

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 71 г. Пензы «Северное сияние»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ №71 г. Пензы

«Северное сияние»

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ №71 г. Пензы

«Северное сияние»

С.С.Юдина

Приказ № _____ от 29. 08. 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности по развитию танцевальных
движений «Пластика и грация»**

Возраст обучающихся 6 -7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Жигайло Елена Владимировна
музыкальный руководитель.

г. Пенза, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка. Актуальность программы. Нормативная база.....	3
2. Цель и задачи	5
3. Принципы обучения	7
4. Прогнозируемые результаты.....	7
5. Формы контроля.....	7
6. Учебный план.....	8
7. Календарный учебный график.....	8
8. Содержание программы	9
9. Тематический план.....	12
10. Методическое обеспечение.....	16
11. Взаимодействие с родителями.....	18
12. Список литературы.....	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пластика и грация» по содержанию является художественной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства –модифицированной.

Модифицированная программа «Пластика и грация» апробирована и реализуется в течение 1 года на базе объединения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время происходит бурное развитие технических систем - это приводит к недостатку

двигательной активности детей и отражается на состоянии его здоровья. танец – удивительный вид искусства, который преображает человека духовно и физически, ведь когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, тогда только мы можем наблюдать целостное развитие личности ребенка. Обучение танцевальным движениям - это одно из самых органичных и любимых занятий малышей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога на первых порах работы с ребенком. Данная программа направлена не только на изучение хореографических композиций, но и на интеграцию народного, классического и современного танцев через танцевально-игровую деятельность, помогая детям раскрепостить внутренние силы, давая выход спонтанному чувству танцевального движения, развивая способность к импровизации.

К числу наиболее актуальных проблем относится умение ребёнка согласованность свои движения с музыкой, выражать игровой образ. Танцевальные движения способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. В ходе занятий развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что, учитывая то, что основной формой деятельности является игра, весь материал программы преподносится через образ, характер, развлечение, позволяет детям освоить азы культуры движения. Материал программы доступен,

интересен и понятен. И является начальным этапом для более сложных хореографических дисциплин. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены.

Практические занятия по программе связаны с использованием в первую очередь принципа наглядности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игровых технологий. В структуру программы входят 4 раздела: вводное занятие, ОФП, ритмические игры, музыкально-танцевальные движения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в основу программы положена идея гармоничного развития личности ребенка посредством хореографии, что позволяет развить творческую личность, стремящуюся к самосовершенствованию, к развитию способности успешного жизненного самоопределения и освоению духовных и культурных ценностей.

Цель программы: воспитание у детей любви к танцу, удовлетворение физиологической потребности детей к движению, общению со сверстниками, развитие социально-компетентной личности, способной к реализации творческого потенциала в области хореографической культуры.

Задачи:

Воспитательные:

- Прививать навыки культурного поведения в обществе
- Воспитывать морально-волевые качества, эстетический вкус.
- Мотивировать стремление детей к здоровому образу жизни

Развивающие

- Развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, произвольность исполнения, эмоциональность.
- Формировать правильную осанку, постановку корпуса, навык держать свое тело в статике и динамике.
- Развивать творческую активность ребенка, его абстрактно-образное мышление.
- Укреплять и развивать костно-мышечный аппарат, двигательные функции.

- Развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц.

Обучающие:

-научить детей слушать и слышать музыку (характер, темп, образы);

-научить детей выразительно двигаться под музыку, воспроизводить движения согласно построению музыкального произведения.

-научить ориентироваться в пространстве.

-научить детей использовать полученные навыки в самостоятельных творческих заданиях.

Сроки реализации

Программа рассчитана на один года обучения. Количество часов в учебном году составляет 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы: дополнительная платная образовательная услуга.

Основной метод обучения – игра. Форма занятий – групповая (*Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, п.9).*

Дети принимаются по заявлению от родителей. Наполняемость группы 5-25 обучающихся.

Продолжительность занятий 1 академический час - 30 минут 2 раза в неделю согласно нормам СанПиН (*Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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"*) во второй половине дня.

Основными формами работы с детьми являются **групповые занятия.**

Принципы обучения

1. Принцип соответствия формы организации занятий ведущему виду деятельности дошкольника – игре.

2. Принцип комплексности – уделяется внимание решению таких задач, как организация деятельности, общее (интеллектуальное) развитие, зрительно-пространственное восприятие, слух, внимание, память, мышление. Развитие осанки, чувства ритма, координации движений; творческое воображение, произвольность исполнения, эмоциональность, развивать коммуникативные навыки, навыки здоровьесбережения, дисциплину.

3. Принцип последовательности – по мере овладения танцевальными навыками содержание занятий расширяется и углубляется.

4. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.

5. Принцип физической и психологической адаптации детей к участию в жизни хореографического коллектива.

При реализации данной программы проводится мониторинг качества образовательного процесса. Для этого используются открытые показы, развлечения, концерты, утренники.

Прогнозируемые результаты

Дети к концу учебного года будут ритмично двигаться под музыку, выполнять самостоятельно танцевальные комбинации, импровизировать несложные этюды.

Формы контроля

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: участие в праздниках, фестивалях, концертах, утренниках.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: открытое занятие (отчётный концерт) для родителей.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – итоговое занятие.

Учебный план

Наименование дисциплины: развитие технического творчества				
№	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1		1
2.	ОФП	24		24
3.	Ритмические игры	23		23
4.	Музыкально-танцевальные движения: 1 Элементы музыкальной грамоты 2. Танцевальные движения 3. Танцевальные этюды и танцы	24		24
Итого:		72		72
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе).		1	-	1

Календарный учебный график

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие танцевальных движений	18.10-18.40 (вт., пятница)	1 группа	72	Музыкальный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					30 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					60 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					240 минут

Содержание программы

Раздел Общая физическая подготовка

В данный раздел программы введены упражнения, активно развивающие физические данные детей. Это разминка, подготавливающая мышцы ребенка к нагрузкам, и комплекс партерной гимнастики. Упражнения для развития гибкости, силы, координации; упражнения со снарядами (скакалками, мячами, обручами, гимнастическими палками и др.); предметами (погремушками, ленточками и др.). Упражнения на месте и в движении; прыжки, прыжковые упражнения. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц. Выработывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел Музыкально-танцевальные движения

Цель раздела - развитие первоначальных танцевальных навыков. Раздел включает танцевальные ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Ритмические игры

В основе раздела – ритмические игры и упражнения, построенные на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке.

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие

Знакомство с учащимися, разучивание танцевального приветствия. Беседа о правилах поведения на занятии, о технике безопасности и требованиях к внешнему виду учащегося. Знакомство с танцевальными позициями ног.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Роль физических упражнений для здоровья.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы

Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов. «Горка». Прогиб назад, стоя на коленях (маленький «мостик»). «Мостик» из положения «лежа» и др.

Контроль. Зачетное занятие.

3. Ритмические игры

Теория. Понятие: ритм.

Практика. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Игры «День и ночь». «Узнай животное». «Буги-вуги». «Лошадки» и др.

Контроль. Игра «Зеркало»

4. Музыкально- танцевальные движения

Тема 1. «Элементы музыкальной грамоты»

Теория. Характер музыкального произведения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), его темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Понятия легато (связанно) –

стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза.

Практика. Слушание музыки, определение ее характера. Выполнение движений в соответствии с разнообразными оттенками характера музыкальных произведений. Выполнение движений в разных темпах. Выполнение движений с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

Контроль. Игра «Повтори».

Тема 2. «Танцевальные движения»

Теория. Понятия: музыкальность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

Практика. Поклон-реверанс, сценический шаг, шаг на полупальцах. Легкий бег;

Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

Разучивание элементов народного танца.

Шаг польки;

Прыжки по 6 позиции, и поочередным выбрасыванием ног вперед;

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию. Движения кистями рук у плеча. Махи локтями вверх - вниз (кисть у плеча). Приседание с поворотом корпуса из стороны в сторону, руки согнуты в локтях.

Работа над натянутостью стопы - натягивание и сокращение стопы. Releve lent обеими ногами лежа на спине. Упражнения «Кошка - собака». «Жуки». «Лягушка». «Собака виляет хвостиком». «Аленушка». Группировка. «Складочка». «Полукольцо». «Колечко» и др.

Контроль. Открытое занятие.

Тема 3. «Танцевальные этюды и танцы»

Теория. Беседа о танцевальной культуре.

Практика. 1. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- повороты вправо и влево;
- построение в колонну по одному, по два в пары;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- “воротца”, “змейка”, “спираль”;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Контроль. Концерт.

Тематический план

Этапы обучения	Тема занятия	Кол-во часов
<i>сентябрь</i>	Вводное занятие. Знакомство с учащимся коллектива. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с танцевальными позициями. Разминка	1
	Разминка. Ритмика и ритмическое движение.	1
	Общая физическая подготовка.	1
	Марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, шаг с подскоком, танцевальный бег.	1
	Марш на высоких полупальцах, марш на каблуках с натянутыми коленями	1
	Галоп по VI позиции ног вправо и влево	1
	Музыкально-ритмические упражнения для развития темпо-ритма и динамики движения.	1

	Разучивание движений к танцу «Коротышки»	1
октябрь	Коррекционная ритмика. Беседа «Выработка правильной осанки».	1
	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности суставов.	1
	Музыкально-ритмические упражнения для развития темпо-ритма и динамики движения.	1
	Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча предплечья.	1
	Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча предплечья	1
	Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов развития эластичности мышц кисти и предплечья.	1
	Отработка движений к танцу «Коротышки»	1
	Рефлексия итогового периода	1
ноябрь	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1
	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1
	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1
	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	1
	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	1
	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	1
	Рефлексия итогового периода	1

декабрь	Отработка движений танца «Коротышки».	1
	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.	1
	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1
	Разминка. Упражнения дыхательной гимнастики .	1
	Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах).	1
	Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала.	1
	Круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».	1
	Рефлексия итогового периода	1
январь	Разминка. Прыжки со скакалкой	1
	Построение из одного круга в два, движения круга в разных направлениях.	2
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
	Упражнения для формирования правильной осанки под чтение стихов: «Мы проверили осанку».	1
	Построение из одного круга в два, движения круга в разных направлениях.	1
	Рефлексия итогового периода	1
февраль	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Разучивание движений к танцу «Лодочка»	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1

	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Рефлексия итогового периода	1
март	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Медвежонок», «Мыши», «Нарисуй кружок» и др.	2
	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	1
	Разводка танца «Лодочка».	1
	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	1
	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	1
	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	1
	Упражнение на исправление осанки.	1
апрель	Народно-сценический танец. Упражнения на выстукивания. Этюд: «Где был, Иванушка»	1
	Прыжки на скакалке.	1
	Народно-сценический танец. Элементы русского танца. Этюд: «Блины».	1
	Народно-сценический танец. Элементы русского танца. Этюд: «Блины».	1
	Хлопки	1
	Удары ногой	1
	Притопы	1
	рефлексия итогового периода	1
май	Народно-сценический танец. Упражнения на выстукивания.	1
	Народно-сценический танец. Прыжки.	1
	Этюд: «Где был, Иванушка».	1

	Отработка танца «Коротышки». .	1
	Отработка танца «Коротышки».	1
	Отработка танца «Лодочка»	1
	Отработка танца «Лодочка»	1
	Рефлексия итогового периода	1
	Концерт	

Итого часов за год - 72 (1 академический час по 30 минут 2 раза в неделю)

Условия реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластика и грация» может быть эффективно реализована при взаимодействии следующих факторов.

Методическое обеспечение:

Материально – техническое оснащение:

- музыкальный зал:
- ленты цветные на палочках 30 шт;
- ложки деревянные 34 шт ;
- колокольчики на палочке 10 шт;
- погремушки 23 шт
- цветы искусственные 18 шт
- бубны 5шт;
- рубашки русские 5 шт
- сарафаны желтые и оранжевые 8шт
- юбки для девочек «Диско»;
- костюм для мальчика «Диско»;
- костюмы «Радуга» 7 шт
- комбинезоны голубые 10 шт

- юбки красные 16 шт
- фартуки «рябинки» 16 шт
- юбки голубые «капельки» 10 шт
- футболки с аппликацией «капельки»
- юбки синие «капельки» 6 шт
- жилетки для мальчиков синие 4шт
- листочки осенние на палочках 50 шт
- веточки осенние 60 шт.
- цветы большие из гофрированной бумаги 12 шт.
- платья «метелицы с атрибутами(ленты на кольцах, повязки на голову) 6шт
- шляпы «мухомор» 20шт
- шляпы круглые «боровики» 6 шт
- пелеринки «лучики» 7 шт
- пелеринки разноцветные 14шт
- зонтики детские 4 шт

Спортивный инвентарь:

- ковровое покрытие;
- скакалки;
- палки гимнастические ;
- мячи.
- обручи
- «султанчики»

Форма для занятий:

- у девочек: темная юбка или лосины, футболка или блузка, чешки;
- у мальчиков: рубашка или футболка, темные брюки, чешки.
- специально для ОФП: спортивная форма или футболка и шорты, чешки.

Информационные ресурсы:

-Ноутбук

-Флеш-накопитель

Кадровое обеспечение:

Руководитель дополнительной услуги Жигайло Елена Владимировна, музыкальный руководитель.

Музыкально-технические средства:

- музыкальный центр – 1 шт.
- фортепьяно – 1 шт.
- фонотека детских песен, классических и современных .

Воспитательная работа реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы. Который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБДОУ детский сад «Северное сияние»г.Пензы и включает следующие направления:

- Художественно-эстетическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Культура семейных ценностей

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы МБДОУ.

Взаимодействие с родителями

Цель: объединение интересов педагога и родителей по развитию танцевальных движений детей, ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

- Организационное собрание с родителями детей, желающих

посещать ДПОУ «Пластика и грация»

- Индивидуальные беседы с родителями об особенностях обучения танцевальным движениям детей 6-7 лет
- Консультация для родителей на тему: «Зачем ребёнку учиться танцам».
- День открытых дверей.
- Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий.
- Индивидуальные консультации с родителями по вопросам: развитие двигательных качеств, правила поведения во время занятий, требования к форме.
- Отчётный концерт. Родительское собрание по итогам года.

Список литературы

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. Советская Россия, Москва, 1979г.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских хореографических коллективах (Учебно-методическое пособие). Москва, 1982
3. Буренина А.И. "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей– СПб: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничкин мост», 2015 .
4. Венгер Л.А., Мухина В.С Психология Москва., Просвещение 1988.
5. Журналы «Музыкальная палитра», «Музыкальный руководитель».
6. Кожевниковой Л.В Методика растяжки младшего дошкольного возраста.

(методическая разработка).Москва 2000г.

7. Лисицкая Т.С Хореография в гимнастике. Москва, "Физкультура и спорт"1984г.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать»- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003;
9. Спиридонова Н.А. Танцы для детей. Советская Россия, Москва, 1979г.
- 10.Спиридонова И.А Сюжетные танцы. Советская Россия, Москва, 1981г.
- 11.Уральская В.И. Рождение танца. Москва: Советская Россия, 1982
- 12.Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Советская Россия, Москва, 1978г.