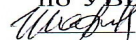


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старостуденецкая средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР:

 Р.Р.Шарафутдинова

«27» августа 2025 года

«Согласовано»

Заместитель директора по

воспитательной работе:

 Л.М.Гимадиева

«27» августа 2025 года

«Утверждаю»

Директор школы:

 Ф.Х.Халимова

Приказ № 670/г
от 27 августа 2025 года

**Рабочая программа
по коррекционному занятию
«Ритмика»
1 Б класс**

Составила

Шарафутдинова Резеда Рамазановна
учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол № 01 от « 27 » августа 2025 года

2025-2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике предназначена для учащихся 1 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ВАРИАНТ 1.

Актуальностью данного курса является коррекция недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Основная **цель** изучения предмета «Ритмика» заключается в коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально – ритмической деятельности.

На уроках ритмики используются следующие **методы**:

- Объяснительно-иллюстративный или информационно-рецептивный;
- Репродуктивный;
- Беседа;
- Наблюдение;
- Упражнение;
- Практическая работа;
- ИКТ.

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный
- Инструктивный / практический
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

Формы:

- Учебная экскурсия;
- Предметный урок;
- Домашняя учебная работа;
- Индивидуальная работа;
- Фронтальная работа;
- Групповая работа;

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Учебный предмет «Ритмика» ставит следующие *задачи*:

- исправлению недостатков физического развития
- развитие общей и речевой моторики
- развитие эмоционально – волевой сферы
- воспитание положительных качеств личности
- эстетическое воспитание

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «ритмика» входит в коррекционно-развивающую область, является частью, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 1 классе отводится **1 час** в неделю. Из них:

4. Результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 1 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- 1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- 2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 4) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 5) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- 6) понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- 7) готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- 1) вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 3) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- 6) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- 1) адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 2) принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 3) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 4) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К познавательным учебным действиям:

- 1) выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- 2) устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- 3) делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- 4) пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- 5) читать;
- 6) писать;
- 7) наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- 8) работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные результаты освоения АООП отражают:

- 1) положительное отношение к школе, к урокам русского языка;
- 2) проявление интереса к языковой и речевой деятельности;
- 3) расширение представлений о многообразии окружающего мира;
- 4) доброжелательное отношение к одноклассникам, сочувствие, сопереживание, отзывчивость и др.;
- 5) первоначальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной учебной деятельности на уроке;
- 6) умение проговаривать вслух последовательность производимых действий, опираясь на вопросы учителя;
- 7) оценка результатов своих действий и действий одноклассников, производимая совместно с учителем;
- 8) слушать указания и инструкции учителя, решая познавательную задачу;

- 9) ориентироваться в тетрадях, Прописях, альбомах;
- 10) понимать с помощью учителя знаки, символы, схемы, приведённые в прописях, учебных пособиях, учебных материалах;
- 11) под руководством учителя работать с информацией, представленной в разных формах (текст, рисунок, таблица, схема);
- 12) осуществлять под руководством учителя поиск нужной информации в учебных пособиях;
- 13) понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- 14) слушать собеседника и понимать речь других;
- 15) оформлять свои мысли в устной форме на уровне предложения (нескольких предложений);
- 16) принимать участие в диалоге;
- 17) принимать участие в работе парами и группами;
- 18) оценивать собственное поведение и поведение окружающих, использовать в общении правила вежливости.

Предметные результаты

Учащиеся должны уметь:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне.
- Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
- Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
- Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
- Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
- Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 1 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

В течение учебного года проводится **диагностика** уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа трех этапов:

1 этап - стартовая диагностика.

Цель: определить готовность и предпосылки к освоению программного материала по изучаемым темам.

2 этап- промежуточная диагностика

Цель: проанализировать процесс формирования знаний и умений учащихся по конкретной теме изучаемого предмета за определенный промежуток времени.

3 этап – итоговая диагностика.

Цель: выявить уровень усвоения материала и умения использовать полученные знания на практике.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов. По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с педагогом;

1 балл - обучающийся смысл действия понимает фрагментарно и выполняет задание с большим количеством ошибок, выполнение действия связывает с конкретной ситуацией, выполняет задание только по инструкции педагога, или не воспринимает помощь;

2 балла - обучающийся выполняет действие после первичной и дополнительных фронтальной, групповой или индивидуальной инструкций.

Нуждается в активной помощи педагога. Помощь использует с трудом, с ошибками. В отдельных случаях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет после индивидуальной помощи педагога;

4 балла - обучающийся выполняет задание после первичной и дополнительной фронтальной инструкции

с 1 - 2 незначительными ошибками. Хорошо использует незначительную помощь педагога;

5 баллов - обучающийся выполняет действие после первичной инструкции педагога без помощи и без ошибок или с одной незначительной ошибкой, которую сам исправляет после самопроверки. В помощи педагога почти не нуждается.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

5. Содержание учебного предмета

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нём.

6. Тематический план

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Повторение	Музыкальное сопровождение
1	Правильное исходное положение. Наклоны и выпрямления головы. Перекрестное поднимание и опускание рук. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя уронить руки вниз. Движения кистей рук в разных направлениях. <u>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки.</u> Знакомство с танцевальными движениями.				современные ритмы
2	Правильное исходное положение. Повороты головы. Перекрестное поднимание и опускание рук. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя уронить руки вниз. Движения кистей рук в разных направлениях. <u>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки.</u> Бодрый шаг.			наклоны выпрямления головы	и современные ритмы
3	<u>Ходьба с высоким подниманием колен.</u> Наклоны и выпрямления головы, повороты головы. Перекрестное поднимание и опускание рук. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя уронить руки вниз. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. <u>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различной динамикой.</u> Спокойный шаг.			повороты головы	русские народные мелодии
4	<u>Ходьба с высоким подниманием колен.</u> Круговые движения плечами. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя уронить руки вниз. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. <u>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различной динамикой.</u> Топающий шаг.			перекрестное поднимание и опускание рук	современные ритмы
5	<u>Бег с высоким подниманием колен.</u> Движения рук в разных направлениях без предметов. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя уронить руки вниз. Одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. <u>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различными регистрами.</u> Бег легкий, на			круговые движения плечами	современные ритмы

	полупальцах.				
6	<u>Бег с высоким подниманием колен.</u> Движения рук в разных направлениях без предметов. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону. Быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различными регистрами. Бег легкий, на полупальцах.			движения рук в разных направлениях без предметов	современные ритмы
7	<u>Ходьба и бег с высоким подниманием колен.</u> Движения рук в разных направлениях с предметами. Одновременные движения правой руки вперед, левой – вверх. Быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Изменение направления ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Подпрыгивания на двух ногах.			бег легкий, на полупальцах	эстрадные мелодии
8	<u>Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</u> Движения рук в разных направлениях с предметами. Одновременные движения правой руки вперед, левой – вверх. Быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Изменение формы ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Прямой галоп.			движения рук в разных направлениях с предметами	эстрадные мелодии
9	<u>Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</u> Наклоны туловища вправо. Одновременные движения правой руки вперед, левой – вверх. Быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Изменение направления и формы ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Маховые движения рук.			прямой галоп	современные ритмы
10	<u>Бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</u> Повороты туловища вправо. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой. Быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Отведение и приведение пальцев одной руки. Изменение направления бега в соответствии с изменениями в музыке. Простой хороводный шаг.			маховые движения рук	современные ритмы

11	<u>Бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</u> Наклоны и повороты туловища вправо. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Отведение и приведение пальцев одной руки. Изменение формы бега в соответствии с изменениями в музыке. Простой хороводный шаг.			простой хороводный шаг	русские народные мелодии
12	<u>Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</u> Наклоны туловища влево. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Отведение и приведение пальцев обеих рук. Изменение направления и формы бега в соответствии с изменениями в музыке. Шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками.			изменение формы бега в соответствии с изменениями в музыке	русские народные мелодии
13	<u>Перестроение в круг из шеренги.</u> Повороты туловища влево. Выставление правой ноги в сторону, левой руки в сторону. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Отведение и приведение пальцев обеих рук. Изменение направления поскоков в соответствии с изменениями в музыке. Шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками.			шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками	русские народные мелодии
14	<u>Перестроение в круг из шеренги.</u> Наклоны и повороты туловища влево. Выставление правой ноги в сторону, левой руки в сторону. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Изменение формы поскоков в соответствии с изменениями в музыке. Притопы одной ногой.			изменение направления поскоков в соответствии с изменениями в музыке	эстрадные мелодии
15	<u>Перестроение в круг из цепочки.</u> Приседания с опорой. Выставление правой ноги в сторону, левой руки в сторону. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Выделение пальцев рук. Изменение направления и формы поскоков в соответствии с изменениями в музыке. Притопы одной ногой.			притопы одной ногой	русские народные мелодии
16	<u>Перестроение в круг из цепочки.</u> Приседания без опоры. Смена позиций рук отдельно каждой. Свободное круговое движение рук. Выделение пальцев рук. Изменение направления			приседания с опорой	современные ритмы

	танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Притопы ногами поочередно.				
17	<u>Ориентировка в направлении движений вперед.</u> Приседания с опорой и без опоры. Смена позиций рук отдельно каждой. Свободное круговое движение рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Изменение формы танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Притопы ногами поочередно.			приседания без опоры	русские народные мелодии
18	<u>Ориентировка в направлении движений вперед.</u> Приседания с предметами. Смена позиций рук обеими одновременно. Свободное круговое движение рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Изменение направления и формы танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Притопы одной ногой и поочередно.			притопы ногами поочередно	эстрадные мелодии
19	<u>Ориентировка в направлении движений назад.</u> Приседания с предметами. Смена позиций рук обеими одновременно. Свободное круговое движение рук. Исполнение восходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой рукой отдельно в среднем темпе. Выполнение имитационных упражнений и игр. Выставление ноги на носок и пятку.			приседания с предметами	детские песни
20	<u>Ориентировка в направлении движений назад.</u> Сгибание и разгибание ноги в подъеме. Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Свободное круговое движение рук. Исполнение восходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы левой рукой отдельно в среднем темпе. Выполнение имитационных упражнений и игр. Бег парами.			выполнение имитационных упражнений и игр	детские песни
21	<u>Ориентировка в направлении движений вперед и назад.</u> Сгибание и разгибание ноги в подъеме. Проводить движение руки головой. Свободное круговое движение рук. Исполнение восходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Выполнение имитационных упражнений и игр. Бег парами.			бег парами	детские песни
22	<u>Ориентировка в направлении движений направо.</u> Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Проводить движение руки головой. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Исполнение нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой рукой отдельно в среднем темпе. Передача			сгибание и разгибание ноги в подъеме	русские народные мелодии

	притопами резких акцентов в музыке. Ходьба парами.				
23	<u>Ориентировка в направлении движений направо.</u> Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Проводить движение руки взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Исполнение нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы левой рукой отдельно в среднем темпе. Передача притопами резких акцентов в музыке. Ходьба парами.			ходьба парами	русские народные мелодии
24	<u>Ориентировка в направлении движений налево.</u> Круговые движения стопой. Проводить движение руки взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Исполнение нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Передача притопами резких акцентов в музыке. Кружение на месте парами.			передача притопами резких акцентов в музыке	современные ритмы
25	<u>Ориентировка в направлении движений налево.</u> Круговые движения стопой. Отстукивание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно под счет учителя. Передача хлопками резких акцентов в музыке. Кружение на месте парами.			кружение на месте парами	эстрадные мелодии
26	<u>Ориентировка в направлении движений направо и налево.</u> Выставление ноги на носок вперед. Отстукивание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно под счет учителя. Передача хлопками резких акцентов в музыке. Хороводы в кругу.			круговые движения стопой	русские народные мелодии
27	<u>Ориентировка в направлении движений в кругу.</u> Выставление ноги на носок в сторону. Отстукивание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками каждой отдельно под счет учителя. Передача хлопками резких акцентов в музыке. Хороводы в кругу.			хороводы в кругу	русские народные мелодии
28	<u>Ориентировка в направлении движений из круга.</u> Вставание на полупальцы. Прохлопывание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно с проговариванием стихов, попевок. Музыкальные			пляски с притопами	современные ритмы

	игры с предметами. Пляски с притопами.				
29.	<u>Ориентировка в направлении движений в круг и из круга.</u> Упражнения на выработку осанки. Протопывание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками каждой отдельно с проговариванием стихов, попевок. Игры с пением или речевым сопровождением. Пляски с кружением.			пляски с кружением	эстрадные мелодии
30.	<u>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</u> Упражнения на выработку осанки. Протопывание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками каждой отдельно с проговариванием стихов, попевок. Игры с пением или речевым сопровождением. Пляски с хлопками.			упражнения на выработку осанки	современные ритмы

7. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение

- Барабан
- Сборник русских народных мелодий, детских песен, современных ритмов, эстрадных мелодий
- Ноутбук

Таблица достижения предметных результатов обучения по ритмике в 1 классе (I полугодие)

[illegible]

[illegible]

Пронумеровано,
пронумеровано и
скреплено печатью

13
(тринадцать)
листов

Директор школы:

Халимова Ф.Х.

