устраняются на индивидуальных занятиях. В основу механизма оценки воспитательного воздействия на каждого ребенка в коллективе положен метод наблюдения.

Возможны три уровня освоения программы:

- 1 - 4 балла – низкий уровень (качество имеет место)
- 5 - 8 баллов – средний уровень (качество достаточно сформировано)
- 9 - 10 баллов – высокий уровень (качество ярко выражено)

В основу механизма оценивания уровня полученных знаний, умений и навыков положены следующие виды контроля:

- Входная диагностика.
- Итоговая диагностика.

Входная диагностика - система тестовых заданий вводной диагностики разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей. Данные задания позволяют выявить их природные данные (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок, гибкость), музыкальность, память на движения, творческую активность.

Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

Итоговая диагностика - это определение уровня освоения учащимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Формы контроля:

- Учебное занятие контроля знаний.
- Контрольное занятие.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- контрольное занятие.

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценок входной, промежуточной и итоговой аттестации:

1 - 4 балла – низкий показатель (неверно выполнение движений);

5 - 8 баллов – средний показатель (выполнение движений с ошибками);

9 - 10 баллов – высокий показатель (четкое выполнение движений).

Диагностика знаний учащихся является важным структурным компонентом процесса обучения и в соответствии с принципами систематичности, последовательности и прочности обучения должна осуществляться в течение всего периода обучения. Для фиксации результатов обучения используются КИМы и диагностические материалы.

Диагностические материалы

Критерии оценок входной, промежуточной и итоговой аттестации:

1 - 4 балла – низкий показатель (неверно выполнение движений);

5 - 8 баллов – средний показатель (выполнение движений с ошибками);

9 - 10 баллов – высокий показатель (четкое выполнение движений).

Входная диагностика

1. Уровень развития хореографических данных

- Подъем стопы.
- Выворотность.
- «Шаг».
- Гибкость тела.
- Прыжок.

Таблица 1. Входная диагностика хореографических данных

Фамилия и имя ребенка	Подъем стопы	Выворотность ног	Шаг	Гибкость тела	Прыжок	Общие кол-во баллов	Примечание

Итоговая диагностика

1. Исполнение комбинаций.

2.5 Методические материалы:

Особенность организации образовательного процесса – очное обучение. Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- Наблюдение (помогает получить на занятиях конкретный фактический материал по предмету или объекту наблюдения, выявить пассивных и активных детей, а также успешность усвоения новых знаний).
- Беседа (применяется при индивидуальной, групповой работе и работе с родителями как консультирование).
- Рассказ (используется при сообщении общих и новых знаний по хореографии).
- Объяснение (применяется на каждом занятии, особенно при знакомстве с новыми движениями).
- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);
- Наглядное демонстрирование (непосредственный показ педагогом новых элементов и движений для дальнейшего изучения с детьми).

- Видео метод (просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала классической и современной хореографии).

Предложенные методы работы в рамках данной программы являются наиболее продуктивными и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях хореографического творчества.

Формы организации образовательного процесса.

В рамках данной программы предусматривается проведение следующих видов занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Форма организации учебного занятия.

- учебное занятие;
- занятие-игра;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- контрольное занятие;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология проблемного обучения;
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология образа и мысли;
- здоровьесберегающая технология.

2.6 Список литературы

Основная:

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.
2. Базарова Н. П., Мей В.П. «Азбука классического танца. Первые три года обучения»: учебное пособие, 3-е изд., исп. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2006 г.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. - М., 1986.
4. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. - М., 2004 г.
5. Кленова Н.В., Буйлова Л.Н. Методика определения результатов образовательной деятельности детей. - М.: Дополнительное образование, 2004.
6. Конен В. Рождение джаза. - М., 1984 г.
7. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца», Ленинград. «Искусство» 1976 г.
8. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2011.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», М. «Владос» 2003 г.
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» - М.: Просвещение, 1989г.

Для обучающихся:

1. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1985 г.
2. Рыбчинчинский А. А. Учимся танцевать. – М., ООО «Попурри», 2002 г.

2.7 Соответствие программы нормативным документам

Программа «Постановочная работа» разработана в соответствии со следующими общими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Локальные акты ОО

- Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.