

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Иркутска Дом детского творчества № 2

Утверждена приказом
№ 47- од от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Танцевальная пластика»

Адресат программы: 6 – 18 лет
Срок реализации: 1 год, 2026-2027
учебный год
Направленность программы:
Физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Корытова Татьяна Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026

Дополнительная общеобразовательная программа по хореографии разработана на основе работ А.Я. Вагановой «Основы классического танца», Н.П. Базарова, В.П. Мей «Азбука классического танца», И.А. Винер, методических рекомендации и материалов ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина. Программа закладывает начальные знания и умения в хореографии, которые необходимы детям для успешного освоения цирковых элементов и трюков, а также для участия в концертной деятельности.

Важной частью программы является национально-региональный компонент, который направлен на формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к родине, а также на сохранение и развитие национальной культуры. Реализация регионального компонента осуществляется путем включения в образовательный процесс тем, которые знакомят обучающихся с особенностями региона: культурными традициями и обычаями, с историей цирка в России и историей развития циркового искусства в Иркутске. Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества». Для достижения этой цели в процессе реализации программы используются инновационные формы и методы обучения: технологии группового взаимодействия и развития критического мышления, сетевые информационно-коммуникационные и дистанционные образовательные технологии. Обучающиеся получают навыки самообучения, опыт взаимодействия и опыт наставничества, вовлекаются в социально-значимую деятельность, участвуют в мастер-классах, в процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень:

базовый

Значимость (актуальность) программы и педагогическая целесообразность Артисты любого циркового жанра демонстрируют удивительное мастерство и способности: высокую степень выносливости и отличной физической подготовки, чудеса эквилибристики, невероятную гибкость и умение сохранять равновесие и т.д. Чтобы безукоризненно владеть телом, необходима хореографическая подготовка. Именно занятия хореографией воспитывают умение правильно, свободно и непринужденно двигаться. Программа направлена на изучение основ хореографии, которые закладываются через освоение классического экзерсиса. Упражнения экзерсиса помогают развить тело и мышцы, дают представление о правильной осанке, помогают исправить сутулость, сколиоз, косолапость и т.д. Выбатывают у детей основные технические навыки: умение правильно ходить, бегать, прыгать и т.д., развивают координацию движений, укрепляют вестибулярный аппарат, учат выполнять движения точно, свободно и пластично.

Новизна: программа закладывает основные базовые знания и понятия классического экзерсиса. С помощью упражнений экзерсиса происходит подготовка мышечного аппарата детей к физическим нагрузкам, формируется стопа и осанка, танцевальная манера исполнения. Программа делает упор на развитие гибкости, растяжки, улучшает координацию и пластику движений. Упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение, развивают чувство ритма мягкость, плавность, выразительность. Помимо изучения экзерсиса и основ хореографии задачей программы является подготовка детей к концертной деятельности, с этой целью в занятия включается знакомство работы с предметом - скакалкой, лентой, обручем и т.д. По мере усвоения изученный материал объединяется в ритмически согласованную с музыкой композицию, включающую в себя элементы танца, пластики, движений с предметом и элементы акробатики. Таким образом, учебный процесс имеет результат в виде выхода на сцену. Участие в конкурсах и концертах позволяют детям сформировать психологические качества - стать более ответственными, внимательными и уверенными в себе, повысить свой культурный и эстетический уровень. Работа в коллективе социализирует и дисциплинирует. Программа предлагает комплексный подход к занятиям: наряду с физическими упражнениями в нее включены небольшие теоретические блоки по истории цирка России, обзор выдающихся цирковых деятелей и цирковых коллективов, а также анализ местных цирковых коллективов, их репертуара и традиций. Такая особенность программы способствует гармоничному развитию личности, расширяет культурную компетентность обучающихся, приобщает их к культуре и традициям, развивает навыки исследовательской работы и навыки критического мышления.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 6 - 18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

дети 6-10 лет относятся к младшему школьному возрасту. В этом возрасте продолжается процесс роста и образования костей, возрастает опасность искривления позвоночника. При построении урока необходимо учитывать эту особенность и включать в занятия такие упражнения, которые будут способствовать укреплению мышечного корсета и предотвратят проблемы с осанкой. Необходимо избегать асимметрических упражнений, чрезмерного развития гибкости, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей. Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения). У детей сильно развита потребность в движениях. Поэтому в урок необходимо включать больше прыжков, танцевальных движений и комбинаций.

Дети 9-13 лет относятся к подростковому периоду. Ускоряется рост скелета и конечностей, это может сопровождаться нарушением структуры костей и

искривлением в результате тяжёлой мышечной работы. Поэтому нужно очень внимательно относиться к постановке физического воспитания подростков, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста. Резко увеличивается мышечная масса, но мышцы по-прежнему не могут справляться с длительными нагрузками. Дети могут выполнять физические упражнения с перерывами на отдых для восстановления. Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений.

Дети 14-18 лет относятся к старшему школьному возрасту. В этом возрасте дети начинают считать себя взрослыми, постоянно пытаются доказать это окружающим. У них обо всем есть свое мнение, они уже могут отстаивать свою точку зрения, достаточно общительны. В 16-18 лет завершается рост скелета, позвоночный столб становится более прочным. Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу. Нервная система детей неустойчивая, наблюдается повышенная возбудимость. Происходят изменения сердечно-сосудистой системы, из-за чего повышается утомляемость. Этот возраст отличается увеличением скоростно-силовых способностей, быстротой, ловкостью, хорошей координацией движений.

Методика комплектования группы. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, согласия на обработку персональных данных детей и родителей, медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка, а также с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает обучающийся. Основу группы составляют дети, прошедшие обучение по предыдущим программам, но возможно зачисление детей имеющих опыт занятий в танцевальных коллективах.

Срок освоения программы: 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: к учебному процессу применяется дифференцированный подход, содержание и методы обучения корректируются в зависимости от индивидуальных особенностей, возможностей и способностей детей.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа

Цели и задачи программы:

Цель: организация полноценного досуга детей, посредством привлечения к занятиям хореографией, развитие интереса к танцу, изучение и овладение основами танца, изучение элементов, необходимых для участия в концертных номерах.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основными сведениями, связанными с танцевальным искусством;
- обучение основным элементам танца, разновидностям движений и правилам их исполнения;
- научить правилам поведения на сцене;
- научить чувствовать темп и характер музыкального произведения; исполнять музыкально-ритмические упражнения.

Развивающие:

- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, эластичности мышц;
- подготовить суставы и мышцы к исполнению элементов различной степени технической трудности, развить силу, выносливость, ловкость;
- развить навык правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать потребность в движениях и в физической нагрузке, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать доброжелательные взаимоотношения в коллективе и умение оказывать взаимопомощь;
- воспитание выдержки, силы воли, трудолюбия, ответственности.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы - всего 144 часа, программа рассчитана на 1 год.

Содержание программы:

Раздел 1. Разогревающие упражнения (16 часов)

Тема раздела 1.1: Упражнения для разогрева голеностопного, коленного суставов (4 часа);

Тема раздела 1.2: Упражнения для разогрева тазобедренного сустава (4 часа);

Тема раздела 1.3: Упражнения для разогрева плечевого пояса, позвоночника (4 часа);

Тема раздела 1.4: Упражнения для растяжения и разогрева поясничных мышц и мышц задней поверхности бедра (4 часа)

Обучение в этом разделе начинается с инструктажа по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, правилам поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних. В процессе освоения раздела обучающиеся научатся выполнять комплекс разминки. Разминка занимает примерно 5-10 минут, все упражнения выполняются по несколько раз (8-10). Разминка начинается с разогревающих упражнений для стопы, стоя или сидя на коврике, затем добавляется releve, небольшие plie и развороты стопы, подготавливающие коленный и голеностопный суставы к повышенной нагрузке. Следующий этап - танцевальные шаги по кругу и диагонали, ходьба на полупальцах и на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, умеренный бег. Начинают делать упражнения в медленном темпе с низкой интенсивностью, постепенно амплитуда и темп возрастают. В конце следует растяжка мышц, наклоны в стороны и вперед.

Учебный материал преподносится с помощью словесных методов: рассказа, объяснения и практического метода – личного показа педагогом или более подготовленными обучающимися, также используются видеоматериалы.

Форма контроля: Для контроля в ходе занятия проводится наблюдение педагогом за правильностью исполнения упражнений, за знанием порядка движений разминки при выполнении в группе и индивидуально.

Раздел 2. Партерная гимнастика (30 часов)

Тема раздела 5.1: Упражнения для развития эластичности и гибкости в позвоночнике, для исправления осанки и укрепления мышц спины (6 часов);

Тема раздела 5.2: Упражнения на развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава (6 часов);

Тема раздела 5.3: Упражнения для развития выворотности в тазобедренном, коленных суставах и для укрепления мышц бедра (6 часов);

Тема раздела 5.4: Упражнения для развития танцевального шага (6 часов);

Тема раздела 5.5: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса (6 часов)

В процессе освоения раздела обучающиеся научатся выполнять комплекс партерной гимнастики. В комплекс партерной гимнастики включены упражнения, которые укрепляют и развивают силу мышц спины и живота, гибкость позвоночника, улучшают растяжку и амплитуду танцевального

шага. Главная особенность многих упражнений – воспитание правильной осанки, они направлены на устранение сутулости, признаков сколиоза, плоскостопия. Значительная часть упражнений направлена на формирование правильной формы ног, на умение держать натянутые стопы, на растяжку, шпагаты и гибкость позвоночника. Все эти упражнения развивают физические качества детей, необходимые им в будущей концертной деятельности.

Учебный материал преподносится с помощью словесных методов: рассказа, объяснения и практического метода – личного показа педагогом или более подготовленными обучающимися, также используются наглядные пособия – фото и видеоматериалы.

Форма контроля: С помощью наблюдения педагог выясняет правильность исполнения упражнений гимнастики, знания последовательности комплекса движений и правильности исполнения.

Раздел 3. Экзерсис (30 часов)

Тема раздела 3.1: Постановка корпуса, позиции ног: VI, I, II, III позиции, releve на полупальцах по VI, I, II позициям (4 часа);

Тема раздела 3.2: Demi plie в VI, I, II позициях (6 часов);

Тема раздела 3.3: Положение ноги cou-de-pied сзади (6 часов);

Тема раздела 3.4: Положение рук allonge. Положение рук на поясе (4 часа);

Тема раздела 3.5: Grand battement jete в сторону, вперед, назад (2 часа);

Тема раздела 3.6: Вращения: подготовка к вращениям у палки и на середине зала; tour soutenu (4 часа);

Тема раздела 3.7: Allegro: трамплинные прыжки по VI позиции (4 часа)

В процессе освоения раздела обучающиеся научатся выполнять движения экзерсиса - базовых упражнения, с помощью которых формируется правильное положение корпуса, рук, ног, головы, даются первоначальные навыки координации и техники выполнения движений. Экзерсис начинается с плавных приседаний – plié, затем выполняются различные виды releve, cou-de-pied и т.д. В программу включена первоначальная подготовка к вращениям и прыжкам. Движения выполняются в медленном темпе в чистом виде под музыкальное сопровождение.

Учебный материал преподносится с помощью словесных методов: рассказа, объяснения и практического метода – личного показа педагогом или более подготовленными обучающимися, также используются наглядные пособия – фото, видеоматериалы, слайд-презентации.

Форма контроля: Для контроля используется практический метод – обучающиеся должны уметь выполнять движения экзерсиса. Для проверки усвоенности правил исполнения проводится фронтальный или индивидуальный блиц-опрос, для проверки знаний терминологии и основных понятий используется бланковое или онлайн-тестирование. В конце полугодия проводится проверка и оценка знаний и умений обучающихся по критериям промежуточной аттестации, в конце года – итоговой аттестации.

Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа.

Тема раздела 4.1: История цирка. Известные цирковые династии (2 часа)

Тема раздела 4.2: Разучивание и отработка элементов для номера (14 часов)

а) Танцевальная разминка. Разминка включает в себя движения в различных сочетаниях, исполняемых под музыку.

Движения головой:

- наклоны в стороны, вперед, назад;
- повороты в стороны;
- вращения.

Движения плечами:

- подъемы и опускания;
- вращения.

Движения руками:

- рывки руками;
- вращения руками, согнутыми в локтях;
- вращения прямыми руками в различных направлениях;
- работа кистями рук;
- «волны» руками;
- упражнения на координацию.

Работа корпусом:

- наклоны в стороны;
- наклоны вперед с прямой спиной;
- повороты корпуса.

Работа голеностопными и коленными суставами:

- releve по VI позиции;
- releve с поворотом бедер;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- demi plie по VI позиции;
- комбинация demi plie с шагами в сторону;
- комбинация demi plie с «гармошкой»;
- выпады вперед, в сторону, назад на demi plie;
- опускание на колено.

Подготовка к battement tendu по VI позиции:

- вперед, в сторону на прямых ногах;
- на demi plie;
- с работой стопы.

Упражнения на растяжку задней поверхности ног:

- наклоны вниз;
- мелкие шаги с наклонами;
- стопа на пятку, наклон к ноге.

б) Разучивание и отработка танцевальных движений.

Различные виды танцевального шага и бега:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с высоким подъемом колена;

- шаг с высоким подъемом колена на полупальцах;
- бег с захлестом;
- мелкий бег на полупальцах вперед;
- мелкий бег на полупальцах назад;

Различные виды прыжков и прыжковых движений:

- подскоки;
- двойные подскоки;
- приставные шаги;
- поджатые прыжки.
- прыжки по VI позиции;
- прыжки из VI позиции во II-ю параллельную позицию;
- «разножка»;
- прыжок с *riche*;
- прыжок в повороте по VI позиции;
- прыжок в повороте с захлестом.

Тема раздела 4.3: Работа с предметом (22 часа)

1. Работа с китайским платочком:

- а) вращение на правой руке и левой руке;
- б) бросок и ловля;
- в) броски друг другу;
- г) выполнение элементов гимнастики с платочком;
- д) Отработка элементов с платочком.

Тема раздела 4.4: Разучивание и отработка связок и фигур номера (20 часов)

- а) Разучивание связок номера.
- б) Отработка связок.
- в) Разучивание рисунка номера.
- г) Отработка рисунков номера.

Тема раздела 4.5: Отработка синхронности и музыкальности исполнения (10 часов)

В процессе освоения раздела обучающиеся научатся выполнять танцевальные движения, элементы гимнастики, владеть предметом - работать с платочком. Основная часть урока отводится постановочно-репетиционной работе - процессу создания нового циркового номера. Все движения, после тщательного проучивания, объединяются в связки, цепочки, комбинации, пирамиды и т.д. и объединяются между собой с помощью схем, фигур и переходов между ними. Одновременно происходит знакомство с музыкальным материалом, и вся работа происходит под музыку. После этого начинается отработка качества, синхронности и выразительности исполнения. К концу учебного года обучающиеся разучат концертный номер. Учебный материал преподносится с помощью словесных методов: рассказа, объяснения и практического метода – личного показа педагогом или более подготовленными обучающимися, также используются наглядные пособия - видеоматериалы.

Форма контроля: Показателем успешного освоения программы является умение выполнять движения на занятии, а также разученный цирковой номер и активное участие в конкурсной и концертной деятельности.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

В результате реализации программы, к концу учебного года обучающиеся должны знать:

- основные технические элементы;
- правила исполнения основных элементов и распространённые ошибки, понимать возможность их исправления;
- правила поведения на сцене.

В результате реализации программы, к концу учебного года обучающиеся должны уметь:

- уметь правильно вести себя на;
- выполнять базовые элементы;
- правильно держать осанку;
- ориентироваться в рисунке номера.

Приобретут следующие личностные качества:

Научатся дружеским, доброжелательным взаимоотношениям со сверстниками;

Научатся ответственному отношению к порученному делу.

Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Разогревающие упражнения.		16		16	
1.1.	Упражнения для разогрева голеностопного, коленного суставов.	4		4	
1.2.	Упражнения для разогрева тазобедренного сустава.	4		4	
1.3.	Упражнения для разогрева плечевого пояса, позвоночника.	4		4	
1.4.	Упражнения для растяжения и разогрева поясничных мышц и мышц задней поверхности бедра.	4		4	
Раздел 2. Партерная гимнастика:		30	4	26	Промежуточная аттестация
2.1.	Упражнения для развития эластичности и гибкости в позвоночнике, для исправления осанки и укрепления мышц спины.	6		6	
2.2.	Упражнения на развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава.	6	2	4	
2.3.	Упражнения для развития выворотности в тазобедренном, коленных суставах и для укрепления мышц бедра.	6	2	4	
2.4.	Упражнения для развития танцевального шага.	6		6	
2.5.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.	6		6	
Раздел 3. Экзерсис у палки.		30	12	18	Промежуточная аттестация
3.1.	Постановка корпуса, позиции ног, Releve	4	2	2	
3.2.	Demi plie	6	2	4	

3.3.	Cou-de-pied	6	2	4	
3.4.	Положение рук allonge	4	2	2	
3.5.	Grand battement jete	2		2	
3.6.	Вращения	4	2	2	
3.7.	Allegro	4	2	2	
Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа.		68	12	56	
4.1.	История цирка, известные цирковые династии.	2		2	
4.2.	Разучивание и отработка элементов для номера.	14	2	12	
4.3.	Работа с предметом	22	6	16	
4.4.	Разучивание и отработка связок и фигур номера.	20	4	16	
4.5.	Отработка синхронности, музыкальности исполнения.	10		10	
Всего:		144	28	116	

Календарный учебный график программа

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2	2	2	2	2	2	2	2	0	16
Раздел 2.	4	4	4	4	2	4	4	2	2	30
Раздел 3.	2	2	2	4	4	4	4	4	4	30
Раздел 4.	2	8	10	8	6	6	8	8	12	68
Промежуточная аттестация				V					V	
<i>Всего</i> (за месяц)	10	16	18	18	14	16	18	16	18	144 часа

**Учебно-тематический план программы «Танцевальная пластика»
2026-2027 уч.г. (вторник, воскресенье).**

№	Число, месяц	Наименование разделов, тем	Всего часов (объем)	Форма проведения	Формы промежуточной аттестации
1.	15.09.26	Инструктаж по Т.Б. История цирка в России. Партерная гимнастика.	2	Учебное занятие	
2.	20.09.26	Поклон. Разминка. Партерная гимнастика. Позиции ног.	2	Учебное занятие	
3.	22.09.26	Поклон. Разминка. Положение рук на поясе. Трамплинный прыжок.	2	Учебное занятие	
4.	27.09.26	Поклон. Разминка. Положение рук на поясе. Трамплинный прыжок.	2	Учебное занятие	
5.	29.09.26	Постановка корпуса. Работа с платочком – вращение на правой руке.	2	Учебное занятие	
6.	04.10.26	Постановка корпуса. Работа с платочком – вращение на правой руке.	2	Учебное занятие	
7.	06.10.26	Постановка корпуса. Работа с платочком – вращение на правой руке.	2	Учебное занятие	
8.	11.10.26	Постановка корпуса. Работа с платочком – вращение на правой руке.	2	Учебное занятие	
9.	13.10.26	Releve по VI п. Подскоки, галоп. Работа с платочком – вращение на левой руке.	2	Учебное занятие	
10.	18.10.26	Releve по VI п. Подскоки, галоп. Работа с платочком – вращение на левой руке.	2	Учебное занятие	
11.	20.10.26	Releve по VI п. Подскоки, галоп. Работа с платочком – вращение на левой руке.	2	Учебное занятие	
12.	25.10.26	Releve по VI п. Подскоки, галоп. Работа с платочком – вращение на левой руке.	2	Учебное занятие	
13.	27.10.26	Положение рук allongee. Двойные подскоки, мелкий бег. Разучивание пирамид.	2	Учебное занятие	
14.	01.11.26	Положение рук allongee.	2	Учебное	

		Двойные подскоки, мелкий бег. Разучивание пирамид.		занятие	
15.	03.11.26	Положение рук allongee. Двойные подскоки, мелкий бег. Разучивание пирамид.	2	Учебное занятие	
16.	08.11.26	Положение рук allongee. Двойные подскоки, мелкий бег. Разучивание пирамид.	2	Учебное занятие	
17.	10.11.26	Demi plie по VI п. Работа с платочком - броски.	2	Учебное занятие	
18.	15.11.26	Demi plie по VI п. Работа с платочком - броски.	2	Учебное занятие	
19.	17.11.26	Demi plie по VI п. Работа с платочком - броски.	2	Учебное занятие	
20.	22.11.26	Demi plie по VI п. Работа с платочком - броски.	2	Учебное занятие	
21.	24.11.26	Cou-de-pied сзади. Шаги на полупальцах с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
22.	29.11.26	Cou-de-pied сзади. Шаги на полупальцах с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
23.	01.12.26	Cou-de-pied сзади. Шаги на полупальцах с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
24.	06.12.26	Cou-de-pied сзади. Шаги на полупальцах с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
25.	08.12.26	Grand battement jete вперед. Разучивание танцевальных шагов с пятки.	2	Учебное занятие	
26.	13.12.26	Grand battement jete вперед. Разучивание танцевальных шагов с пятки.	2	Учебное занятие	
27.	15.12.26	Grand battement jete вперед. Отработка танцевальных шагов с пятки.	2	Учебное занятие	
28.	20.12.26	Grand battement jete вперед. Отработка танцевальных шагов с пятки.	2	Учебное занятие	
29.	22.12.26	Grand battement jete назад. Отработка пирамид для номера.	2	Учебное занятие	
30.	27.12.26	Grand battement jete назад. Отработка пирамид для номера.	2	Учебное занятие	
31.	29.12.26	Grand battement jete назад.	2	Учебное	

		Отработка пирамид для номера.		занятие	
32.	10.01.27	Инструктаж по ТБ. Известные цирковые династии.	2	Учебное занятие	
33.	12.01.27	Releve по I позиции. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Учебное занятие	
34.	17.01.27	Releve по I позиции. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Учебное занятие	
35.	19.01.27	Releve по I позиции. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Учебное занятие	
36.	24.01.27	Releve по I позиции. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	Учебное занятие	
37.	26.01.27	Поджатые прыжки. Подготовка к вращениям en fase.	2	Учебное занятие	
38.	31.01.27	Поджатые прыжки. Подготовка к вращениям en fase.	2	Учебное занятие	
39.	02.02.27	Поджатые прыжки. Подготовка к вращениям en fase.	2	Учебное занятие	
40.	07.02.27	Поджатые прыжки. Подготовка к вращениям en fase.	2	Учебное занятие	
41.	09.02.27	Мелкий бег на полупальцах. Упражнения для исправления осанки.	2	Учебное занятие	
42.	14.02.27	Мелкий бег на полупальцах. Упражнения для исправления осанки.	2	Учебное занятие	
43.	16.02.27	Мелкий бег на полупальцах. Упражнения для исправления осанки.	2	Учебное занятие	
44.	21.02.27	Мелкий бег на полупальцах. Упражнения для исправления осанки.	2	Учебное занятие	
45.	23.02.27	Demi plie по I позиции. Разучивание шагов и переходов, вращений и остановок.	2	Учебное занятие	
46.	28.02.27	Demi plie по I позиции. Разучивание шагов и переходов, вращений и остановок.	2	Учебное занятие	
47.	02.03.27	Demi plie по I позиции. Разучивание шагов и	2	Учебное занятие	

		переходов, вращений и остановок.			
48.	07.03.27	Demi plie по I позиции. Разучивание шагов и переходов, вращений и остановок.	2	Учебное занятие	
49.	09.03.27	Grand battement jete в сторону. Знакомство с музыкальным материалом для концертного номера.	2	Учебное занятие	
50.	14.03.27	Grand battement jete в сторону. Знакомство с музыкальным материалом для концертного номера.	2	Учебное занятие	
51.	16.03.27	Grand battement jete в сторону. Знакомство с музыкальным материалом для концертного номера.	2	Учебное занятие	
52.	21.03.27	Grand battement jete в сторону. Знакомство с музыкальным материалом для концертного номера.	2	Учебное занятие	
53.	23.03.27	Разучивание подготовки к tour soutenu. Разучивание порядка движений номера.	2	Учебное занятие	
54.	28.03.27	Разучивание подготовки к tour soutenu. Разучивание порядка движений номера.	2	Учебное занятие	
55.	30.03.27	Разучивание подготовки к tour soutenu. Разучивание порядка движений номера.	2	Учебное занятие	
56.	04.04.27	Разучивание подготовки к tour soutenu. Разучивание порядка движений номера.	2	Учебное занятие	
57.	06.04.27	Элементы гимнастики – «колесо». Отработка исполнения движений.	2	Учебное занятие	
58.	11.04.27	Элементы гимнастики – «колесо». Отработка исполнения движений.	2	Учебное занятие	
59.	13.04.27	Элементы гимнастики – «колесо». Отработка исполнения движений.	2	Учебное занятие	
60.	18.04.27	Элементы гимнастики – «колесо». Отработка исполнения движений.	2	Учебное занятие	
61.	20.04.27	Demi plie по II позиции. Отработка равновесия с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
62.	25.04.27	Demi plie по II позиции.	2	Учебное	

		Отработка равновесия с одновременной работой платочком.		занятие	
63.	27.04.27	Demi plie по II позиции. Отработка равновесия с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
64.	02.05.27	Demi plie по II позиции. Отработка равновесия с одновременной работой платочком.	2	Учебное занятие	
65.	04.05.27	Разучивание связок номера и схем передвижения.	2	Учебное занятие	
66.	09.05.27	Разучивание связок номера и схем передвижения.	2	Учебное занятие	
67.	11.05.27	Разучивание связок номера и схем передвижения.	2	Учебное занятие	
68.	16.05.27	Разучивание связок номера и схем передвижения.	2	Учебное занятие	
69.	18.05.27	Отработка связок номера и схем передвижения. Работа над музыкальным исполнением.	2	Учебное занятие	
70.	23.05.27	Отработка связок номера и схем передвижения. Работа над музыкальным исполнением.	2	Учебное занятие	
71.	25.05.27	Отработка связок номера и схем передвижения. Работа над музыкальным исполнением.	2	Учебное занятие	
72.		Отработка связок номера и схем передвижения. Работа над музыкальным исполнением.	2	Учебное занятие	
Итого:			144 ч.		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы.

Способом определения оценки результативности является промежуточная аттестация, которая осуществляется на основе разработанных критериев, тестирование по усвоению пройденного материала, а также результаты участия в конкурсах, смотрах, фестивалях, показательных выступлениях.

Бланк промежуточной аттестации:

Оценка результатов обучения и воспитания детей по программе
«Танцевальная пластика»

Теоретические знания по разделам программы	Список обучающихся Ф.И. оценка ЗУН											
Знать названия движений, правила их исполнения: - Demi plie - Cou-de-pied - Releve -Allonge, -Grand battement jete												
Практические умения и навыки по основным разделам программы												
выполнять движения экзерсиса: -позиции ног VI, I, II, III; -demi plie по VI, I позиции; -cou-de-pied сзади; -releve; -allonge; -grand battement jete;												
Выполнять прыжки: -трамплинные; -приставные шаги; -поджатые прыжки.												
Выполнять элементы с предметом: -элементы с обручем: «мельница», «спираль», «восьмерка» и т.д. Уметь ориентироваться в рисунке номера. Выполнять движения и связки синхронно и музыкально.												

Методика тестирования по усвоению программного материала

Теоретические и практические знания	оценочные нормы
знать терминологию: 1. demi plie 2. cou-de-pied 3. releve 4. allonge 5. Grand battement jete	правильный ответ: 1. маленькое приседание, полуприседание; 2. положение ноги на щиколотке; 3. подъем на полупальцы; 4. «удлиненный»; 5. большие броски
Должны уметь: Выполнять разминку. Выполнять движения экзерсиса: 1. позиции ног VI, I, II, III; 2. demi plie по VI, I позиции 3. cou-de-pied сзади 4. releve 5. allonge 6. grand battement jete	правильное исполнение: 1. VI - ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку; I - стопы расположены на одной линии, пятки вместе, носки разведены в стороны; II – стопы на одной линии, между пятками расстояние равное ступне. Носки смотрят в стороны; III - пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны. 2. сохранять «квадрат»; копчик держать над пятками; колени направлять к мизинцам; пятки плотно прижимать к полу. 3. сохранять «квадрат»; работающая нога находится на щиколотке: под икрой; пятка сильно подается вперед; колени работающей ноги направляется в сторону; стопа натянута. 4. сохранять «квадрат»; центр тяжести на двух ногах; копчик над пятками; ягодицы и живот подтянуты. 5. руки и кисти рук образуют ровные линии; кисти рук впереди живота. 6. сохранять «квадрат»; работающая нога выбрасывается скользящим движением на высоту 45°-90°; колени сильно натянуты; ягодицы и живот подтянуты.

7.прыжки: трамплинные, приставные шаги, поджатые прыжки	7. тянуть стопы и колени; приземляться на сдержанные ноги.
---	--

По итогам аттестации выставляется оценка по пятибалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок.

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	На все вопросы даны правильные ответы, правильно исполняет движения.
4 («хорошо»)	Небольшие ошибки в ответах на вопросы, исполнение с небольшими недочетами.
3 («удовлетворительно»)	Много ошибок в ответах, исполнение с большим количеством недочетов.
2 («неудовлетворительно»)	Незнание методики исполнения, неграмотное исполнение движений.

Методика анализа результатов деятельности

строится на сравнительном анализе усвоения программного материала 1- го и 2- го полугодия, с процентным подсчетом, например: количество баллов *100%: количество ЗУН

УМК

Методические материалы:

- Дополнительная общеобразовательная программа по классическому танцу «Аллегро»
- Дополнительная общеобразовательная программа по классическому танцу «Па де бурре»

Методические доклады:

Статья «Траектория успешности ребенка – как путь его самореализации»

Аннотация: Авторы статьи дают понятие успешности личности и рассматривают факторы, способствующие развитию успешности. В статье приведен пример развития конкретного ребенка. На основе примера анализируются особенности и условия формирования навыков, универсальных компетенций и личностных качеств ребенка.

Ссылка: <https://drive.google.com/file/d/1UINa0H-wuSBibhAamGXWKPj6eKVNffzu/view?usp=sharing>

Учебно-методические материалы:

Диагностический тест «Диагностика знаний по классическому танцу для детей 8-12 лет» представленный в виде:

- Бланкового тестирования.

Ссылка:

- Онлайн-тест на основе Google-form.

Ссылка: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdo2ExHsxbPv7VrGnu2_Vb4157U3KConV-4MCRQM_hV8hX1g/viewform?usp=sharing

- Методическая разработка конспект открытого занятия «Demi plie по V (III) позиции. Grand battement jete назад»

Аннотация: В разработке представлено занятие, целью которого является закрепление правил выполнения demi plie по итогам проведения промежуточной аттестации за 1-полугодие в рамках методического десанта.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/TXcS/7s6ku1YfC>

- Методическая разработка конспект открытого занятия «Cou-de-pied. Demi plie»

Аннотация: В разработке представлено занятие, целью которого является закрепление правил выполнения и разбор ошибок исполнения cou-de-pied, а также рассмотрены правила исполнения и особенности вальсовой дорожки.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/sscd/z1tPCA2CZ>

- Методическая разработка конспект открытого занятия «Passe лицом к палке. Pas de bourree en dehors»

Аннотация: В статье представлен материал по особенностям исполнения passe, а также рассмотрены правила выполнения pas de bourree en dehors.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/pH4C/2KwBitxeS>

- Мастер-класс «Партерная гимнастика. Формирование осанки и укрепление – мышц спины» в рамках проекта «Неформальные каникулы в Иркутске»

Аннотация: Данный мастер-класс направлен на систематизацию знаний по особенностям формирования осанки. На мастер-классе рассматриваются практические навыки, упражнения и принципы выполнения упражнений, даются методические рекомендации педагогам по построению занятий. Мастер-класс дает педагогам и родителям понимание важности постоянного контроля правильной осанки.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/E9BC/G1ZtCVNf9>

- Мастер-класс: «Виды battement tendu pour le pied. Разбор распространенных ошибок» по итогам проведения промежуточной аттестации за 2-полугодие в рамках методического десанта.

Аннотация: Данный мастер-класс направлен на систематизацию знаний по особенностям исполнения battement tendu pour le pied. На мастер-классе рассматриваются принципы и правила выполнения, особое внимание уделяется разбору типичных ошибок и способов их устранения.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/1DBb/QP3RWfvyA>

- Познавательная викторина «Здоровье позвоночника» для обучающихся и для родителей.

Аннотация: Познавательная викторина расширяет знания о позвоночнике и о правильной осанке, знакомит с методами поддержания здоровья и с правилами, соблюдение которых поможет сохранить позвоночник здоровым на долгие годы.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/Jx7T/nNXwviCmP>

- Методическая разработка конспект открытого занятия «Pas balance. Pas assemble»

Аннотация: Представлено открытое занятие, на котором разбирается комбинация demi plie, а также разбираются правила выполнения pas balance и pas assemble.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/K15L/twdUZKAWr>

- Методическая разработка конспект открытого занятия «Rond de jambe par terre en dehors»

Аннотация: Представлено открытое занятие, на котором педагог подробно разбирает с обучающимися порядок движений экзерсиса и причины такой последовательности. Рассматриваются правила исполнения rond de jambe par terre, понятий en dehors от en dedans.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/wGhz/zsn3or88R>

- Методическая разработка конспект открытого занятия «Grand plie. Battement tendu passe par terre»

Аннотация: Представлен конспект открытого занятия, который систематизирует методические правила выполнения движений классического экзерсиса: grand plie и battement tendu passe par terre в доступной, понятной и удобной для использования форме.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/aTZc/qyUPzBEJi>

Методы, формы и технологии обучения, применяемые при реализации программы:

Преобладающая роль отводится практико-ориентированным методам, стимулирующим инициативу и самостоятельность обучающихся:

- посещение мастер-классов других педагогов, тренинги, профессиональные пробы;

- инновационные формы и методы обучения:

1. Практические методы основаны на практической деятельности обучающихся. Одним из важнейших в хореографии является *метод упражнения* - повторное (многократное) выполнение умственного и практического действия с целью изучения и выполнения танцевальных движений. Моторная память обучающихся закрепляется путем многократных повторений, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения; очень важно также совмещение с объяснением работы мышц (группы мышц) для осознанной тренировки учеников. При методе упражнений у учащихся вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают работу опорно-двигательного аппарата для выполнения движений той или иной сложности. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое воспитание тела, но и совершенствование морально-волевых качеств.

2. Словесные объяснения (краткие, образные, конкретные) каждого движения.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

3. Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию

музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

4. Интерактивный метод обучения в форме наставничества: Учитель + ученик; Ученик + ученик); включая обучающегося в образовательные программы в качестве помощника педагога, консультанта, наставника, для младших обучающихся и сверстников.

Формы обучения и виды занятий:

Используется очная и дистанционная форма обучения, самостоятельная работа обучающихся под контролем педагога и без него. Основным видом занятий – практическое фронтальное групповое или индивидуальное занятие в танцевальном зале.

Формы подведения итогов изучения: В конце полугодия проводится открытое занятие, в конце учебного года отчетный концерт.

Формы публичной демонстрации качества усвоения программы: открытые занятия, концерты, конкурсы.

Педагогические технологии, применяемые на занятиях:

Образовательные технологии	Обоснование применения
Личностно - ориентированные технологии обучения	Пробудить интерес, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.
Адаптированная система обучения в «динамических» и «статических» группах	Организовать сотворчество обучающихся в группах, совмещенное с индивидуальным обучением каждого ребенка.
Игровые технологии	Максимально активизировать детей, создать условия успешности, эмоциональной приподнятости.
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика заболеваний и охрана физического и психического здоровья обучающихся.
Технологии группового взаимодействия	Развивает коммуникативные способности, формирует межличностные отношения.
Технология развития критического мышления	Совокупность приемов, направленных на развитие исследовательских, творческих навыков. Учит принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать, осмыслять и т.д.;
Сетевые информационно-коммуникационные и дистанционные образовательные технологии	Используются технологии, основанные на использовании компьютерных сетей: электронная

	почта, видеоуроки, видео мастер-классы, слайдпрезентации, онлайн-тестирование
--	---

- технологии группового взаимодействия – организация процесса обучения в группах. Развивает коммуникативные способности, формирует межличностные отношения;
- технология развития критического мышления – совокупность приемов, направленных на развитие исследовательских, творческих навыков. Учит принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать, осмысливать и т.д.;
- сетевые информационно-коммуникационные и дистанционные образовательные технологии – для организации учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся используются технологии, основанные на использовании компьютерных сетей: электронная почта, видеоуроки, видео мастер-классы, слайдпрезентации, онлайн-тестирование.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Сферум, с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

Электронные образовательные ресурсы:

www.horeograf.com

<https://www.youtube.com/@smartballet>

https://www.youtube.com/@Tanyatanci_official

Алгоритм учебного занятия:

- разминка - комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов;
- повторение пройденного материала;
- изучение нового материала;
- закрепление материала;
- комплекс упражнений на растяжку мышц;
- подведение итогов занятия.

Глоссарий профессиональной терминологии:

Применение глоссария в хореографии обосновано тем, что хореографическая терминология - это система специальных наименований, которая кратко объясняют суть и особенность движений и элементов. В хореографии используется преимущественно французская терминология, которая является универсальным языком: она позволяет хореографам и танцорам разных стран мира понимать друг друга без перевода. Например, *exercice* (от фр. – упражнение) - это комплекс тренировочных упражнений у палки или на середине зала, способствующих развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и координации рук, ног и головы.

Условно хореографическая терминология разбита на группы:

1. *Plie* – приседания;

2. Battements – движения вытянутой рабочей ногой;
3. Port de bras – движения рук, корпуса и головы;
4. Положения, направления, позы, вспомогательные движения;
5. Allegro – прыжки;
6. Вращения

Для каждой возрастной группы обучающихся используется определенный набор терминов.

Plie (приседания):

Plie (от фр. гл. plier — сгибать). Приседание на обеих или на одной ноге в любой из существующих позиций. В зависимости от степени сгибания делится на demi-plie (полуприседание) и grand plie (глубокое приседание).

Battements:

Battement tendu (с фр. «биение», «отбивание», tendu - натянутый) - натянутые равномерные движения. Отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной. Выполняют из I и V позиций, вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (от фр. battements - удар, биение, tendus - натянутый, jeter - бросать). Бросок ноги на 25° - 30°.

Demi ronds de jambe par terre - неполный круг, полукруг (носком по полу).

Battement frappe (от фр. гл. frapper - ударять) - резкое ударяющее движение открытой в каком-либо направлении работающей ноги в положение sur le cou-de-pied и последующее её акцентированное открывание на носок в пол или на воздух.

Grand battement jete (с фр. – большой). Большой бросок, взмах работающей ноги на 90° и выше в нужное направление.

Положения, направления, позы, вспомогательные движения:

Allonge с фр. - удлиненный, продленный, вытянутый.

Pas couru - легкий сценический бег по IV позиции.

Releve (от фр. гл. relever — поднимать) – подъем на полупальцы одной или обеих ног.

Sur le cou de pied - положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

Soutenu - от глагола «выдерживать, поддерживать, втягивать».

Кадровое обеспечение программы: Корицова Татьяна Анатольевна, педагог дополнительного образования, высшей квалификационной категории.

Образование среднее специальное: областное культурно-просветительное училище г. Иркутск, 24.12.1990 г., квалификация: руководитель самодеятельного танцевального коллектива; прошла профессиональную переподготовку на ведение профессиональной деятельности в сфере образования на отделении дополнительного образования ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» по программе «Педагогическое

образование: педагог дополнительного образования», 16.10.2017г; стаж педагогической работы 11 лет.

Условия реализации программы:

- наличие танцевального зала с деревянным полом или специальным танцевальным покрытием с зеркалами и палкой (балетный станок);
- наличие ковриков для партерной гимнастики;
- mp3 проигрыватель, видеоаппаратура;
- гимнастические снаряды:
- китайские платочки;
- наглядные пособия: репродукции, фотографии, книги, журналы.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

Дополнительная информация:

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная пластика» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержание программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализации комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- экскурсии: посещение цирковых коллективов Иркутска, Ангарска и т.д., посещение цирковых представлений приезжих коллективов;
- митап «Профкластеры Иркутского региона»;
- встречи с интересными людьми «Кем стать? Профессии разные важны, профессии разные нужны» (профессии наших родителей);
- Посещение выставки «Ярмарка профессий»;
- Посещение Музея пожарной охраны г. Иркутска

Воспитательный потенциал программы:

Реализация регионального компонента в программе осуществляется через: совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с музеями, привлечением родителей, организацию праздников и развлечений и направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы.

- *овладение и знакомство с культурой своего народа, в том числе региона:* творческие встречи с артистами цирка; посещение цирковых программ и шоу; Иркутский художественный музей посещение мероприятия «Школьная пятница»; посещение мероприятий ГБУК Иркутской областной государственной универсальной научной библиотеки им. И.И. Молчанова-Сибирского.

- *создание условий для реализации творческого потенциала детей в художественной деятельности:*

участие в творческих конкурсах: Областной фестиваль любительского циркового искусства «Ангарский манеж», цирковой фестиваль детских цирковых коллективов «Чудеса на манеже» г. Новосибирск, Международный фестиваль-конкурс «Юные дарования России», Международный конкурс-фестиваль «Сибирь зажигает звезды» и т.д.

-*организация совместных творческих акций с детьми:*

«Эко-ёлка»; «Сделаем наш город чище»; «Батарейка – сдавайся», благотворительные акции Добрых дел участников СВО: «Подарок бойцу», «Имбирный пряник», «Блиндажная свеча», «Всё - для Победы», «Победная пуговка»

-*организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:*

Пятиминутки «Безопасные каникулы», конкурс рисунков «Против наркотиков», творческая мастерская «Здоровым жить – век не тужить» праздник «Спорт – залог здоровья»; спортивный праздник «Иркутская лыжня»; спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»:

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка УВР: <https://cloud.mail.ru/public/fHNr/qkNWAUVdB>