

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №16

Кузьмина Н.А.



# Программа волонтерского отряда «Стремительный»

Руководитель отряда : Щуркина Е.А.

Август 2022г

**Паспорт  
программы волонтерского отряда «Стремительный»  
МБОУ СОШ №16**

<b>Наименование программы</b>	Программа деятельности волонтерского отряда «Стремительный»
<b>Целевая аудитория</b>	Педагоги, обучающиеся, родители, жители пос.ЗАО «Пригородное»
<b>Цели и задачи программы</b>	<p style="text-align: center;"><b>Цели программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Апробация новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности.</li> <li>2. Развитие у обучающихся высоких нравственных качеств путём пропаганды идей добровольного труда на благо общества и привлечения к решению социально-значимых проблем через участие в экологических, социальных, культурно-образовательных, просветительских проектах.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Задачи программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формировать активную жизненную позицию подростков и стремление заниматься волонтерской добровольческой работой;</li> <li>2. сформировать сплочённый коллектив волонтеров и возродить идею шефства как средства распространения волонтерского движения;</li> <li>3. установить механизм взаимодействия с социумом в сфере продвижения и развития волонтерского движения;</li> <li>4. вовлекать школьников в социальную практику;</li> <li>5. предоставлять возможность школьникам проявить себя, реализовать свой потенциал;</li> <li>6. утверждать позитивное отношение к здоровому образу жизни;</li> <li>7. расширение сферы внешкольной деятельности и вторичной занятости учащихся.</li> </ol>
<b>Основные направления деятельности программы</b>	<p>Программа предполагает работу по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• экологическое воспитание («Нашей малой родине – порядок и чистоту!»)</li> <li>• социальное («Поклонимся великим тем годам...»);</li> <li>• здоровьесбережение («Спорт и здоровый образ жизни»);</li> <li>• досуговая деятельность («Россыпи талантов и творчества»);</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p>В ходе реализации программы ожидается:</p> <p>Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование сплочённого деятельного коллектива волонтеров;</li> <li>• развитие и поддержка основных идей волонтерского движения;</li> <li>• получение необходимого опыта и навыков для реализации собственных идей и проектов;</li> <li>• формирование у детей личностной ответственности за выполняемую работу.</li> <li>• создание системы совместной деятельности детей и взрослых, которая позволит достичь социально-позитивных и личностно-значимых для детей результатов, на основе которых растёт их самоуважение;</li> <li>• участие в акциях, социально-значимых мероприятиях и проектах;</li> <li>• умение общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.</li> <li>• формирование у детей высоких нравственных качеств, потребности в здоровом образе жизни, экологической грамотности;</li> <li>• формирование уважительного отношения к ветеранам, старшему поколению.</li> </ul>

<b>Критерии и показатели достижения результатов</b>	Критерии эффективности реализации программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• число постоянных волонтеров в организации;</li> <li>• активно работающие волонтеры (% от общего числа зарегистрированных волонтеров);</li> <li>• разработка и внедрение проектов;</li> <li>• количество проведенных волонтерских акций, мероприятий;</li> <li>• узнаваемость организации и волонтеров;</li> <li>• удовлетворение волонтеров от программы;</li> <li>• число нуждающихся, получивших услуги волонтеров;</li> <li>• позитивные отзывы получателей услуг и партнеров;</li> </ul>
<b>Сроки и этапы реализации программы</b>	Программа рассчитана на один учебный год (2022-2023г) 1 этап - подготовительный 2 этап - организационный 3 этап - основной (непосредственная реализация программы) 4 этап - заключительный
<b>Исполнители программы</b>	Обучающиеся МБОУ СОШ №16, руководитель отряда.

## Программа волонтерского отряда «Стремительный»

МБОУ СОШ №16 на 2022-2023гг.

### Содержание:

1. Пояснительная записка.....	5
2. Цели и задачи программы.....	8
3. Организация и структура волонтерского отряда.....	9
4. Права и обязанности членов отряда.....	10
5. Этапы реализации программы.....	11
6. Направления деятельности.....	12
7. Ожидаемые результаты работы.....	13
8. Календарно-тематический план работы.....	15
9. Список воспитанников волонтерского отряда.....	18
10. Информационно-методическое обеспечение.....	19

## Пояснительная записка

Детство и отрочество – это время освоения ребёнком культурных и социальных ценностей, период проб и ошибок, время творческих исканий, момент самоопределения, поиск друзей, установление новых коммуникативных отношений. То, что будет заложено в ребенка в это время и определит его как будущую личность. На сегодняшний день лидирующее место в жизни ребенка занимают компьютеры или телефоны. Современный ребёнок находится в стремительном информационном потоке, где царит подмена ценностей, понижение уровня нравственности, множественные искушения и порой очень сложно отобрать самостоятельно верную информацию и воспользоваться ей.

В отечественной педагогике накоплен большой опыт социализации подростков, привитие им нравственных качеств, воспитание здоровой и адекватной личности. Пионерские дружины и комсомольские активы, тимуровцы и юные следопыты – далеко не полный перечень разных форм, направленных на формирование и развитие социальных, нравственных, патриотических взглядов подростков. Вот только лишены они были одного, и самого главного - собственного желания и возможности выбора. Ушедшие в прошлое старые формы организации досуга учащихся и изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требовало появления новых подходов и методов активизации подростков. Именно поэтому появления новых форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию патриотической и социальной компетентности подрастающего поколения, их нравственных качеств. Волонтерское движение может стать одной из таких форм работы.

Волонтеры – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению. Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Добровольно выбранная социально значимая деятельность неизмеримо выше для личности подростка навязанной извне. К тому же, формирование компетентности возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности человека в данном виде деятельности.

В последние годы заметно активизировалось волонтерское школьное движение. Программа волонтерского движения в школе предусматривает для ребят выполнение посильной общественно полезной работы. Школьники-добровольцы занимаются организацией праздничных концертов для пенсионеров и младших школьников, раздачей подарков ветеранам войны, труженикам тыла. Кроме того, волонтерское движение в современной школе предполагает участие школьников в различных социально-значимых

проектах и акциях, например, посвященных здоровому образу жизни, в экологических субботниках. Волонтерское движение в школе имеет огромное нравственно-воспитательное значение. Это гарантия того, что ребята вырастут открытыми, честными, в любую минуту готовыми на бескорыстную помощь ближнему.

Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. Работа в волонтерском отряде поможет ребятам поменяться внутренне, и даже внешне. Сам подросток обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

Взаимодействуя между собой в процессе деятельности ребята приобретают умения работать в команде, учатся разрешать конфликты, включаться в проект, несут ответственность (подготовка выступлений, проведение акций, игр, проведение соц.опросов, анкетирования), передают информацию другим детям, проводя Дни профилактики с тематическими информационными выходами в классы, агитационные выступления, интерактивные игры, акции, оформление информационных листовок, тематического уголка отряда, написание летописи отряда. Все это будет способствовать формированию социальной компетентности.

Программа волонтерского отряда «Стремительный» создана для обучающихся 7-8 кл. Программа рассчитана на 1 учебный год (2022-2023 г.г). Занятия проводятся раз в неделю, делятся на теоретические и практические. Практические занятия проводятся в форме игр, социальных акций, флешмобов, познавательных мероприятий, спортивных мероприятий, экологических десантов.

Основная идея программы развития волонтерского движения МБОУ СОШ №16 - воспитать новое поколение детей, способных оказать помощь в любую минуту, осознающих, насколько они могут быть полезными для общества, придерживающихся девиза: «Больше дела – меньше слов», строящих отношения друг с другом и окружающими людьми на доверии и понимании, оказывающих реальную помощь, основанную на уважении к человеку.

Участниками программы волонтерского движения являются не только подростки, но и ребята младшего возраста, так как комплексная программа направлена на формирование активной гражданской позиции, способствует созданию мотивации на

принятие активной социальной роли тех ребят, которые в силу ряда причин не имеют ярко выраженных лидерских способностей.

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод, что каждой образовательной организации необходима комплексная программа развития детского волонтерского движения.

### **Цели и задачи программы**

#### Цели программы:

1. Апробация новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности.
2. Развитие у обучающихся высоких нравственных качеств путём пропаганды идей добровольного труда на благо общества и привлечения к решению социально-значимых проблем через участие в экологических, гуманитарных, социальных, культурно-образовательных, просветительских проектах.

#### Задачи программы:

1. формировать активную жизненную позицию подростков и стремление заниматься волонтерской добровольческой работой;
  2. сформировать сплочённый коллектив волонтеров и возродить идею шефства как средства распространения волонтерского движения;
  3. установить механизм взаимодействия с социумом в сфере продвижения и развития волонтерского движения;
  4. вовлекать школьников в социальную практику;
  5. предоставлять возможность школьникам проявить себя, реализовать свой потенциал;
  6. утверждать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- расширение сферы внешкольной деятельности и вторичной занятости учащихся.

### **Организация и структура волонтерского отряда**

- Куратор волонтерского отряда – зам.директора по ВР, классный руководитель 8 класса – Щуркина Е.А.;
- Основой волонтерского движения является отряд обучающихся-добровольцев из числа школьников 7-8 классов;
- В начале года выбираются органы самоуправления: командир отряда, ответственные за каждое из направлений программы;

- Сбор отряда проводится раз в 2 недели;
- Массовые мероприятия проводятся по плану программы на год, четыре мероприятия в месяц (по одному на каждое направление);
- Ежегодно (май) проводятся заседания волонтерского отряда, на которых заслушиваются отчеты о деятельности волонтеров и подводятся итоги о выполненной работе за прошедший год.

### **Права и обязанности членов отряда**

#### ***Волонтер имеет право:***

- Выбрать тот вид добровольческой деятельности, который отвечает его потребностям и устремлениям.
- Вносить предложения при обсуждении форм и методов осуществления волонтерской деятельности.
- На признание и благодарность за свой труд.
- Получение дополнительных заданий, необходимых волонтеру для выполнения возложенных на него задач.
- Отказаться от выполнения задания (с объяснением уважительной причины)
- Прекратить свою деятельность о волонтерском объединении (по уважительной причине).

#### ***Волонтер обязан:***

- Четко и добросовестно выполнять порученную ему работу.
- Знать, уважать и следовать целям и принципам волонтерского движения. Соблюдать принцип конфиденциальности (не распространять не предназначенные для разглашения сведения, а также информацию о личной жизни просвещаемых людей).
- Следовать инструкциям, выданным ему при инструктаже.
- Уведомить о своем желании прекратить волонтерскую деятельность в организации не менее чем за 2 недели.

### ***Заповеди волонтеров школы 16***

Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги.

Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.

Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.

Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

***Куратор имеет право:***

- Требовать от волонтера отчет за проделанную работу.
- Требовать уважительного отношения к руководителю и к тем, с кем общается.
- Отказаться от услуг волонтера при невыполнении им обязательств, нарушении дисциплины, некорректном поведении в отношении других активистов.
- Предоставлять возможность для получения волонтером дополнительных знаний, необходимых ему для успешного осуществления его деятельности.

***Куратор обязан:***

- Создать волонтеру все необходимые ему условия труда.
- Разъяснять волонтеру его права и обязанности.
- Обеспечить безопасность волонтера (проинструктировать его о необходимой технике безопасности).
- Разрешать конфликтные ситуации, возникающие в процессе волонтерской деятельности.
- Проводить обучающие беседы и тренинги.

### **Этапы реализации программы**

Подготовительный этап – 1 этап

1. Подбор методического материала на основе учета тематики деятельности отряда.
2. Установление внешних связей с социальными учреждениями, учреждениями культуры.
3. Размещение информации об отряде на школьном сайте.

Организационный этап – 2 этап

1. Сбор отряда.
2. Знакомство с законами, традициями и правилами жизнедеятельности отряда.
3. Изучение патриотических установок и гражданской позиции.

Основной этап – 3 этап – непосредственная реализация программы

1. Реализация основной идеи программы.
2. Организация деятельности органов детского самоуправления.
3. Проведение познавательных, развлекательных, спортивно-массовых мероприятий.

Заключительный этап - подведение итогов деятельности отряда.

### **Направления деятельности**

Работа волонтеров осуществляется по четырем направлениям:

- социальное («Поклонимся великим тем годам...»);
- здоровьесбережение («Спорт и здоровый образ жизни»);
- досуговая деятельность («Россыпи талантов и творчества»);
- экологическое воспитание («Малой родине – порядок и чистоту!»).

#### **«Нашей малой родине - порядок и чистоту!»**

Цель: проведение субботников, экологических десантов, озеленение территории посёлка, благоустройство памятника.

#### **«Поклонимся Великим тем годам...»**

Цель: оказание шефской помощи ветеранам ВОВ, труженикам тыла, пожилым людям села, пополнение информации в «Книге памяти» о жизни в тяжелые военные годы, благоустройство территории памятников поселка

#### **«Спорт и здоровый образ жизни!»**

Цель: пропаганда ЗОЖ, проведение флешмобов, социальных акций, спортивных мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья человека, на формирование негативного отношения к вредным привычкам.

#### **«Россыпи таланта и творчества»**

Цель: организация и проведение массовых мероприятий с использованием театральных постановок, музыкальных номеров, художественного слова, выявление талантливых детей.

### **Ожидаемые результаты**

В ходе реализации программы ожидается:

Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

- формирование сплочённого деятельного коллектива волонтеров;
- развитие и поддержка основных идей волонтерского движения;
- получение необходимого опыта и навыков для реализации собственных идей и проектов;
- формирование у детей личностной ответственности за выполняемую работу.
- создание системы совместной деятельности детей и взрослых, которая позволит достичь социально-позитивных и личностно-значимых для детей результатов, на основе которых растёт их самоуважение;
- участие в акциях, социально-значимых мероприятиях и проектах;
- умение общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.
- формирование у детей высоких нравственных качеств, потребности в здоровом образе жизни, экологической грамотности;
- формирование уважительного отношения к ветеранам, старшему поколению.

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

- ценностно-смысловые
- общекультурные
- учебно-познавательные
- информационные
- коммуникативные
- социально-трудовые
- компетенции личностного самосовершенствования

### Календарно-тематический план работы

№ п/п	Мероприятие	Содержание работы	Сроки проведения
1	Организационное заседание волонтерской команды.	Создание волонтерского отряда на основе заявлений обучающихся МБОУСОШ №16	Сентябрь
2	Лекция «Из истории волонтерского движения в мире и России».	Права и обязанности волонтеров.	Сентябрь
3	Анкетирование «Могу ли я быть волонтером?».	Правила групповой работы.	Сентябрь
4	Проектирование деятельности волонтерского отряда.	Определение направлений деятельности, составление плана работы, распределение обязанностей.	Сентябрь
5	Акция «Пусть будет теплой осень жизни»	Оказание помощи , нуждающимся престарелым людям.	Октябрь
6	Легкоатлетический кросс «Мы выбираем ЗОЖ»	Организация и проведение кросса.	Октябрь
7	Тренинг «Ты и команда»	Заседание внутри отряда	Октябрь
8	«Педагоги – наши мамы!»	Поздравление педагогов женщин с днем Матери, изготовление праздничных открыток, стенгазеты.	Ноябрь
9	Операция «Территория»	Уборка территории школы, подготовка к зиме.	Ноябрь
10	Эстафета «Волонтеры могут все!»	Проведение эстафеты	Ноябрь
11	Акция «Тепло в дом ветерана!»	Организация и проведение помощи пожилым людям.	Ноябрь
12	Операция «Снежный десант»	Очистка памятника от снега. Помощь пенсионерам в уборке снега.	Декабрь
13	«Новогодние приключения»	Организация и проведение новогоднего утренника для младших школьников.	Декабрь
14	Конкурс рисунков «Сохраним природу – сохраним жизнь!»	Экологическое воспитание школьников, выявление талантливых ребят.	Январь
15	Проект «Рождество в каждый дом!»	Изготовление рождественских ангелочков для пенсионеров.	Январь
16	«Физкульт-привет!»	Организация и проведение дружеских соревнований по баскетболу.	Январь
17	«Колядую, колядую...»	Разучивание колядок, возобновление традиций.	Январь
19	8 марта-женский день	Изготовление сувениров, открыток для пенсионеров-педагогов.	Март
20	Эстафета «Здоровые каникулы»	Организация и проведение дружественных спортивных состязаний между классами	Март

21	«Масленица»	Организация и проведение общешкольного праздника, возрождение традиций.	Март
22	«Россыпи , ты талантлив!»	Фестиваль национальных культур и детского творчества направленный на выявление талантливых детей для дальнейшей их подготовки к участию в творческих конкурсах.	Апрель
23	Акция «Чистый дом»	Очистка территории школы	Апрель
24	Операция «Память»	Уборка памятника, дворов подшефных пенсионеров, оказание адресной помощи.	Апрель
25	Оздоровительный поход	Организация и проведение общешкольного спортивного праздника ко дню здоровья.	Апрель
26	Акция «В некотором царстве...»	Разучивание русских народных сказок, визит со сказками в младшие классы и детский сад «Золотое зернышко»	Апрель
27	Операция «Клумба»	Подготовка клумб на территории школы, высадка рассады цветов.	Май
28	Акция «Ветеран живет рядом»	Изготовление открыток к Дню Победы, поздравление ветеранов и тружеников тыла.	Май
29	Игра по станциям «Я всегда с ГО и ЧС»	Организация и проведение игр на свежем воздухе, пропаганда знаний ЗОЖ и правил поведения при возникновении ЧС разного характера.	Май
30	Творческая игра «Послание человечеству»	Составление посланий для потомков, закапывание капсулы времени.	Май
31	Итоговое заседание волонтерского отряда.	Составление отчета о проделанной работе, предварительное планирование на следующий год.	Май

### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Агапов Е.. Социальная помощь и культура // вопросы социального обеспечения. 2006 - №21.
2. Белые волонтеры. Добровольческая армия. (1917 - февраль 1919): Г.М. Ипполитова, В.Г. Казаков, В.В. Рыбников – Санкт Петербург, Щит. – М.: 2003 г. – 456 с.
3. Бодренкова Г. Добровольчество // Социальная работа – 2006, -№1
4. Дьячек Г.П., Развитие исследовательского подхода в деятельности волонтеров (на примере США) // Составитель С.В. Тетерский. Под ред. Л.В. Никитиной. – М.: “ACADEMIA” 2000 г.

5. Дик Н.Ф. Развивающие классные часы и праздники. Ростов н/Д: Феникс, 2006
6. Жилиев А.Г., Палачева Т.И., Кулагина А.Т., Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков учащихся 7-9 классов средней школы. Методическое пособие. - Казань, 2011
7. Лях Т.А. Методика организации волонтерских групп: учебное пособие / Г.Л. Лях. – К: КУ им. Бориса Гринченко, 2010. – 160 с.
8. Левдер, И.. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания //Социальная работа, 2006, №2.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №16

Кузьмина Н.А.

Приказ №153 31.08. 2022 г.



**План работы  
отряда волонтеров «Стремительный» на 2022-2023 уч.г.г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Организационное заседание волонтерской команды.	Создание волонтерского отряда на основе заявлений обучающихся МБОУСОШ №16	Сентябрь
2	Лекция «Из истории волонтерского движения в мире и России».	Права и обязанности волонтеров.	Сентябрь
3	Анкетирование «Могу ли я быть волонтером?».	Правила групповой работы.	Сентябрь
4	Проектирование деятельности волонтерского отряда.	Определение направлений деятельности, составление плана работы, распределение обязанностей.	Сентябрь
5	Акция «Пусть будет теплой осень жизни»	Оказание помощи , нуждающимся престарелым людям.	Октябрь
6	Легкоатлетический кросс «Мы выбираем ЗОЖ»	Организация и проведение кросса.	Октябрь
7	Тренинг «Ты и команда»	Заседание внутри отряда	Октябрь
8	«Педагоги – наши мамы!»	Поздравление педагогов женщин с днем Матери, изготовление праздничных открыток, стенгазеты.	Ноябрь
9	Операция «Территория»	Уборка территории школы, подготовка к зиме.	Ноябрь
10	Эстафета «Волонтеры могут все!»	Проведение эстафеты	Ноябрь
11	Акция «Тепло в дом ветерана!»	Организация и проведение помощи пожилым людям.	Ноябрь
12	Операция «Снежный десант»	Очистка памятника от снега. Помощь пенсионерам в уборке снега.	Декабрь
13	«Новогодние приключения»	Организация и проведение новогоднего утренника для младших школьников.	Декабрь
14	Конкурс рисунков «Сохраним природу – сохраним жизнь!»	Экологическое воспитание школьников, выявление талантливых ребят.	Январь
15	Проект «Рождество в каждый дом!»	Изготовление рождественских ангелочков для пенсионеров.	Январь
16	«Физкульт-привет!»	Организация и проведение	Январь

		дружеских соревнований по баскетболу.	
17	«Колядую, колядую...»	Разучивание колядок, возобновление традиций.	Январь
18	8 марта-женский день	Изготовление сувениров, открыток для пенсионеров-педагогов.	Март
19	Эстафета «Здоровые каникулы»	Организация и проведение дружественных спортивных состязаний между классами	Март
20	«Масленица»	Организация и проведение общешкольного праздника, возрождение традиций.	Март
21	«Россыпи , ты талантлив!»	Фестиваль национальных культур и детского творчества направленный на выявление талантливых детей для дальнейшей их подготовки к участию в творческих конкурсах.	Апрель
22	Акция «Чистый дом»	Очистка территории школы	Апрель
23	Операция «Память»	Уборка памятника, дворов подшефных пенсионеров, оказание адресной помощи.	Апрель
24	Оздоровительный поход	Организация и проведение общешкольного спортивного праздника ко дню здоровья.	Апрель
25	Акция «В некотором царстве...»	Разучивание русских народных сказок, визит со сказками в младшие классы и детский сад «Золотое зернышко»	Апрель
26	Операция «Клумба»	Подготовка клумб на территории школы, высадка рассады цветов.	Май
27	Акция «Ветеран живет рядом»	Изготовление открыток к Дню Победы, поздравление ветеранов и тружеников тыла.	Май
28	Игра по станциям «Я всегда с ГО и ЧС»	Организация и проведение игр на свежем воздухе, пропаганда знаний ЗОЖ и правил поведения при возникновении ЧС разного характера.	Май
29	Творческая игра «Послание человечеству»	Составление посланий для потомков, закапывание капсулы времени.	Май
30	Итоговое заседание волонтерского отряда.	Составление отчета о проделанной работе, предварительное планирование на следующий год.	Май

Руководитель отряда «Стремительный»

Щуркина Е.А.