

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МАУ ДО ЦРТДиЮ  
«Полярис» от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Современные стили в танцах хип-хоп»**  
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Чирисуэ Роман Георгиевич  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2024

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа продвинутого уровня «Современные стили в танце хип-хоп» реализуется в танцевальном коллективе «Новый стиль», является этапом совершенствования уровня исполнительского мастерства учащихся, полученных знаний и навыков по программе базового уровня «Танец в стиле «Хип-Хоп».

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современные стили в танце хип-хоп» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

- Устав образовательного учреждения,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- развитие творческих способностей, учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии,
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- развитие общей культуры учащихся.

**Направленность программы-** художественная.

**Уровень программы:** продвинутый

**Актуальность программы** заключается в повышенном интересе к исполнительству у учащихся с высоким уровнем танцевальных способностей.

В изучении новых современных танцевальных направлений, которые актуальны в данный период времени и популярны среди детей, подростков и молодежи.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при её освоении у учащегося развиваются:

- социальная и творческая активность,
- расширяется музыкальный кругозор,
- развивается эстетический вкус,
- повышается культурный уровень,
- повышается самооценка,
- дисциплинированность,
- воспитываются потребности в самопознании, саморазвитии.
- формируется здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности программы.** Разнообразие стилей хип-хоп танца обеспечивают комплексный подход в обучения, его многожанровый характер. В данной программе используется и синтезируется личный опыт, полученный в учебной и педагогической деятельности. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал учащихся, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию знаний и навыков, помогает реализовать потребность в общении.

**Форма реализации программы:** очная

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 13 -17 лет.

**Объем программы:** 216 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Срок освоения программы-** 1 год.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия

**Виды занятий:** практические занятия, лекции, концерты, творческие отчеты, конкурсы.

**Условия набора.** На обучение по данной программе зачисляются учащиеся, освоившие программу «Танец в стиле «Хип-хоп» базового уровня. Развитие навыков и совершенствование умений происходит за счет ежегодного усложнения репертуарного плана и дальнейшее совершенствование знаний и навыков в различных танцевальных направлениях хип-хоп культуры.

Возможно зачисление новых учащихся на продвинутый уровень обучения после предварительного собеседования с педагогом, по ранее полученным результатам в других танцевальных коллективах, по итогам диагностики уровня подготовки учащихся.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для совершенствования знаний и навыков в различных танцевальных направлениях хип-хоп культуры.

**Образовательные задачи:**

**Обучающие:**

- Способствовать совершенствованию полученных знаний основ танца хип-хоп;
- Обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля;
- Обучить новым современным танцевальным направлениям;
- Способствовать совершенствованию навыков сценического артистизма, умения переживать и воплощать художественный образ.

**Развивающие:**

- Способствовать физическому развитию подростков посредством хореографии;
- Развивать пластическую выразительность;
- Развивать образное мышление и желание импровизировать;
- Развивать артистическую смелость, эмоциональную устойчивость, самостоятельность;
- Развивать личный художественный и музыкальный вкус;
- Развивать внутреннюю мотивацию учащихся к развитию собственного творческого потенциала;
- Развивать индивидуальные особенности, творческие возможности учащихся.

**Воспитательные:**

- Воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству;
- Способствовать развитию лидерских качеств, чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности, взаимопомощи и трудолюбия;
- Воспитывать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность – высокие нравственные качества;
- Прививать стремление постоянно совершенствовать полученные знания.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные результаты:**

- Смогут грамотно и музыкально исполнять все основные движения современных танцевальных направлений.
- Смогут применять терминологию танцевальных стилей.
- Будут готовы применять свои знания о разных жанрах танцевального искусства
- Смогут выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации.

**Метапредметные результаты:**

- Смогут выбирать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- Овладеют основами самоконтроля, взаимоконтроля и самооценки.
- Смогут планировать и регулировать свою деятельность.
- Смогут содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной, творческой деятельности.
- Получат умения работать с разными источниками информации, анализировать, систематизировать знания, сохранять и передавать информацию.

**Личностные результаты:**

- Будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению цели.
- Получат умение выстраивать дружеские и партнерские отношения внутри коллектива, умение работать в группе, анализировать свою работу и работу участников коллектива.
- Будут более осознанно и творчески относиться к учебному процессу.
- Будут способны к рефлексии, самооценки своей деятельности.
- Смогут продемонстрировать художественно-эстетического вкус, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

### **Формы диагностики/контроля:**

Виды контроля: входящая диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль и итоговый контроль.

*Входящая диагностика* – это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения вне сроков комплектования и ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

*Текущий контроль* – это оценка качества освоения содержания компонентов какой-либо части (темы), раздела конкретной дополнительной общеразвивающей программы, в процессе ее изучения учащимися.

*Промежуточный контроль* – это оценка качества усвоения учащимися объема содержания дополнительных общеразвивающих программ за 1-е полугодие учебного года и за учебный год (при освоении многолетней программы) в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточный контроль – это процесс, устанавливающий соответствие знаний, умений и навыков учащихся за данный период, в соответствии с предполагаемыми результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы.

*Итоговый контроль* – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по завершении всего образовательного курса программы в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

### **Формы диагностики результатов обучения:**

- Наблюдение за выполнением индивидуальных и коллективных заданий и упражнений
- Опрос по теоретической части программы
- тестирование:
- диагностика:
  - входящее-первичная
  - промежуточная диагностика

- итоговая диагностика.

- самоконтроль

-самоанализ

-взаимоконтроль

### **Формы демонстрации результатов:**

- Показательные выступления, творческие отчеты, открытые занятия,
- Участие в конкурсах, фестивалях различного уровня.

Учащиеся успешно и в полном объеме, освоившие данную программу получают удостоверение об окончании обучения.

### **Учебный план**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Т	П	
1.	Вводное занятие Инструктаж	2	2		Вводный контроль
2.	Общая физическая подготовка	40	1	39	Взаимоконтроль Самоконтроль
3.	Современные танцевальные направления: Hip-Hop Choreo Free style Jazz funk	70	1	69	Взаимоконтроль Самоконтроль Наблюдение
5.	Постановочная и репетиционная работа	56	1	55	Взаимоконтроль Самоконтроль Наблюдение
6.	Концертная деятельность	10		10	Взаимоконтроль Самоконтроль Наблюдение
7.	Партерная гимнастика	32	1	31	Взаимоконтроль Самоконтроль Наблюдение
8.	Промежуточный/итоговы й контроль	4	2	2	Наблюдение опрос
9.	Итоговое занятие	2		2	Самоанализ
	Итого часов:	<b>216</b>	8	208	

### **Ожидаемые результаты по программе**

**Учащийся должен знать:**

1. Правила исполнения танцевальных движений и упражнений в соответствии с программой

2. Принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.

3. Понимать и правильно оценивать произведения современного танца.

**Учащийся должен уметь:**

1. Осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений.

2. Самостоятельно выполнять сложные пространственные перестроения композиций.

3. Проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе занятий, движения под музыку.

4. Передавать чувства и мысли танца, используя возможности различных стилей и жанров современной хореографии.

**Учащийся должен владеть:**

1. Навыками самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений.

2. Навыками сочинения танцевальных комбинаций на основе изученных движений с последующим анализом и обоснованием логики построения композиции.

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж.

**Теория:** Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. План работы на год.

#### 2. Общая физическая подготовка. Приложение 2

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

2. Отжимания (Сгибание разгибание рук в упоре лёжа)

3. Приседания

4. «Бёрпи»

5. Пресс (Поднимание туловища)

6. Планка

7. Walking lunge – шагающие выпады

**Теория:** Изучения упражнений, направленных на (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Практика:** Выполнение упражнений, направленных на (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины и пресса. Упражнения для рук, для кистей рук, упражнения для корпуса, упражнения для ног, для ступней ног, прыжки.

#### 3. Современные танцевальные направления.

**Теория:**

1) **Hip-Hop Choreo:** это стиль, объединяющий в себе множество направлений, делает большой упор на перформанс.

2) **Free style:** (свободный стиль).

3) **Jazz funk**

#### 4) Авторская хореография

Авторская хореография – это танцевальное направление, в основе которого лежит индивидуальная хореографическая лексика. Это совмещение разных танцевальных стилей, без привязки к чему-то определённом.

Занятия направлены на развитие пластики, музыкальности и расширения базы движений.

Основополагающее значение в нем отводится импровизации и свободному полету сознания, умению слушать музыку, выделяя в ней смысловые акценты и подспудные темы мелодии.

#### 4) **Popping** базы техник:

— «Waving» (перев. – «волна») – волна рук, волна тела

— «Gliding» (перев. – «скольжение») – ноги

— «King Tut» (перев. — «позы с четко выраженными прямыми углами, исполненные руками и ногами») – ноги, руки, корпус

— «Strobbing» (перев. – «мерцание») – руки, ноги

— «Puppet» (перев. – «марионетка») – голова, руки, ноги, корпус

5) **House** - разучивание базовых движений stomping, the loose leg, the train, farmer, the swirl, cross walk, the set up, side walk, tep-tap-toe, happy feat, salsa step, salsa hop, cross step x 2, cross step, drag pivoting skate, roger rabbit, floor spins, ground sweeps.

**Практика:** выполнение изученных движений стилей в соответствии с содержанием программы.

#### 4. Постановочная и репетиционная работа.

**Теория:** Освоение репертуара: Обсуждение будущих танцевальных композиций, создаваемого художественного образа. Прослушивание музыкального материала.

**Практикам:** постановка и отработка танцевальных композиций, концертных номеров. Работа на сценических площадках (репетиции мероприятий, сводные и генеральные репетиции).

#### 5. Концертная деятельность.

**Практика:** участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

#### 6. Партерная гимнастика: Приложение 2

**Теория:** повторение правил выполнения упражнений:

**1 упражнение** вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

**2 упражнение** наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе.

**3 упражнение** «лягушка»: сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью.

**4 упражнение** наклоны вправо, влево и вперед: сидя на полу, развести ноги широко в сторону.



**5 упражнение** махи правой и левой ногой: лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса.

**6 упражнение** медленное поднятие и опускание ног на 90°.

**7 упражнение** «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног.

Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе.

**Практика:** выполнение упражнений.

### **8. Промежуточный/итоговый контроль**

**Теория:** диагностика теоритических знаний. Опрос

**Практика:** Практические задания, творческий отчет, выступления на мероприятиях.

### **9. Итоговое занятие.**

**Практика:** Коллективная рефлексия. Награждение. Проведение открытого занятия для родителей.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Материально-технические условия реализации программы**

#### **Условия реализации образовательной программы:**

Для эффективной реализации образовательной программы необходимо:

- Учебный кабинет, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.
- Видео -аудио аппаратура
- Костюмы и обувь для творческих выступлений
- Акустическая система
- Медиатека с танцевальной музыкой

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы занятия:**

- Тематические (изучение или повторение одной учебной темы)
- Комплексные или интегрированные (изучение одной темы с использованием двух, трех видов творческой деятельности)
- Диагностические (аттестация обучающихся по теоретическим и практическим основам данного направления)
- Игровые – познавательные
- Соревновательные (баттл)
- Выездные (творческие выступления)

#### **Методы и приемы:**

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения.
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения.

- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
- Приёмы:
  - комментирование,
  - инструктирование,
  - корректирование.

### **Педагогические технологии:**

1) *групповые* - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;

2) *технология коллективного взаимообучения* - обучение есть общение учащихся и педагога. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у учащихся самостоятельность и коммуникативность (все учат каждого и каждый учит всех);

3) *педагогика сотрудничества* - совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, совместным анализом её хода и результата.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- мажорность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания;

4) *игровые* - в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

*Цели игровых технологий:*

- дидактические: расширение кругозора, применение знаний, умений, навыков на практике, развитие определённых умений и навыков;

- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;

- развивающие: развитие качеств и структур личности;

- социальные: приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды;

5) *технология коллективной творческой деятельности*

- технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

б) *технология дистанционного обучения*, обучение, в котором применяются технологии и ресурсы Интернета с использованием электронной почты, чат-взаимодействия, видеосвязи Цифровые технологии (DVD-диски, Flash-карты и т.д.) использования современных мобильных гаджетов (смартфонов, нетбуков и т.п.), использование современных видео технологий для создания электронного обучения;

### **Критерии оценки результативности обучения**

Эффективность учебного процесса во многом определяется системой отслеживания результатов и его своевременная корректировка.

-Уровень образовательных результатов

-Уровень творческой активности

-Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер

### **Формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов**

- репетиция, участие в фестивалях, конкурсах, открытые занятия, участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня, отчетный концерт.

- грамоты, дипломы, анкеты, тестирование, бланки протоколов диагностики, аудиозапись, видеозапись, фото отзывы (детей и родителей).

Календарный учебный график, оценочные материалы, дидактические материалы, перенесены в приложения из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п)

### **Список приложений**

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2. Оценочные материалы или диагностический инструментарий.

### **Список литературы**

Для педагога:

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии : пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва : МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009

2. Архангельская, Т.В. Развитие индивидуальности подростка в музыкально-творческой деятельности Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук / Т.В. Архангельская. Волгоград, 2008. - 24 с.
3. Барахсанова, Е.А. Развитие творческой индивидуальности школьников в условиях информатизации образования Текст.: автореф. дис. д-ра пед. наук / Е.А. Барахсанова. Якутск, 2004. - 40 с.
4. Беляевский Антон «Хип-хоп как стиль жизни», Архангельск 2003.
5. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей Текст.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Богоявленская. М.: Академия, 2002.-320с
6. Брусницына, А.Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей: личностно-деятельностный подход Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук / А.Н. Брусницына. М., 2007. - 26 с
7. Гильманов, С.А Творческая индивидуальность педагога Текст. / С.А. Гильманов // Школьная практика. 2004. - №1. - С. 197 - 208.
8. Гришина, А.В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами АРТ-терапии в учреждениях дополнительного образования Текст.: авто-реф. дис. канд. пед. наук / А.В. Гришина. Волгоград, 2004. - 28 с.
9. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика Текст. / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. СПб.: Речь, 2004. - 288 е.; илл.
10. Дмитриева, Т.А. Развитие креативности подростка в процессе обучения импровизации Текст.: дис. . канд. пед. наук / Т.А. Дмитриева. М.: РГБ, 2005. -214 с.
11. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
12. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника Текст. / В.Ю. Никитин. М.: ИД «Один из лучших», 2004. - 414 е., ил.
13. Никитин, В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца Текст. / В. Никитин. М.: Один из лучших, 2006. — 256 с.
14. Пахомова, О.Ф. Развитие творческих способностей учащихся в художественно-образовательной среде школы Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук / О.Ф. Пахомова. СПб., 2006. - 17 с.
15. Педагогика Текст.: учеб. пособие / под ред. П.И. Пидкасистого. М.: Пед. общество России, 2000. - 640 с.
16. Пичуричкин, С. А. Имидж творческого коллектива Текст. / С.А. Пичуричкин. 4-е изд., расш. и дораб. - М.: Век информации, 2011. - 120 с.
17. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать Текст.: учеб. пособие для студ. учрежд. ср. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 256 е.: ил.
18. Роговик, Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг: теория и практика Текст. / Л.С. Роговик. СПб.: Речь, 2010. - 253 с.
19. Харькин, В.Н. Импровизация. Импровизация? Импровизация! .Текст. / В.Н. Харькин. М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1997 - 288 с.

20. Шереметьевская, Н.Е. Танец на эстраде Текст. / Н.Е. Шереметьевская. М.: ИД «Один из лучших», 2006. - 180 с.

21. «Энциклопедия танца»2007.

### **Для учащихся и родителей:**

1. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.-2-е изд.- Ростов-на Дону:Феникс,2006
2. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий Текст. / сост. Н.А. Александрова. СПб.: Изд-во «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008
3. <http://www.balletmusic.ru> –Balletmusic Балетная и танцевальная музыка  
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.  
[www.idance.ru](http://www.idance.ru) – Российский танцевальный портал  
[www.model-357.ru](http://www.model-357.ru) – Московская школа современного танца Model-357.

### **Интернет ресурсы:**

1. STREET DANCE | УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ <https://vk.com/streetdance>
2. !!!+++ = Vobr (Street Dance Academy Blaze) =+++!! О социальных урбан танцах и хип-хоп культуре <https://vk.com/vobrblaze>
3. GROOVE | STREET DANCE MAGAZINE Онлайн-журнал о танцах Хип-Хоп культуры <https://vk.com/groovemagazine>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=sJMY44T42qE&feature=youtu.be>

Календарный учебный график

Расписание занятий:

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия.	Место проведения	Форма контроля
		Практика, беседы	2	<b>Водное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности во время учебного процесса, расписание занятий, обсуждение творческого и репертуарного плана на текущий учебный год. <b>Беседа что такое: Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Free style.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии	Наблюдение
		Практика	2	<b>Изучения стиля: Jazz funk</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Free style.</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнение махи правой и левой ногой, медленное поднимание и опускание ног на 90°, упражнение велосипед	Класс хореографии.	Наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Изучение теории стилей хип-хопа: Lite feet, la-style, house.</b> <b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнение махи правой и левой ногой,	Класс хореографии.	Наблюдение

				медленное поднимание и опускание ног на 90°, упражнение велосипед		
		Практика	2	<b>Изучения стиля:</b> Jazz funk	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Нір-Нор Choreo.</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнение махи правой и левой ногой, медленное поднимание и опускание ног на 90°, упражнение велосипед	Класс хореографии.	Наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Изучение стиля:</b> Jazz funk	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Нір-Нор Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Изучение стиля:</b> Jazz funk	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Изучение стиля:</b> Jazz funk <b>Партерная гимнастика:</b> упражнение махи правой и левой ногой, медленное поднимание и опускание ног на 90°, упражнение велосипед	Класс хореографии.	Наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Нір-Нор Choreo.</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепеха-жираф»)	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Изучение стиля:</b> Jazz funk <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепеха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение

		Практика	2	<b>Изучение стиля:</b> Jazz funk	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Изучения стиля:</b> Jazz funk <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)\	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика		<b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика, беседы.	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Изучение стиля:</b> Jazz funk <b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение



		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Концертная деятельность</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Промежуточная аттестация</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Инструктаж по технике безопасности во время учебного процесса</b> <b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Изучение стиля:</b> Jazz funk	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

	Теория, практика	2	<b>Изучение стиля: Jazz funk</b>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
	Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
	Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
	Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца <b>Общая физическая подготовка</b>	. Класс хореографии	Наблюдение
	Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепашка- жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	Практика	2	<b>Концертная деятельность</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепашка- жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
	Практика	2	<b>Концертная деятельность</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
	Теория, практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца  <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
	Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b>  <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепашка-	Класс хореографии.	Наблюдение

				жираф»)		
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаша-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Концертная деятельность</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаша-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаша-жираф»)	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Концертная деятельность</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаша-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> отработка	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> отработка <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> отработка <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение

		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> отработка	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Концертная деятельность</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты:</b> приёмы пластических движений: <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Итоговая аттестация</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Концертная деятельность</b>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Теория, практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
		Практика	2	<b>Концертная деятельность</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Партерная гимнастика:</b> упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа), упражнения для развития осанки («черепаха-жираф»)	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Free style.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение	Класс	Наблюдение

				танца	хореографии.	
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца <b>Hip-Hop Choreo.</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Итоговая аттестация</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Постановочная и репетиционная работа:</b> постановка, изучение танца	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Общая физическая подготовка Ритмика, или элементы музыкальной грамоты: приёмы пластических движений</b>	Класс хореографии.	Наблюдение
		Практика	2	<b>Итоговое занятие</b>	Класс хореографии.	Наблюдение

## Приложение №2

Таблица №1.

Диагностика ЗУН учащихся, по 5-ти бальной шкале.

5-отлично

4-очень хорошо

3-хорошо

2-удовлетворительно

1-не зачёт

**Группа №**

№	Ф.И	Формы диагностики				Уровень усвоен. знаний (%)	Уровень усвоен. знаний
		Импровизация	Техника	Гибкость	Творческая работа		
1							

Уровень усвоения знаний: высокий: 80%-100%

Средний: 61%- 79% Низкий: 0%-60%

**1. Диагностика импровизации включает в себя, выполнение практических заданий**

Задание № 1. Цель: выявить умение учащегося импровизировать ритмично и выразительно в соответствии с характером музыки, ее жанром. Учащимся предлагается послушать музыку, определить сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, учащийся определяет, какие движения, можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняет их.

Задание №2. Цель: определить владение учащегося достаточным объемом движений в импровизации для своего возраста. Педагог ведет наблюдение за ребенком во время музыкально-ритмической деятельности.

Задание 3. «Передай другому». Обучающиеся встают в круг и им дается задание каждому сочинить движение на 4 счета. Первый ученик, стоя в кругу, показывает свое движение, затем все повторяют его. Следующий ученик по ходу часовой стрелки показывает свое движение, и все повторяют предыдущее соединяя его с последующим и т.д.

**2. Диагностика техники:** Включает в себя правильного выполнения поставленной педагогом хореографии. Учащимся даётся задание на правильность выполнения любых 5 - ти базовых движений и объединения их в танцевальные связки.

**3. Диагностика гибкости включает в себя: наблюдение за правильным** выполнением базовых элементов партерной гимнастики. (Упражнения выполняются лёжа на спине, животе и сидя на полу)

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Змейка», «Рыбка».

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Лодочка»; «Складочка»; «Колечко».

Упражнения на растяжку ног: «складка».

- поочередное поднятие ног, держа ногу за стопу, вперед.
- наклоны в сторону и вперед (ноги максимально разведены в стороны).
- «пружинка».
- «шпагат».

Упражнения на выворотность:

- «бабочка», «бабочка» с наклоном корпуса вперед.
- «лягушка».

Упражнения на развитие мышц живота

- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине ноги вытянуты, и возвращение в исходное положение
- «горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу»

Упражнения для развития танцевального шага:

- поднятие вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

**4. Диагностика творческой работы включает в себя:** составление танцевальной связки в различных стилях, анализ участия учащихся в творческой деятельности объединения. (Участие в концертах, в фестивалях, в городских, областных, российских конкурсах)

Таблица №2.

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Танец в стиле Хип-хоп»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно-волевые качества:</b>  1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;</li> <li>• - терпения хватает больше, чем на ½ занятия;</li> <li>• - терпения хватает на все занятие;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 баллов</li> <li>- 1 балл</li> <li>- 2 балла</li> <li>- 3 балла</li> <li>- 4 балла</li> <li>- 5 баллов</li> </ul>	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• волевые усилия ребенка побуждаются извне;</li> <li>• иногда — самим ребенком;</li> <li>• всегда — самим ребенком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 баллов</li> <li>- 1 балл</li> <li>- 2 балла</li> </ul>	Наблюдение



			- 3 балла - 4 балла - 5 баллов	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;</li> <li>• периодически контролирует себя сам;</li> <li>• постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	- 0 баллов - 1 балл - 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов	Наблюдение
<b>2.Ориентационные качества:</b>  1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• завышенная;</li> <li>• заниженная;</li> <li>• нормальная</li> </ul>	- 0 баллов - 1 балл - 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов	Наблюдение
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к занятиям продиктован ребенку извне;</li> <li>• интерес периодически поддерживается самим ребенком;</li> <li>• интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно</li> </ul>	- 0 баллов - 1 балл - 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов	Наблюдение

**Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности Оцениваемого качества	Возможное кол-во	Методы диагностик
---------------------------------------	----------	--	------------------	-------------------

			баллов	
<b>Теоретическая подготовка ребенка:</b> Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• минимальный уровень(ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);</li> <li>• средний уровень(объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</li> <li>• максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 баллов</li> <li>- 1 балл</li> <li>- 2 балла</li> <li>- 3 балла</li> <li>- 4 балла</li> <li>- 5 баллов</li> </ul>	Наблюдение
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• минимальный уровень(ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);</li> <li>• средний уровень(ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</li> <li>• максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 баллов</li> <li>- 1 балл</li> <li>- 2 балла</li> <li>- 3 балла</li> <li>- 4 балла</li> <li>- 5 баллов</li> </ul>	Наблюдение
<b>Практическая подготовка ребенка:</b> 1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</li> <li>• средний уровень(объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</li> <li>• максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 баллов</li> <li>- 1 балл</li> <li>- 2 балла</li> <li>- 3 балла</li> <li>- 4 балла</li> <li>- 5 баллов</li> </ul>	Наблюдение
2.Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• начальный (элементарный) уровень развития креативности(ребенок в состоянии выполнять лишь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 баллов</li> <li>- 1 балл</li> </ul>	Наблюдение

		<p>простейшие практические задания педагога);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• репродуктивный уровень(выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• творческий уровень(выполняет практические задания с элементами творчества)</li> </ul>	<p>- 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов</p>	
<p><b>Общеучебные умения и навыки ребенка:</b></p> <p><b>1. Учебно-интеллектуальные умения:</b></p> <p>1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу</p> <p>1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельность в подборе и анализе литературы</li> <li>• Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</li> <li>• Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>• средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)</li> <li>• максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)</li> </ul>	<p>- 0 баллов - 1 балл - 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов</p>	Наблюдение

<p><b>2. Учебно-коммуникативные умения:</b></p> <p>2.1. Умение слушать и слышать педагога</p> <p>2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</li> <li>• Свобода владения и подачи учащимся подготовленной информации</li> <li>• Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>• средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</li> <li>• максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</li> </ul>	<p>- 0 баллов - 1 балл - 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов</p>	<p>Наблюдение</p>
<p><b>3. Учебно-организационные умения и навыки:</b></p> <p>3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>• средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</li> <li>• максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</li> </ul>	<p>- 0 баллов - 1 балл - 2 балла - 3 балла - 4 балла - 5 баллов</p>	<p>Наблюдение</p>

