

Управление социального развития
Администрации Щучанского муниципального округа Курганской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТЕНО
на методическом совете

« 13 » 09 2023
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
директор ДДО

В.Ю. Лагойда

« 09 » 2023
Приказ № 20

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«DenceFit»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень программы: *базовый*

Возраст обучающихся: *11-15 лет*

Срок реализации программы: *1 год*

Авторы - составители:

Первухина Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования
Мотовилова Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Щучье 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. авторов - составителей	Авторы - составители: Первухина Елена Викторовна , педагог дополнительного образования Мотовилова Людмила Анатольевна , педагог дополнительного образования
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»
Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « <i>DenceFit</i> »
Детское объединение	Объединение « <i>DenceFit</i> »
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	11-15 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	72 часа
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, а так же: развитие двигательных способностей: силы, координации, гибкости, функции равновесия и другие; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей
С какого года реализуется программа	2020

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «DenceFit» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная и предназначена для получения дополнительного образования в области оздоровления и физического развития детей среднего и старшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям танцевальной аэробике «Zumba».

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «DenceFit» по танцевальной аэробике «Zumba».

ZUMBA фитнес - это современное танцевальное-спортивное направление, которое соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку. Занятия аэробикой проводятся под музыку.

Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Педагог выступает как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Новизна программы

Занятия аэробикой обычно доставляют массу удовольствия и очень полезны для оздоровления всего организма, являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. Правильно построенная тренировка включает в себя разминку (подготовительная часть), укрепление сердечно-сосудистой системы плюс охлаждение и растяжку. В программу также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Педагогическая целесообразность

На занятиях ребята учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 11-15 лет. Уровень освоения содержания образования – базовый. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без специального отбора. Состав группы может быть разновозрастным или разновозрастным.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения- 2 раза в неделю по 2 часа. Всего – 144 часа год.

Форма обучения

Форма обучения – очная, очно-заочная

Основной формой обучения является учебное занятие, которое носит практический характер. На сообщение теоретических сведений изучаемой темы и повторению материала предыдущего занятия отводится, как правило, 1/3 учебного занятия, остальные 2/3 учебного занятия посвящены выполнению практических работ. Теоретическая часть даётся в форме бесед с показом демонстрационного материала и подкрепляется практическим освоением тем. Пошагово изучается алгоритм создания изделий

- ФОПД: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная
- формы занятий: игра, экскурсия, викторина, конкурс, эвристическая беседа, интегрированное занятие с использованием ИКТ, практическое задание, индивидуальная практическая работа, мини – лекции, выставка, мастер – класс, презентации, дистанционная форма, встреча с интересными людьми, творческая встреча, творческая работа, вернисаж, открытое занятие, праздник, представление
- методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный, наглядный, практический
- методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям. Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Группы формируются на добровольной внеконкурсной основе. В объединение принимаются все желающие. Группы комплектуются в количестве не менее 12 человек.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные. В объединение могут приниматься учащиеся в течение года (при наличии свободных мест Занятия рассчитаны на 45 минут.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей среднего и старшего школьного возраста

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающихся на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам.

При необходимости педагог сам может поменять последовательность прохождения тем или заменить одну тему на другую в связи с производственной необходимостью (карантином, отмены занятий в связи с низкой температурой воздуха, дистанционным обучением, желанием учащихся принять участие в выставках и конкурсах различного уровня)

Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения инструктажа по технике безопасности с обучающимися

ДООП «Денсфит» составлена с учетом санитарно-гигиенических требований. Особое внимание уделено использованию здоровьесберегающих технологий: динамические паузы, гимнастика для глаз, двигательные упражнения

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии социального заказа родителей обучающегося, самого обучающегося
- подготовке обучающегося к выставкам
- организации исследовательской и проектной деятельности обучающегося
- организации мастер – классов, творческих мастерских, социальных практик
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Денсфит» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей.

Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест.

Для обучающихся с ОВЗ и одаренных детей могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, а так же: развитие двигательных способностей: силы, координации, гибкости, функции равновесия и другие; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей

Задачи

Образовательные

- обогатить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья
- совершенствовать основные физические качества
- научить основам танцевальных движений
- формировать музыкально-двигательные умения и навыки

Развивающие

- всестороннее гармоническое развитие тела
- совершенствовать функциональные возможности организма
- развивать позитивное отношение к движению

Воспитательные

- воспитание волевых качеств
- привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни

1.3. Планируемые результаты

Показатели результативности

- приобретение знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала
- высокие показатели на смотрах, фестивалях и конкурсах
- концертная деятельность коллектива

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные результаты

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека
- управление эмоциями
- технически правильное выполнение двигательных действий

Предметные результаты

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки)
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение
2.	История направления Zumba	10	2	8	Контрольное задание Практическое задание
3.	Танцы народов мира	24	4	20	Самостоятельное задание
4.	Современные танцы	16	2	14	Самостоятельное задание
5.	Fitness	44	4	40	Контрольное задание Практическое задание
6.	Растяжка	28	4	24	Наблюдение
7.	Просмотр видеоматериала	6	6	-	Наблюдение Самостоятельное задание
8.	Репетиции	8	1	7	Наблюдение
9.	Выступления	4	-	4	Наблюдение
10	Итоговое занятие	2	-	2	Тест Практическое задание
Итого		144	25	119	

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и с коллективом объединения.

Форма контроля: наблюдение

2. История направления Zumba

Теория: Познакомить с историей возникновения направления Zumba, с ее отличительными особенностями

Практика: основные и базовые движения, упражнения для развития основных двигательных качеств, совершенствование навыков естественных движений, расширение двигательного опыта

Форма контроля: контрольное задание, практическое задание

3. Танцы народов мира

Теория: понятия ритм, темпо-ритм, характер музыки. Русские народные, Африканские танцы, Латино-Американские танцы

Практика: упражнения для развития специальных танцевальных способностей танцев народа мира

Форма контроля: самостоятельное задание

4. Современные танцы

Теория: Познакомить с разновидностью современного танца. История современного танца. Основы хип-хоп танца

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой
Форма контроля: самостоятельное задание

5. Fitness

Теория: Познакомить с историей возникновения направления Fitness, с его отличительными особенностями. Особенности и техника

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

Форма контроля: контрольное задание, практическое задание

6. Растяжка

Теория: Растяжка. 50 упражнений для растяжки мышц всего тела. Растяжка для начинающих. Динамическая растяжка. Растяжка в домашних условиях Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины

Форма контроля: наблюдение

7. Просмотр видео-материала

Теория: Просмотр видео уроков, видео мастер- классов

Практика: мастер-класс

Форма контроля: наблюдение, самостоятельное задание

8. Репетиции

Теория: 8 советов для успешной репетиции. Репетиция: как создается танец?

Практика: репетиция танцевальных движений

Форма контроля: наблюдение

9. Выступления

Теория: основы выступления на сцене

Практика: выступления на праздниках, концертах, мероприятиях

Форма контроля: наблюдение

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года

Практика: прохождение диагностики

Форма контроля: тест, практическое задание

1.4.3. Тематическое планирование

Дата проведения	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа	Наблюдение
	История направления Zumba	10	2	8	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Контрольное задание Практическое задание
	Танцы народов мира	24	4	20	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Самостоятельное задание
	Современные танцы	16	2	14	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Самостоятельное задание
	Fitness	44	4	40	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Контрольное задание Практическое задание
	Растяжка	28	4	24	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Наблюдение
	Просмотр видеоматериала	6	6	-	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Наблюдение Самостоятельное задание
	Репетиции	8	1	7	мастер-класс практическое занятие самостоятельная работа	Наблюдение
	Выступления	4	-	4	мастер-класс практическое занятие	Наблюдение

					самостоятельная работа	
	Итоговое занятие	2	-	2	практикум	Тест Практическое задание
	Итого	144	25	119		

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 15.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 16 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	С 10.01.2023 по 25.05.2023 г. 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2023 (по расписанию)

2.2. Формы текущего контроля (промежуточной аттестации)

В ходе проведения занятий осуществляется текущий контроль, промежуточная аттестация и аттестация по итогам реализации программы

<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
<ul style="list-style-type: none">▪ наблюдение▪ контрольное задание▪ самостоятельное задание▪ практическое задание▪ тест	<ul style="list-style-type: none">▪ грамота▪ диплом

Формы и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации
самостоятельное проведение мастер-классов, наблюдение, тест, диагностика

Контроль за результативностью образовательного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по выполнению танцевальных движений

Итоговый контроль проводится в виде теста и практического задания в середине мая

Критерии оценки результативности

- по оценке результатов учащегося — исполнению им упражнений
- по повышению его уровня общей и физической культуры
- по отношениям в коллективе

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы "Денсфит" необходим тренажерный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- массажные шары
- станки для растяжки
- гимнастические коврики
- скакалки
- зеркала
- экран
- проектор
- музыкальный центр
- дидактический материал (аудиодиски, запись музыки и видео)
- видеокамера

2.4. Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы требуется:

- компьютер
- доступ к системе интернет

- презентации:
 - История направления Zumba
 - Танцы народов мира
 - Современные танцы
 - Fitness
- «интернет – источники:
 - <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
 - <http://fizkultura-na5.ru/>
 - <https://youtu.be/zpVMmMlaCIo>
 -

2.5. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП «DenceFit» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, владеющие необходимой квалификацией, методикой обучения, знающие психологию детей, их возрастные особенности

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

1. Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.
2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыки. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.
3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
5. Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
6. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что педагог имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Педагогические технологии

Для создания условий для раскрытия и развития потенциальных способностей и возможностей учащихся применяются такие технологии:

- *проблемного обучения*
- *проектного обучения*
- *ИКТ*
- *коллективно – творческого дела*
- *портфолио учащегося*
- *лично – ориентированного обучения*
- *разноуровневого обучения*
- *дифференцированного обучения*
- *игровые технологии*

- *создание ситуации успеха*

Алгоритм учебного занятия

Методические рекомендации предполагают схему учебного занятия

- формулирование темы занятия
- постановка целей и задач
- планирование
- практическая деятельность учащихся
- осуществление контроля
- осуществление коррекции
- анализ работ
- рефлексия

2.7. Оценочные материалы

Предполагается изучение основных позиций, положений и движений танца, включая в работу различные группы мышц, освоение пространства.

- изучение положений рук
- изучение позиций ног:

а) не выворотные VI, II параллельная, VI

б) выворотные I, II, III позиции

- упражнения на развитие выразительности и подвижности корпуса и головы
- ходы по кругу
- упражнения для развития гибкости позвоночника, для развития мышц и подвижности суставов стопы, колена и бедра
- подскоки и прыжки по VI и II невыворотной позициям
- перенос центра тяжести с одной ноги на другую
- освоение пространства (круг, диагональ, колонки, шеренга)

Контрольные задания для мониторинга:

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения
2. Показать движения и изученные комбинации
3. Показать умение импровизировать под музыку
4. Перечислить и показать позиции рук и ног
5. Рассказать об истории направления Zumba

Формы диагностики

- контрольные срезы ЗУН
- тестирование
- карта-схема творческой активности обучающихся, участие в конкурсах, концертной деятельности.

2.8. Список литературы

2.8.1. Нормативно – правовая документация

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678 – р;
3. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
4. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 1 января 2021 года
5. СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 1 марта 2021 года до 1 марта 2027 года
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г, № 196-р
7. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27 мая 2015г
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016г №11)
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)
11. Национальный проект «Образование» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года, № 467)
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области, 2017 г.
14. Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (Приложение к письму Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. № ИСХ.08 – 05794/21)
15. Устав МБУ ДО «Дом детства и юношества»
16. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ № 32 от 07.09.2020г)

2.8.2. Литература и Интернет ресурсы для педагога

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
5. сайт <http://sportwiki.to/>
6. <http://sportwiki.to/Фитнес>
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
8. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. "Здоровьеформирующее физическое развитие".М. 2001.

10. <https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..>

11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>

2.8.3 Список литературы для обучающегося

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2018.

3. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2012

2.8.4. Интернет ресурсы для обучающихся

1. <https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets>

2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>

3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0>

4. <https://www.zumba.com/ru-RU/>

5. https://www.youtube.com/watch?v=_xiQj2P1O4A

6. <https://www.youtube.com/watch?v=NsyPNRwg2Qo>