

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ХОРЕОГРАФИИ №3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДШХ №3»
Н.И.Аникина

Приказ №75
от 31.08.2022 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЮБИМ ТАНЦЕВАТЬ»**

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 8 – 12 лет
Срок реализации: 3 года обучения

Авторы – составители:
Аникина Н.И., преподаватель МАУДО «ДШХ №3»
Зелепугина С.В., зав. отделом МАУДО «ДШХ №3»
Шишаева Л.Г., преподаватель МАУДО «ДШХ №3»

г. Набережные Челны, 2022 г.

Печатается по решению педагогического совета МАУДО «ДШХ № 3». Протокол №1 от 29.08.2022 года.

Составители:

Аникина Н.И., преподаватель МАУДО «ДШХ № 3»;
Зелепугина С.В., зав. отделом МАУДО «ДШХ № 3»;
Шишаева Л.Г., преподаватель МАУДО «ДШХ № 3»;

Рецензенты:

Авдеева Е.А., преподаватель МАУДО «ДШХ № 3»;
Тазиев С.Ф., кандидат педагогических наук,
доцент ЕИ КФУ, заслуженный работник высшей школы Рес-
публики Татарстан.

Ответственный редактор:

Зелепугина С.В., зав. отделом МАУДО «ДШХ № 3»

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Любим танцевать» / Сост. Аникина Н.И., Зелепугина С.В., Шишаева Л.Г. - Набережные Челны, 2022. - с. 49.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Любим танцевать» с возможным использованием дистанционной формы обучения. Данный вариант помогает обеспечить доступность получения образования для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Программа, адаптирована для категории обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлена на формирование общей культуры, обеспечивающей социальную адаптацию, реабилитацию и развитие личности детей ОВЗ.

Приоритетным при освоении данной программы с детьми ОВЗ является овладение знаниями и приобретение умений танцевать.

Адресована руководителям хореографических коллективов (объединений), обучающихся учащихся с ограниченными возможностями здоровья в коррекционных классах

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа хореографии №3»
2.	Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Любим танцевать»
3.	Направленность программы	Художественная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Аникина Н.И., преподаватель МАУДО «ДШХ № 3»
4.2.	ФИО, должность	Шишаева Л.Г., преподаватель МАУДО «ДШХ № 3»
4.3.	ФИО, должность	Зелепугина С.В., зав. отделом МАУДО «ДШХ № 3»
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года обучения
5.2.	Возраст обучающихся	8 – 12 лет
5.3.	Характеристика программы:	
	- тип программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
	- вид программы	Общеразвивающая (является частью коррекционно-развивающей программы в образовательной области хореографии)
	- принципы проектирования программы	<ul style="list-style-type: none"> - Принцип преемственности с постепенным усложнением по годам обучения - Учет особых образовательных потребностей обучающихся, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования, в соответствии возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям детей - Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося - Использование формы организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» - Использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения - Ориентация на творческий и продуктивный характер обра-

		<p>звательной деятельности в области хореографического искусства.</p> <p>- Самостоятельность обучения</p>
	<p>Форма организации содержания и учебного процесса</p>	<p>Очная (групповая и индивидуальная), с возможным использованием дистанционных технологий</p>
5.4.	<p>Цель программы</p>	<p>Цель: Социальная адаптация, реабилитация и развитие личности учащегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование и развитие его танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей, художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно-значимый характер средствами танцевального искусства с учетом возможностей ребенка</p> <p>Задачи: -Освоить образовательную программу соразмерно с учетом особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; -Овладеть знаниями и умениями по хореографии, развить танцевальные способности, в том числе, художественное воображение, ассоциативную память, творческую инициативу, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, выработать координацию движений, уметь ориентироваться в пространстве. -Сформировать общую культуру в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями; -Привить культуру здорового образа жизни, укрепить здоровье средствами двигательной активности (ритмика, хореография); - Выработать умения самостоятельно добывать знания и информацию по хореографическому направлению, осуществлять контроль за своей учебной деятельностью, давать объективную оценку своему труду</p>
5.5.	<p>Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы) по выбору учащихся, родителей</p>	<p>Программа включает материал по годам обучения с постепенным его усложнением с учетом принципа «от простого к сложному».</p> <p>- 1 год обучения – ознакомительный (для начинающих) - учащиеся 8-10 лет - 2- год обучения – учащиеся 9-11 лет; -3– год обучения – учащиеся 10-12 лет.</p> <p>Разделы программы: 1)Азбука музыкального движения (музыкально-ритмическая деятельность);</p>

		<p>2) Азбука танцевальных движений;</p> <p>3) Танцевальная импровизация;</p> <p>5) Постановочная работа.</p>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Основная форма образовательной деятельности - урок; (контрольный урок),</p> <p>Виды урока: творческий просмотр, творческий показ, зачет (технический зачет), репетиция, концерт, беседа, учебно-игровые мероприятия.</p> <p>Используемые методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный (объяснение, разбор, анализ); - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося); - практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого); - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений, использование игр, соревнований); - индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки детей с ОВЗ.
7.	Использование дистанционных образовательных технологий	ZOOM, WhatsApp, Telegram, VK
8.	Формы мониторинга результативности	<p>Уровень освоения обучающимися программы «Любим танцевать» осуществляется на основе диагностики в начале, середине и конце учебного года и носит безоценочный характер. Проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет</p> <p>Формы контроля и мониторинга достижения поставленных целей проводятся в дистанционной форме по онлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).</p> <p>Полученные материалы используются преподавателями для анализа полноты освоения образовательной программы обучающимся, соотнесения прогнозируемых и реальных результатов обучаемых.</p> <p>В конце учебного года проводится как итоговая форма ра-</p>

		боты, творческий отчет участников объединения. Аттестация по завершению освоения программы не предусматривается.
9.	Результативность реализации программы	Освоение АДОП обеспечит достижение обучающимися двух видов результатов: личностных и предметных в области хореографии. Результативность определяется приобретением учащимися умений применять полученные знания по хореографии на практике, овладение определенными способами социальных и учебных действий в условиях танцевального коллектива. ВЫПУСКНИК – Адаптированная и развивающаяся личность: - понимающая значение танца для человека и способная применять полученные знания на практике; - владеющая определенной техникой исполнения (координация, виртуозность, артистизм и др.) танцев; - физически вынослива, с развитыми волевыми качествами, дисциплинированная. Дополнительными показателями результативности Программы могут быть личностные результаты освоения детьми программы: - степень адаптации ребенка к условиям танцевального коллектива; - удовлетворенность ребенком своей, танцевальной деятельностью; - повышенная творческая активность ребенка, проявление инициативы и любознательности; - степень сформированности ценностных ориентаций; - наличие навыков в изложении своих мыслей, взглядов; - развитость жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия.
10.	Дата утверждения и последней корректировки программы	31.08.2022 год 31.08.2022 год
11.	Рецензенты	Авдеева Е.А., преподаватель высшей квалификационной категории МАУДО «ДШХ № 3»; Тазиев С.Ф., кандидат педагогических наук, доцент ЕИ КФУ, заслуженный работник высшей школы Республики Татарстан

ОГЛАВЛЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	Страница
	Титульный лист	1
	Информационная карта образовательной программы	2
	Оглавление	7
1.1.	Пояснительная записка	8
1.2.	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	23
1.3.	Учебный (тематический) план	25
1.4	Содержание программы	29
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	43
2.1.	Организационно-педагогические условия реализации программы	43
2.2.	Формы аттестации и контроля	46
2.3.	Оценочные материалы	46
2.4.	Список литературы	49
2.5	Приложения	51
	Приложение 1. Критерии оценки результатов (минимального уровня)	51
	Приложение 2. Карточка личностного роста учащегося	53
	Приложение 3. Анкеты	54
	Приложение 4. Методические рекомендации педагогическим работникам	56

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Любим танцевать» (далее - АДООП). Данный вариант помогает обеспечить доступность получения образования для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Программа, адаптирована для категории обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлена на формирование общей культуры, обеспечивающей социальную адаптацию, реабилитацию и развитие личности детей ОВЗ.

Приоритетным при освоении данной программы с детьми ОВЗ является овладение знаниями и приобретение умений танцевать.

При разработке АДООП «Любим танцевать» с возможным использованием дистанционных технологий авторы–составители руководствовались следующими основными нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

4. Правительства РФ от 28.10.2013 № 966 (ред. от 21.02.2020) "О лицензировании образовательной деятельности");

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 (ред. от 05.09.2019, 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 п вк-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

13. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;

14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020);

15. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3.09. 2018 года № 10);

16. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа хореографии №3».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо Министерства образования и науки РФ от 28.01.2022 № 1068/22.

- Методические материалы для педагогов по проведению дистанционного обучения детей в школах и образовательных организациях среднего профессионального образования/авт.-сост.: Хамитов Р.Г., Яковенко Т.В. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 48 с.

Программа размещена на сайте МАУДО «ДШХ №3» https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1581.htm/page3146672.htm .

При разработке программы в основу взяты требования к структуре адаптированной дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность программы.

Вопросы обеспечения равенства в доступности качественного образования и воспитания для разных и равных детей в контексте социальной ответственности и задачи развития дополнительного образования детей являются сегодня актуальными. Данная проблема, несомненно, требует к себе должного внимания, поскольку количество детей с врожденными и приобретенными пороками развития с каждым годом в нашей стране неумолимо растет. Ограниченные возможности здоровья не должны лишать ребёнка возможности получения качественного дополнительного образования, в том числе и в области хореографического искусства.

Программа предусматривается педагогическая целесообразность, так как составители обоснованно применяют педагогические приемы электронного обучения, используют формы, средства и методы образовательной деятельности в условиях электронного обучения в соответствии с целями и задачами дополнительного образования.

Для удаленного взаимодействия обучающегося с педагогами используется расширенный набор средств:

- видеоконференции;
- электронная почта;
- образовательные интернет-ресурсы;
- трансляция или запись лекций и т.д.

Давно известно, что танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка: формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития тела, укрепляет здоровье, формирует выразительные двигательные навыки, воспитывает общую музыкальную культуру, формирует личностные качества: силу, выносливость, волю, трудолюбие, упорство и целеустремлённость, развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности, развивает коммуникативные способности детей, пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Сегодня занятия танцами популярны среди как взрослых, так и детей. Особенно в танцах нуждаются те, кто имеет проблемы со здоровьем. АДОП «Любим танцевать» - это программа, которая предоставляет возможность получить дополнительное образование в области танцевального искусства детям с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она адаптирована для этой категории обучающихся и способствует их общему развитию, осуществлению коррекции общей и речевой моторики, недостатков их психического и физического развития, эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. И это является ее особенностью.

Программа значима для родителей, так как занятия танцами - это база, начало, толчок для формирования физической формы ребенка. Закладывая такую основу, родители могут быть уверенными в том, что ребенок будет активным по жизни, а соответственно – будет физически здоров, выносливый, трудолюбивый, что в нем будут сочетаться красота, хороший вкус.

Отличительной особенностью является и сама идея программы, в основе которой лежит идея реализации детьми своих способностей и достижение успехов в учебном процессе не в специализированном учебном заведении, а в учреждения дополнительного образования, и:

- 1) в постепенном переводе детей с ОВЗ в хореографическую школу,
- 2) в поэтапной подготовке учащихся школы к принятию и правильному восприятию детей с ограниченными возможностями.

Объем программы – общее количество часов, запланированных на весь курс обучения, необходимых для освоения программы составляет 408 часов

Классы/количество часов	1-3 год обучения		
	Количество часов (общее на 3 года)		
Максимальная нагрузка (в часах)	408		
Количество часов на аудиторную нагрузку	408		
Год обучения	1	2	3
Недельная аудиторная нагрузка	4	4	4

Срок освоения программы определяется содержанием программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе.

Продолжительность программы – составляет 102 учебных недели, 27 месяцев, 3 года.

Год обучения	1	2	3	Итого
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34	102
Продолжительность учебных занятий в месяцах	9	9	9	27
Общая продолжительность программы	1	1	1	3
Количество часов на аудиторные занятия (в	4	4	4	

неделю)				
Общее количество часов на аудиторные занятия	136	136	136	408
Максимальная учебная нагрузка в часах				408

Планируемые предметные результаты освоения программы

Ожидаемые результаты в конце первого года обучения (ознакомительный уровень)

Должны знать:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом зале, на сцене и в других помещениях;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- название движений (французская терминология), их перевод и значение;
- образно-народные названия движений народного танца;
- правила исполнения движений.

владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- навыками координации движений.

уметь:

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- владеть основами танца;
- передавать в движении характерные особенности танца;
- исполнять движения и танцевальные комбинации в характере танца.

Ожидаемые результаты в конце третьего года обучения (базовый уровень)

Учащиеся должны в течение 2-3 годов обучения закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны

знать:

- названия характерных движений в танце;
- значение слов ритм, акцент, темп;
- правила исполнения движений.

владеть:

- выполнением и запоминанием танцевальных комбинаций;
- координацией движений в танцевальных комбинациях;
- навыками техники исполнения танца.

уметь:

- знать манеру и характер танцевальных движений и танцев, изучаемых народностей;
- правильно исполнять движения танца и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, предлагаемой мелодии;
- корректировать свою деятельность в соответствии с замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал.

Планируемые личностные результаты освоения программы

Ожидаемые результаты в конце первого года обучения (ознакомительный уровень):

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- адаптированность ребенка к условиям танцевального коллектива, овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- наличие навыков в изложении своих мыслей, взглядов;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты в конце третьего года обучения (базовый уровень):

- развитость жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия);
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- удовлетворенность ребенком своей танцевальной деятельностью, повышенная творческая активность ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru

Использование других дистанционных ресурсов

Направленность ДООП	ЭОР
Хореография	http://www.horeograf.com/new/centr-distancionnogo-obucheniya-dlya-xoreografov.html http://www.horeograf.com/ http://www.mariinsky.ru http://www.balletmusic.ru http://sov-dance.ru http://www.gallery.balletmusic.ru http://culture.ru http://gorod.crimea.edu/librari/ist_cost/ https://horeografiya.com/ http://festival.1september.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=uyK9qO0TKDM https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtb3OU https://www.youtube.com/watch?v=rPUy7IFMmNw https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw https://www.youtube.com/watch?v=a_dgwPRd4IA https://www.youtube.com/watch?v=Enlp0v1gXjQ https://www.youtube.com/watch?v=bGEg5_Bfarg https://www.youtube.com/watch?v=TIijaOczTZs https://www.youtube.com/watch?v=HPtyR3ci9ro https://www.youtube.com/watch?v=tdeC-e61VLs https://www.youtube.com/watch?v=8BPVy9k2P1c&t=2597s https://www.youtube.com/watch?v=BtbanB5sIMQ

	https://www.youtube.com/watch?v=5OO0m2gCTNA https://www.youtube.com/watch?v=rZc4O0y8MLE
--	--