**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Стр.** |
| **1.** | **Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»** | 3 |
| **1.1** | Пояснительная записка | 3 |
| **1.2** | Цели и задачи | 5 |
| **1.3** | Содержание программы | 6 |
| **1.4** | Планируемые результаты | 7 |
| **2.** | **Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий».** | 7 |
| **2.1** | Условия реализации Программы | 11 |
| **2.2** | Формы аттестации  | 11 |
| **2.3** | Оценочные материалы | 11 |
| **2.4** | Методические материалы  | 13 |
| **2.5** | Список литературы. | 15 |

**Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Ритмическая гимнастика» (далее Программа) **физкультурно-спортивной направленности** составлена в соответствии:

**Нормативная база программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.4.3172-14»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726;

- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 06.04.2020г. № 47-01-13-6766/20 «Об организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.05.2020г. № 4701-13-8936/20 «Об особенностях окончания учебного года в организации дополнительного»;

- Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима "повышенной готовности", Краснодар 2020 г.;

- Приказ МБУДО ЦТ "Радуга" от 09.04.2020 № 126 «Об организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима "повышенной готовности" МБУДО ЦТ "Радуга"».

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастики. Учащиеся приобщаются к здо­ровому образу жизни. Занятия спортом дисципли­нируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

**Направленность.**

Программа «Ритмическая гимнастика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Предполагаемая программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития учащихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия. Также, она предусматривает потребность учащегося в движении, оздоровлении и в становлении творческого начала.

**Новизна** заключается в том, что образовательная деятельность проходит с применением дистанционного обучения.

**Актуальность** в том, что данная программа хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения для учащихся занятий дистанционного обучения.

**Педагогическая целесообразность** в том, что использование форм, средств и методов образовательной деятельности, в условиях дистанционного обучения, в соответствии с целями и задачами образовательной программы, направлены на творческое развитие учащихся.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что к разделу программы применены дистанционные технологии, с использованием социальных сетей в образовательных целях.

**Адресат Программы.** Возраст детей, участвующих в реализации Программы 7 - 10 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

 Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-12 человек.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности. Допускается набор учащихся на обучение по Программе базового уровня на второй год обучения, без прохождения первого года обучения, на основании результатов тестирования.

 Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиН.

 Для освоения содержания Программы учащимся достаточно иметь начальные знания и умения.

**Уровень программы-** базовый. Программа является продолжением программы ознакомительного уровня «Ритмическая гимнастика».

**Объем -** 324 часа.

 **Сроки реализации** 2 года.

Программа базового уровня. Общее количество часов составляет 324, срок реализации 2 года.

**Форма обучения занятий**: объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация, и т.д.

**Режим занятий** —периодичность и продолжительность занятий. Занятия сокращены с учетом использования дистанционного обучения согласно рекомендациям СанПиН. Занятия проходят 2 раза в день по 30 минут три раза в неделю, перерыв 5 минут.

**Цель программы.**

**Цель Программы –** формирование и совершенствование двигательных навыков и умений у учащихся среднего возраста посредством ритмопластики. Содействовать всестороннему развитию учащихся и приобщению их к танцевальному искусству.

**Задачи:** направленные на: формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно; развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность; развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

**Образовательные:**

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;

 - формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений.

 **Личностные:**

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

 **Метапредметные:**

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;

- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;

- развивать у ребенка чувство любви к спорту.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела/модуля, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы техники движения** | **58** | **4** | **54** | Индивидуальный, домашнее задание, текущий контроль. |
| **2.** | **Тестирование физических качеств** | **2** | **-** | **2** | Собеседование, до­машнее задание, тес­тирование, итоговый контроль. |
| **2.1** | Общая и специальная подготовка | 2 | - | 2 |  |
| **3.** | **Посещение соревнований** | **6** | **-** | **6** | Показательные высту­пления. |
|  | Итого | 66 | 4 | 62 | Индивидуальный, домашнее задание, текущий контроль. |

**Содержание программы**

**III. Основы техники движения: 58 часов, теория 4 часа, практика 54 часа.**

**Разновидности ходьбы и бега.**

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.
2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвиже­нием вперед, назад. Мелкий бег, быстрый бег.

**Волны и взмахи.**

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание и выгиба­ние спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, перестав­ляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание) встать на ко­лени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опу­щены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

**Взмахи руками.**

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным перено­сом тяжести тела на правую (левую) ногу.

**Равновесия.**

1. Стойки на носках на середине зала; стоики ноги врозь; движения руками в стой­ках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равно­весие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

**Повороты.**

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприсяде на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты с крестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

**V. Тестирование физических способностей 2 часа, практика 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и техниче­ской подготовленности.

**VI. Посещение соревнований 6часов, практика 6 часов.**

**Планируемые результаты**

К концу **второго год**а обучения дети должны:

**Образовательные (предметные) результаты:**

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;

 - формировать физические навыки и умения выполнения физических упражнений.

**Личностные результаты**:

 - воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

**Метапредметные результаты:**

 - развить культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;

- расширить границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;

- развить у ребенка чувство любви к спорту.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график Программе базового уровня «Ритмическая гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| **По плану** | **По плану** |
| **Раздел Основы техники движений –58 ч.** |
| 1. |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на разви­тие стопы. | 2 | Объяснение, показ. | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 2. |  |  | Повторение элемента «Колесо». | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюдение, устный опрос |
| 3. |  |  | Повторение элемента «Шпагат». | 2 | Объяснение, показ. | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 4. |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц спины. | 2 | Беседа. | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 5. |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на улуч­шение гибко­сти позво­ночника. | 2 | Объяснение, показ. | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 6. |  |  | Прыжковые элементы.  | 2 | Видео-презентация | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 7. |  |  | Стойка на лопатках, со­гнув и вы­прямив ноги. Ходьба на носках. | 2 | Видео-презентации | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 8. |  |  | Кувырок впе-ред, и назад. | 2 | Видео-презентации | Наблюде­ние, уст­ный опрос. |
| 9. |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения на укрепление мышц ног. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 10. |  |  | Повторение: позиции ног, пози­ции рук, точки класса.  | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 11. |  |  | Общеразви-вающие уп-ражнения на укрепление мышц ног. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 12. |  |  | Общеразви-вающие уп-ражнения на укрепление мышц ног.. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 13. |  |  | Упражнения для головы.  | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 14. |  |  | Упражнение в равновесии. Уп­ражнение для развития гибкости. | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 15. |  |  | Кувырок назад в полушпагат. | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 16. |  |  | Повторение кувырок вперед, на­зад в полушпагат. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 17. |  |  | Совершенст­вование ак­робатических упражне­ний. ОФП. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 18. |  |  | Упражнение в равновесии. Уп­ражнение для развитии гибко­сти. | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 19. |  |  | Упражнения для корпуса (на­клоны вперед, на­зад, в сторону, круговые движения).  | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 20. |  |  | Повторение кувырок вперед, на­зад в полушпагат. | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 21. |  |  | Упражнения для корпуса (на­клоны вперед, на­зад, в сторону, круговые движения). | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 22. |  |  | Подвижная Упражнение в равновесии. Уп­ражнение для развития гибкости | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 23. |  |  | Упражнения для ног. Под­вижная игра «Платочек». | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 24. |  |  | Упражнение в равновесии. Уп­ражнение для развития гибкости | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 25. |  |  | Общеразви-вающие уп-ражнения на укрепление мышц ног.  | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 26. |  |  | Прыжки и махи ногами.  | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 27. |  |  | Упражнение в равновесии. Уп­ражнение для развития гибкости | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 28. |  |  | Общеразви-вающие уп-ражнения на укрепление мышц ног.  | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 29. |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения на укрепление мышц ног.  | 2 | Видео-презентация, практическое занятие | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| **5. Тестирование физических качеств – 2 ч.** |
| 30. |  |  | Общая и спе­циальная фи­зическая под­готовка.  | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| **6. Посещение соревнований – 6 ч.** |
| 31. |  |  | Посещение соревнований по хореогра­фии. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 32. |  |  | Подведение итогов заня­тий за период обучения. Поощрение лучших уча­щихся. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 33. |  |  | Показатель-ные выступ-ления. | 2 | Объяснение, показ | Наблюде­ние, уст­ный опрос |

Программа реализуется в дистанционном режиме на платформах– <https://zoom.us/education> <https://yandex.ru/doma#ebucation> <https://web.whatsapp.com>

**Условия реализации Программы**

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых

для реализации Программы:

Занятия проводятся дистанционно, время занятий соответствуют требованиям СанПиН. Для проведения занятий необходим следующий материал:

- световое оснащение;

- стол -1шт., стул для педагога -1шт.;

- ноутбук с выходом в интернет – 1шт.;

- принтер – 1 шт;

- скакалка.

**Формы аттестации**

**Формы и виды контроля усвоения материала и подведения итогов освое­ния Программы:**

Положение составлено в соответствии с текущим контролем освоения программ, промежуточной, итоговой аттестации учащихся, подведение итогов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевском районе.

Специфика аттестации учащихся и форм отслеживания результатов ос­воения Программы «Ритмическая гимнастика» заключается в том, что оценивается степень освоения учащимися основного теоретического материала программы по результатам итоговых занятий, и уровень освоения практических навыков, посред­ством анализа результатов участия, учащихся в различных соревнованиях, от­крытых и итоговых занятий.

**Оценочные материалы**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждая созданная работа наглядно показывает возможности ребёнка. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения практических работ. С каждым учащимся отрабатываются разной сложности элементы, здесь необходимо внимательное, чуткое и доброе отношение к маленькому автору.

В работе с учащимися объединения используются следующие методы отслеживания уровня овладения программного материала:

- наблюдение;

- домашнее задание;

- практическое задание;

- участие в дистанционных конкурсах.

Постоянная оценка производится на уровне педагогического наблюдения, самооценки учащихся.

**Тесты**

 **Нормативов по ОФП (общефизической подготовке)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Баллы |  Возрастные группы (кол-во полных лет)  |
| 7 | 8 | 9 | 1 | Методические рекомендации |
| 1 | Мост (расстояние в см.) | 5  | 40  | 37  | 35  | 33  | Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток, локти прямые   |
| 4  | 42  | 39  | 37  | 35  |
| 3  | 44  | 41  | 39  | 37  |
| 2  | 46  | 43  | 41  | 39  |
| 1  | 48  | 45  | 43  | 41  |
| 2  | Шпагаты: правая, поперечный, левая (в см.)  | 5  | 18-20  | 15-17  | 12-14  | 9-11  | Упором руками в пол, колени натянуты, точно смотрят в пол  |
| 4  | 21-22  | 18-19  | 15-16  | 12-13  |
| 3  | 23-24  | 20-21  | 17-18  | 14-15  |
| 2  | 25-26  | 22-23  | 19-20  | 16-17  |
| 1  | 27-28  | 24-25  | 21-22  | 18-19  |
| 3 | Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) | 5  | 5  | 6  | 7  | 8  | Грудь приближается к ориентиру, корпус прямой |
| 4  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 3  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 2  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 1  | 1  | 2  | 3  | 4  |

**Тесты по ОФП и СФП на скоростно-силовые качества**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Баллы |  Возрастные группы (кол-во полных лет)  |
| 7 | 8 | 9 | 1 | Методические рекомендации |
| 1 | Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз)   | 5  | 5  | 6  | 7  | 7  | При поднимании ноги прямые, носки касаются пола  |
| 4  | 4  | 5  | 6  | 6  |
| 3  | 3  | 4  | 5  | 5  |
| 2  | 2  | 3  | 3  | 3  |
| 1  | 1  | 2  | 2  | 2  |
| 2 | Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)  | 5  | 8  | 10  | 12  | 14  | Корпус туловищ доводится до вертикали  |
| 4  | 6  | 8  | 10  | 12  |
| 3  | 4  | 6  | 8  | 10  |
| 2  | 2  | 4  | 6  | 8  |
| 1  | 1  | 2  | 4  | 6  |
| 3 | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)  | 5  | 8  | 9  | 10  | 11  | Выполняется резко. руки доводятся до пол и корпус возвращается в вертикальное положение  |
| 4  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 3  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 2  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 1  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 4  | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)  | 5  | 40  | 45  | 50  | 55  |  Бег делается «через шаг» в быстром темпе, не выпрыгивая вверх  |
| 4  | 37  | 42  | 47  | 52  |
| 3  | 34  | 39  | 44  | 49  |
| 2  | 31  | 36  | 41  | 46  |
| 1  | 28  | 33  | 38  | 43  |
| 5 | Выпрыгивание вверх с рямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)  | 5  | 3  | 4  | 5  | 6  | Туловище прямое ноги вместе, руки не касаются пола  |
| 4  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 3  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 2  | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1  | 0  | 0  | 1  | 2  |

**Методические материалы**

В процессе реализации программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

**Методы обучения.**

*1.Наглядные методы:*

- показ упражнений, презентаций, наглядных пособий.

 *2.Дидактические материалы*

- раздаточный, ленты, скакалки

*3. Формы учебного занятия*

- образовательных, оздоровительных и воспитательных

*4. Словесные методы:*

- беседа;

- указания, пояснения;

- анализ выполненной работы.

*5. Практические методы:*

- использование различных материалов для реализации упражнения;

- индивидуальный подход к детям.

*6. Игровые методы:*

-игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

*7.Здоровьесберегающие технологии:*

- здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

*8.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
- гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно- оздоровительной работы

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий:технология дистанционного обучения, технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, объяснение, показ видео-перезентации, наблюдение, практическое занятие, контрольные вопросы, тест.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы;

- задания;

- упражнения на развитие гибкости и выносливости.

**Алгоритм учебного занятия:**

*1этап – организационный ( 2мин).*

Дети готовят принадлежности для занятия.

*II этап-подготовительный (3 мин*.)   (подготовка   к   восприятию   нового содержания).

*III этап  -  основной (15 мин.).*

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

*IV этап – контрольный (5мин.).*

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый ( 3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

*VI этап: информационный (2 мин.).* Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**Список литературы**

|  |
| --- |
| 1. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. |
| 1. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
2. Интернет ресурсы
 |

<https://zoom.us/education>

 <https://yandex.ru/doma#ebucation>

<https://web.whatsapp.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=9qfPTxVRAnI>

<https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ruSSdAmFDe0>

<https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>

<https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4>