

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СОВЕТ СТАРШЕКЛАССНИКОВ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Б КЛАССА

(УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

**Составитель**

Новоселецкая Н.В., зам. директора по ВР

**РЕКОМЕНДОВАНО**

решением педагогического совета

Протокол от «30» августа 2023г. №1

Шахтёрск -2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Совет старшеклассников» разработана на основе программы «Школа лидера» Могильной О.В., рекомендованной МОН ДНР приказом № 588 от 25.06.2018 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана для обучающихся 8-х классов, имеет **социально-педагогическую направленность** и базируется на следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ (О внесении изменений в Федеральный закон и статью 1 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 371 -ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее - Приказ № 286);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - Приказ № 287);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шахтёрская гимназия»;
- Основная образовательная программа основного общего, среднего общего образования МБОУ «Шахтёрская гимназия»;
- Правила внутреннего распорядка Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шахтёрская гимназия»;
- Учебный план начального общего, основного общего, среднего общего образования в МБОУ «Шахтёрская гимназия»;
- План внеурочной деятельности МБОУ «Шахтёрская гимназия» на 2023-2024

учебный год;

- Рабочая программа воспитания Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шахтёрская гимназия».

Мир, в котором мы живем, все время усложняется, становится все более динамичным, поэтому интеграция в современное общество и определение своего места в жизни требуют от личности все больших усилий и компетентностей. Стало необходимым не только больше знать, но уметь постоянно расширять и обновлять знания, отбрасывая те, которые не выдержали проверки опытом и временем. Приходится постоянно решать многочисленные проблемы в разных сферах жизни, прогнозировать развитие событий и менять свои планы и пути их реализации. Таким образом, сегодня только тот человек может полноценно действовать в изменчивом мире, который способен принимать самостоятельные решения, осуществляя свой выбор.

Наше молодое государство нуждается в инициативной молодежи, способной к осуществлению осознанного самостоятельного выбора, к личностному самосовершенствованию, в молодых людях, умеющих управлять своим мышлением, чувствами, поведением, влиять на других, владеющих лидерскими качествами и умеющими работать в команде.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что перед современной школой, родителями, обществом стоит неотложная, первоочередная задача – формирование активной, готовой к принятию самостоятельных решений, отстаиванию своей позиции и точки зрения, ответственной за результаты и последствия своей деятельности молодежи.

Овладевая навыками организаторской и коммуникативной деятельности, развивая лидерские качества, учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении мероприятий, планируют и осуществляют работу по достижению самостоятельно поставленных целей и задач.

**Педагогическая целесообразность.** Система ученического самоуправления предполагает наличие лидеров с социально-положительными установками, умеющих оказывать позитивное влияние на группу (класс, отряд и т.д.), продвигать ее в достижении цели, направлять на социально полезную

деятельность. Учащиеся в процессе реализации программы не только получают теоретические знания, но и имеют возможность воспользоваться ими на практике: ставят перед собой и своими коллективами социально значимые задачи, планируют их выполнение, реализуют поставленные цели, осмысливают и анализируют свои действия, свои решения, результаты.

**Целью** программы «Ученическое сообщество «Совет старшеклассников» является формирование основных лидерских качеств учащихся, необходимых для эффективной деятельности в структуре самоуправления образовательного учреждения.

**Задачи:**

***Личностные:***

- воспитать настоящего патриота своей страны, любящего свой народ, стремящегося к гармоничному, плодотворному труду на благо и себе, и Родине;
- формировать у подрастающего поколения активную жизненную позицию;
- формировать гуманное отношение к окружающим: сверстникам, педагогам, людям разного возраста, культуры, национальности;
- формировать личную ответственность в совместной деятельности.

***Предметные:***

- обучить основным понятиям психологии, лидерства и организаторской деятельности;
- познакомить с опытом лидеров прошлого и настоящего.

***Метапредметные:***

- развивать потребность в познании личностных качеств, особенностей, способностей себя самого и других людей;
- развивать организаторские, коммуникативные и лидерские способности,
- развивать навыки делового общения, умение работы в команде, согласованного эффективного взаимодействия, построения отношений и связей со сверстниками и окружением;

- развивать навыки целеполагания, планирования и реализации цели наиболее рациональными и морально оправданными путями, навыки прогноза и анализа хода работы и результатов деятельности;
- развивать стремление к социальной активности, готовности к общественной деятельности.

**Возраст обучающихся:** программа предназначена для обучающихся 14-15 лет

**Сроки реализации.** Реализация программы проходит в течение 1 года. Программа рассчитана на 38 часов в год.

#### **Формы и режим занятий.**

Основные формы обучения: групповая, индивидуальная.

Используются исследовательский, эвристический, проблемный, частично-поисковый методы обучения. Проводятся теоретические и практические, а также диагностические занятия. Используются также различные формы проведения занятий: лекции с элементами беседы, деловые игры, элементы тренинга, упражнения, проблемные задания, дискуссии, дебаты, «круглый стол».

**Ожидаемые результаты:** освоение программы «Совет старшеклассников» позволит обучающимся получить представление об основных понятиях психологии, лидерства и организаторской деятельности, познакомиться с опытом лидеров прошлого и настоящего. Обучающиеся определяют свои личностные особенности, интеллектуальные и творческие способности, мотивацию достижения успеха, творческий потенциал. В групповой работе смогут применить знания и практические навыки вербального и невербального общения с учетом правил этикета в деловом общении, а так же знания конструктивного преодоления конфликтных и спорных ситуаций.

В процессе подготовки и проведения мероприятий различного уровня учащиеся проявляют организаторские, коммуникативные и лидерские способности, основываясь на гуманистических принципах отношения к окружающим. Демонстрируют навыки делового общения, умение работать в команде, а так же навыки целеполагания, планирования и реализации цели, навыки прогноза и анализа хода работы и результатов деятельности. Учащиеся применяют полученные знания и навыки в учебной, общественной и

волонтерской работе, в деятельности в структуре самоуправления. Обучающиеся демонстрируют способности к принятию решений и готовность брать на себя инициативу и ответственность. В ходе общественной деятельности обучающиеся руководствуются стойкими гражданскими и нравственными ценностями, понимают свою ответственность за будущее своего государства. Проявляют стремление и потребность, а также готовность к общественной деятельности.

### **Способы определения результативности:**

- психолого-педагогическое наблюдение;
- анкетирование, психологическая диагностика обучающихся;
- психолого-педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения диагностических заданий, а также участие учащихся в мероприятиях (концертах, соревнованиях, форумах), активности на занятиях;
- педагогические отзывы об уровне и качестве подготовленных мероприятий, степени самостоятельности при организации и проведении мероприятий.

### **Виды контроля и мониторинг:**

В начале учебного года определяется уровень развития организаторских и коммуникативных способностей методом беседы и тестирования.

В течение всего учебного года, с целью определения готовности детей к восприятию нового материала, заинтересованности их в обучении проводится анкетирование и психологическое наблюдение.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, предполагающее повторное изучение организаторских и коммуникативных способностей, коллективное рефлексирование и отзыв.

**Формы подведения итогов реализации.** Итоги активного участия в организации и проведении мероприятий (форумы, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции) могут быть представлены в форме фотоотчета – презентации учащихся. На итоговом занятии может быть проведена коллективная рефлексия и отзыв всех участников образовательного процесса.

## **График занятий**

Занятия проходят по четвергам с 14:30 по 15:15

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов, тем.	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>				
1.	Определение предмета и основных задач, содержания занятий.	1	1	-
2.	Технология жизненного успеха – реализация себя как личности.	1	1	-
<b>Раздел 1. Характер – это важно.</b>				
3	Почему характер – это важно? Две стороны характера. Дискуссия «Как закалять характер?»	1	1	-
4	Профиль деловых качеств лидера	1	-	1
5	Ознакомление с методами эффективного развития характера. «Опыт лидеров прошлого для молодых лидеров» (Демосфен, В. И. Ленин, М.И. Кутузов, А. В. Суворов, Наполеон Бонапарт и др.). «Опыт лидеров настоящего для молодых лидеров» (М. Тетчер, У. Черчилль, Т. Рузвельт, В.В. Путин и др.).	1	1	-
6	Практические упражнения «Построение профиля деловых качеств лидера» (конкурентоспособность, творческий потенциал, способность к саморазвитию и самообразованию). «Скульптор своего характера».	1	-	1
7 8	Практические упражнения на развитие черт характера «Трудности – наши учителя», «Может ли характер быть плохим?». Подведение итогов.	2	1	1
<b>Раздел 2. Как освободить свой творческий потенциал.</b>				
9	Ознакомление учащихся с моделью творческого потенциала Дж. Рензулли. Роль способностей для развития творческого потенциала.	1	1	-
10	Наш интеллект. Мотивация достижения успеха как составляющая творческого потенциала.	1	1	-

11	Стрессы и их влияние на творческое «Я» лидера: якорь или стимул?	1	-	1
12	Мини-семинар «Учиться владеть собой» или Личная программа защиты от стресса».	1	1	-
13	Практические работы «Изучение способностей», «Изучение интеллектуальных способностей».	1	0,5	0,5
14 15	Изучение мотивации достижения успеха и уровня притязаний обучающихся (тест П. Торранса, тест Р. Амтхауэра, тест Равена).	2	1	1
16	Занятие с элементами тренинга «Мотивация достижения».	1	-	1
17	Дискуссия «Достигнуть цели или уйти от неудачи» (обсуждение особенностей позитивного и негативного мышления). Упражнение «Тренинг позитивного мышления».	1	0,5	0,5
18	Креативность – основа творческой самореализации личности. Занятие с элементами тренинга для развития воображения и творческого мышления «Тренинг ВОО!». Подведение итогов.	1	0,5	0,5
<b>Раздел 3. Лидер и его команда: эффективное взаимодействие</b>				
19	Эффективное общение – залог успеха. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Упражнение «Переговоры».	1	-	1
20	Информационное сообщение «Дружеские компании или неформальные группы».	1	1	-
21	Общение – наука и искусство (Основные законы общения).	1	1	-
22	Барьеры в общении. Пути преодоления барьеров общения.	1	1	-
23	Техники эффективного общения. Практические работы: «Развитие коммуникативных навыков общения. Средства адекватного самовыражения».	1	-	1
24	Защита от манипуляций – правильная самооценка. «Защита от манипуляций» (Практические упражнения «НЕТ», «Не-улыбка», «Не узнаете ли себя»).	1	-	1

25	Практические упражнения «Мой стиль общения» и «Комплименты».	1	-	1
26	Чтение языка жестов. Практическое занятие по книге Д. Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей».	1	0,5	0,5
27	Анатомия конфликта (Общение и конфликт). Конструктивные и деструктивные конфликты и пути их преодоления. «Поведение в конфликте» (Тест Томаса). «Мой круг общения». «Дружба: умеем ли мы дружить».	1	0,5	0,5
28	Круглый стол: «Золотое правило нравственности: пережиток прошлого или актуальное правило дружбы». Решение жизненных ситуаций («Предки», «Кто вам нужен?»). Подведение итогов	1	0,5	0,5
<b>Раздел 4. Деловая коммуникация и этика деловых отношений.</b>				
29	Деловое общение и его виды. Деловая этика. Правила этикета в деловом общении.	1	1	
30	Практические работы «Общение по правилам этикета», «Развитие умений для продуктивного сотрудничества».	1	-	1
31	Построение эффективного сотрудничества делового человека. Формы приветствия и обращения.	1	1	-
32	Тест «Умеете ли вы влиять на другого человека?». Упражнения «7 условий».	1	-	1
33	Упражнение «Группа как зеркало», «Потерянный багаж», «Авария корабля».	1	-	1
34	Практическое задание «Моя визитная карточка».	1	-	1
35	Игра «Принятие этического решения». Подведение итогов.	1	0,5	0,5
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Кол. часов	Тема занятия
<b>Введение</b>			
1.	07.09.23	1	Определение предмета и основных задач, содержания занятий.
2.	14.09.23	1	Технология жизненного успеха – реализация себя как личности.
<b>Раздел 1. Характер – это важно.</b>			
3.	21.09.23	1	Почему характер – это важно? Две стороны характера. Дискуссия «Как закалять характер?».
4.	28.09.23	1	Профиль деловых качеств лидера. Ознакомление с методами эффективного развития характера.
5.	05.10.23	1	«Опыт лидеров прошлого для молодых лидеров» (Демосфен, В. И. Ленин, М.И. Кутузов, А. В. Суворов, Наполеон Бонапарт и др.). «Опыт лидеров настоящего для молодых лидеров» (М. Тетчер, У. Черчилль, Т. Рузвельт, В.В. Путин и др.).
6.	12.10.23	1	Практические упражнения «Построение профиля деловых качеств лидера» (конкурентоспособность, творческий потенциал, способность к саморазвитию и самообразованию). «Скульптор своего характера».
7.	19.10.23	2	Практические упражнения на развитие черт характера «Трудности – наши учителя», «Может ли характер быть плохим?». Подведение итогов.
8.	26.10.23		
<b>Раздел 2. Как освободить свой творческий потенциал</b>			
9.	09.11.23	1	Ознакомление обучающихся с моделью творческого потенциала Дж. Рензулли. Роль способностей для развития творческого потенциала.
10.	16.11.23	1	Наш интеллект. Мотивация достижения успеха как составляющая творческого потенциала.
11.	23.11.23	1	Стрессы и их влияние на творческое «Я» лидера: якорь или стимул?
12.	30.11.23	1	Мини-семинар «Учиться владеть собой» или «Личная программа защиты от стресса».

13.	07.12.23	1	Практические работы «Изучение способностей», «Изучение интеллектуальных способностей»
14.	14.12.23	2	«Изучение мотивации достижения успеха и уровня притязаний обучающихся» (тест П. Торранса, тест Р. Амтхауэра, тест Равена).
15.	21.12.23		
16.	28.12.23	1	Занятие с элементами тренинга «Мотивация достижения».
17.	11.01.24	1	Дискуссия «Достигнуть цели или уйти от неудачи» (обсуждение особенностей позитивного и негативного мышления). Упражнение «Тренинг позитивного мышления».
18.	18.01.24	1	Креативность – основа творческой самореализации личности. Занятие с элементами тренинга для развития воображения и творческого мышления «Тренинг ВОО!». Подведение итогов.
<b>Раздел 3. Лидер и его команда: эффективное взаимодействие.</b>			
19.	25.01.24	1	Эффективное общение – залог успеха. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов.
20.	01.02.24	1	Информационное сообщение «Дружеские компании или неформальные группы». Упражнение «Переговоры».
21.	08.02.24	1	Общение – наука и искусство (Основные законы общения).
22.	15.02.24	1	Барьеры в общении. Пути преодоления барьеров общения
23.	22.02.24	1	Техники эффективного общения. Практические работы: «Развитие коммуникативных навыков общения», «Средства адекватного самовыражения».
24.	29.02.24	1	Защита от манипуляций – правильная самооценка. Защита от манипуляций (Практические упражнения «НЕТ», «Не-улыбка», «Не узнаете ли себя»).
25.	07.03.24	1	Практические упражнения «Мой стиль общения» и «Комплименты».
26.	14.03.24	1	Чтение языка жестов. Практическое занятие по книге Д. Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей».
27.	21.03.24	1	Анатомия конфликта (Общение и конфликт). Конструктивные и деструктивные конфликты и пути их преодоления. «Поведение в конфликте» (Тест Томаса). «Мой круг общения». «Дружба: умеем ли мы дружить».

28.	04.04.24	1	Круглый стол: «Золотое правило нравственности: пережиток прошлого или актуальное правило дружбы». Решение жизненных ситуаций («Предки», «Кто вам нужен?»). Подведение итогов
<b>Раздел 4. Деловая коммуникация и этика деловых отношений</b>			
29.	11.04.24	1	Деловое общение и его виды. Деловая этика. Правила этикета в деловом общении.
30.	18.04.24	1	Практические работы «Общение по правилам этикета», «Развитие умений для продуктивного сотрудничества».
31.	25.04.24	1	Построение эффективного сотрудничества делового человека. Формы приветствия и обращения.
32.	02.05.24	1	Тест «Умеете ли вы влиять на другого человека?». Упражнение «7 условий».
33.	16.05.24	1	Упражнения «Группа как зеркало», «Потерянный багаж», «Авария корабля».
34.	23.05.24	1	Практическое задание «Моя визитная карточка».
35.	30.05.24	1	Игра «Принятие этического решения». Подведение итогов за год.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Использование ИКТ, аудио и видео материалов делает занятия более продуктивными. Диагностические методики помогают учащимся познать себя, особенности своего характера, самооценки, эмоционально-волевой и мотивационной сферы, изучить свои способности, свой творческий потенциал.

В содержание данной программы вошли коррекционно-развивающие занятия, упражнения, в т.ч. из опыта работы отечественных и зарубежных специалистов, занимающихся данной проблемой (И. Вагин, А. Глушай, Б. Ньюмен, О. Козловский).

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. – Минск, 1997г. – 205с.
2. Гликман И.З. Беседы с начинающими лекторами, М., 1985г. – 111с.  
Дип С., Сесмен Л. Верный путь к успеху: 1600 советов менеджерам, М., 2003г. – 382с.
3. Дэвис Ф. Полная уверенность в себе: исчерпывающее руководство на пути достижения личного успеха и уверенности в себе, М., 2004г. – 258с.
4. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог, Питер, 1996г. – 352с.
5. Козловский О.В. Каждый охотник желает знать (учебно-методическое пособие), Донецк, 2000г. – 385с.
6. Энциклопедия тестов. Тайны вашего характера. (состав. Касьянов С.А.), М., 1997г. – 457с.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаир Джон, Психология лидерства. М.: ЭКСМО, 2006г. -318с.
2. Большаков В.Ю., Психотренинг: Социодинамика, игры, упражнения, СПб.: Социально-психологический центр, 1996 г., – 384с.
3. Власов П.К. Партнерское общение: тренинг. Игры и упражнения. Методические материалы для ведущего, Харьков: Гуманитарный Центр, 2014. – 170 с.
4. Волков В.Б., Тренинг социальной активности, СПб.: Речь, 2006г. – 182с.
5. Евтихов О.В., Стратегии и приемы лидерства: теория и практика. — СПб.: Речь, 2007. — 238 с.
6. Курбатов В.И. , Магия власти: Харизма и реалии, Ростов-на-Дону: Феникс, 1996г. – 544с.
7. Ливайн С., Кром М. Лидер в тебе: Как завоевывать друзей, влиять на людей и преуспеть в меняющемся мире, "Прогресс-Литера, Яхтсмен", М., 1995г. - 240 стр.
8. Ложкин Г.В., Повякель Н.И., Практическая психология конфликта, Киев, МАУП, 2002. – 256с.
9. Лоуб Маршалл. Как стать лидером для "чайников" : подробное руководство по выработке лидерских навыков; [пер. с англ. С. В. Меркуловой]. - Москва: Диалектика, 2007. - 385 с.

10. Мартинець Л.А. Ділова людина: шляхи становлення: заняття зі старшокласниками. – К.: Шк. Світ, 2011. – 128с.
11. Общение: сущность, диагностика, тренинг. Методическое пособие. Донецк, 1996г.
12. Психология влияния: Хрестоматия / сост. А.В. Морозов. СПб.; Питер, 2001г. – 512с.
13. Селевко Г.К. Найди себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 96с.
14. Селевко Г.К. Научи себя учиться. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 128с.
15. Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 96с.
16. Селевко Г.К. Реализуй себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 112с.
17. Селевко Г.К. Управляй собой. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 112с.
18. Селевко Г.К. Утверждай себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 112с.
19. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г. Сделай себя сам. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г. – 112с.
20. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2008г. – 208с.
21. Слесик К.М. Виховання лідерів. – Х.: Вид.група «Основа», 2009г. – 128с.
22. Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности: Учебн. пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2004г. – 408с.
23. Тигер П., Беррон-Тигер Б. Делай то, для чего рожден: путь к успешной карьере через самопознание. – М.: АРМАДА, 1996г. – 490с.
24. Уроки лидеров : чему можно научиться у 25 лучших бизнесменов наших дней / Макул Пендиа и Робби Шелл ; [пер. с англ. С. В. Ляховки]. - Москва: Вильямс, 2007. - 249 с.
25. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – 399с.
26. Шаг к успеху: успешное руководство, эффективное лидерство и стабильный личный успех / Маркус Бэкингем ; [пер. с англ. Л. А. Уткиной]. - Санкт-Петербург: Вильямс, 2007. - 287 с.
27. Щекин Г.В. Практическая психология менеджмента: Как делать карьеру. Как строить организацию: Научно-практическое пособие, К., издательство «Украина», 1994г. – 399с.