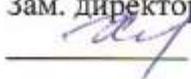


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР



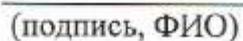


Программа по внеурочной деятельности  
по общекультурному направлению  
"ХОР"  
(ФГОС ООО, 8 классы)  
Срок реализации программы:  
2018 –2019 учебный год

Составитель: Нестерук В.В.  
Учитель музыки

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от 28.08 2018г.  
руководитель МО

  
(подпись, ФИО)

г. Нижневартовск 2018

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 классов имеет художественную направленность.

Актуальность программы. Пение занимает важное место и принадлежит к основным видам музыкального исполнительства. Хоровое пение с его многовековыми традициями, высоким и неувядаемым профессионализмом, глубоким духовным содержанием, могучим воздействием на эмоциональный, нравственный и интеллектуальный строй как исполнителей, так и слушателей, с его относительной (иногда обманчивой) простотой и доступностью, демократичностью было и остается надежным щитом певческой и музыкальной культуры, надежным и испытанным средством музыкального воспитания и образования народных масс и повышения общей культуры подрастающего поколения. Хоровое пение имеет ряд особенностей:

1. Это действенное средство разностороннего музыкального воспитания учащихся, развития у них музыкально-творческих способностей.

2. Это коллективный вид исполнительства; занятия в хоре воспитывают в детях дисциплинированность, чувство долга и ответственности за общий труд, стремление поделиться приобретенными знаниями, умениями в условиях коллективной деятельности со слушателями.

3. Важным моментом является тот факт, что правильное обучение пению с детства есть наиболее массовая форма охраны голоса, тренировки голосового аппарата.

4. Это психофизический процесс, связанный с работой жизненно важных систем: дыхание, кровообращение, эндокринная система и других, важно, чтобы голосообразование было правильно, и ребенок чувствовал себя комфортно.

Значимость развития музыкальных способностей обусловлена и тем, что музыкальное развитие имеет ничем не заменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, пробуждается воображение, воля, фантазия; обостряется восприятие, активизируются творческие силы разума и «энергия мышления» даже у самых инертных детей, развивается эстетический и художественный вкус. В культуру хорового пения входит целый спектр сопутствующих, но крайне важных для становления и социализации личности моментов: формирование критериев прекрасного и безобразного; регулирование взаимоотношений, поющих между собой; определение норм общения как в процессе хоровых репетиций, так, проецируя, и в обычной, повседневной жизни; обучение людей гибкости сосуществования при сохранении личного достоинства, интеллигентности, дружелюбности и доброжелательности. В этом плане восстанавливать фундамент культуры надо с понятий права, долга и ответственности, что прекрасно вписывается в культуру хорового пения.

Отличительная особенность программы.

Новизна программы состоит в том, что в программе «Хор» делается акцент на развитие певческого голосообразования. Она ориентирована на потребности обучающихся в активном творческом общении с музыкой. При этом педагог выступает не только как вдохновитель, организатор, но и как участник совместного творческого процесса. Неразрывна связь учебной работы с творческой, которая происходит непосредственно на занятиях через творческое соучастие детей в работе над произведениями.

В основе реализации программы лежат следующие принципы:

1. Обучение всех детей без отбора в условиях общеобразовательной школы;
2. Методика вокальной работы с детьми строится на понимании физиологических механизмов звукообразования в различных голосовых регистрах и позволяет педагогу произвольно управлять творческим процессом;
3. Основу учебного репертуара составляют произведения композиторов-классиков, современных композиторов, народная песня, которые позволяют решать следующие ключевые учебные задачи:
  - развитие музыкально-певческих навыков;
  - развитие творческих способностей и возможности для выступления на сцене;
  - воспитание эмоционально-ценностного отношения к музыке, музыкального вкуса учащихся, устойчивого интереса к музыке;
  - воспитание чувства коллективизма;
  - воспитание чувства сопричастности к прекрасному.

Адресат Программы: обучающиеся 8-х классов.

Значимым для развития музыкального восприятия является школьный возраст, именно в силу психических особенностей этого возраста, его исключительной восприимчивости и склонности к творчеству.

В основной школе появляется предрасположенность на грудное звучание, насыщенность звучания, расширяется диапазон голоса. У девочек прослеживается звучание женского тембра, у мальчиков – глубоко окрашены грудные тоны. В этом возрасте возможности голоса заметно расширяются.

Срок освоения программы – 2 года обучения.

Общий курс занятий хора – 35 часов, что составляет 1 час в неделю.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание условий для развития музыкальных способностей ребенка посредством приобщения к хоровому искусству.

В ходе достижения цели, решаются следующие **задачи:**

### Предметные:

- Сформировать у обучающихся музыкальные навыки, необходимые для участия в хоровом исполнительстве (звукообразование, однородность звучания регистров, дыхание, дикция и артикуляция и т.д.).
- Расширить музыкальный кругозор школьников на основе классического и современного музыкального материала через познавательную деятельность.
- Приобретение навыков сценического поведения и актерского мастерства.

### Метапредметные:

- Развивать у обучающихся чувство коммуникабельности и ответственности.
- Развивать потребность в саморазвитии.
- Развивать у детей и подростков музыкальный вкус и эрудицию.
- Развивать у детей голосовой диапазон и тембровую окраску.
- Развивать у учеников мелодический и гармонический слух
- Развивать ответственность.

### Личностные:

- Формирование общественной активности личности.
- Формировать навыки здорового образа жизни через вокальную дыхательную систему.

- Воспитать у детей черты характера (доброту, волю, дисциплинированность, трудолюбие), культуру поведения и общение через концертную работу.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1.	Начальная диагностика. Вводные занятия.	2	1	1	
2.	Формирование первоначальных слуховых представлений.	4	1	3	<u>предварительный</u> (выявляющий подготовленность группы детей к слуховой и певческой деятельности, развитие интонационных, ритмических способностей)
3.	Вокально-хоровая работа:				
3.1	Певческая установка.	5	1	4	
3.2	Певческие навыки (артикуляция, дикция, звукообразование, дыхание и т.д.).	24	4	20	<u>текущий контроль</u> (систематическая проверка развития мелодического, вокального и ритмического слуха, интонации, результативности обучения) <u>Промежуточный контроль</u> (проведение различного уровня опросов об усвоенном материале);

					<u>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ</u> (чистота интонирования на концертных мероприятиях, праздниках, конкурсах)
	Итого:	35	7	28	

## Содержание программы.

Основное содержание программы позволяет формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты учебной деятельности — это обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач. Теоретические знания ориентированы на каждого обучающегося. Это сведения из области теории музыки и музыкальной грамоты, которые сопровождают все практические занятия, на которых основное внимание уделяется постановке голоса и сценическому искусству.

Программа включает следующие разделы:

1. Вводные занятия. Начальная диагностика.
2. Формирование первоначальных слуховых представлений.
3. Вокально-хоровая работа:
  - 3.1 Певческая установка;
  - 3.2 Певческие навыки (артикуляция, дикция, звукообразование, дыхание и т.д.);

**1. Вводное занятие. Начальная диагностика.** Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Знакомство с содержанием обучения, требованиями к принадлежностям, необходимым для занятий. Режим занятий. Правила поведения и техника безопасности в учебном учреждении. Правила поведения на улице, правила дорожного движения; противопожарная безопасность.

Практика:

Индивидуальное прослушивание, которое включает в себя: исполнение песни, воспроизведение заданных ритмов, интонационное воспроизведение заданных звуков, определение количества звуков в аккордах. Определение диапазона и тембровой окраски голоса.

**2. Формирование первоначальных слуховых представлений.**

Теория:

Понятие о звуке. Звуковысотность. Низкие и высокие певческие голоса. Сопоставление звуков разных регистров на фортепиано. Характеристика этих регистров. Слуховое определение звуков разной высоты, воспроизводимых голосом и на инструменте. Чёткая постановка вопроса: какой звук выше или ниже. Постепенно сопоставляемые звуки сближаются. В этой работе целесообразно знакомить детей с другими музыкальными инструментами. Учащиеся должны научиться выделять качество высоты звука из разных тембров. Это важно для развития анализирующей способности слуха. Знакомство и освоение понятий: протяжность звука, музыкальный-немузыкальный, высокий-низкий-средний, короткие-длинные звуки.

### **3. Вокально - хоровая работа:**

#### **3.1 Певческая установка.**

Теория:

Объясняются общие правила пения, так называемая «певческая установка»: положение корпуса, головы, пение сидя и стоя. Корпус прямой, плечи расправлены, но свободны. Подбородок не задирается, голова держится несколько наклонённой вперёд. Обучение пению на одном звуке, добиваясь унисона (едино звучания). Правильное певческое дыхание (не поднимая плеч, пение с мягкой атакой).

Практика:

Понятие хорового дирижирования, дирижёрский жест, начало пения по руке, снятие звука также по руке. Умение слушать друг друга. Культура поведения и исполнения в хоре. Первоначальные хоровые навыки.

#### **3.2 Певческие навыки (артикуляция, дикция, звукообразование, дыхание и т.д.).**

Практика:

Знакомство с первыми навыками диафрагмально-рёберного дыхания. Ребенок, обучающийся пению, осваивает технику распределения дыхания. Формирование единой манеры звукообразования - залога хорового ансамбля. Работа над различными видами музыкальной артикуляции. В работе над формированием вокально-хоровых навыков у школьников огромное значение имеет в первую очередь работа над чистотой интонирования. В этой работе имеет значение правильная артикуляция гласных звуков. Работа над ровностью звучания детского голоса - выравнивание гласных. Работа над хоровым ансамблем (это является залогом хорошего строя). Работа над фразировкой, нюансировкой и эмоциональным исполнением произведений.

#### 1.4. Календарно-тематическое планирование.

N п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Дата проведения		Формы контроля
				По плану	По факту	
1.	Прослушивание голосов. Ознакомление с репертуаром.	1	групповая			Прослушивание голосов
2.	Работа над развитием дыхания. Русские народные песни.	1	групповая			Прослушивание голосов
3.	Освоение техники дыхания. Работа над песней Упражнения, попевки.	1	групповая индивидуальная			Прослушивание голосов
4.	Упражнения и попевки. Работа над чистотой интонирования.	1	групповая индивидуальная			Прослушивание выученной мелодии
5.	Освоение техники дыхания.	1	групповая			Прослушивание голосов
6.	Восприятие музыки. Анализ концертного выступления.	1	групповая			Прослушивание песен
7.	Русские народные песни. Артикуляция, выразительная дикция.	1	групповая индивидуальная			Прослушивание мелодии.

8.	Расширение певческого диапазона. Чистота интонирования.	1	групповая			Оценивание исполнительских навыков
9.	Работа над выразительностью исполнения.	1	Групповая			Оценка артикуляции, выразительного пения
10.	Упражнения и попевки. Работа над расширением диапазона.	1	Групповая			Прослушивание голосов
11.	Певческие навыки: певческое дыхание, звукообразование.	1	групповая индивидуальная			Прослушивание голосов
12.	Русские народные песни. Работа над звукообразованием.	1	Групповая			Оценка исполнения штрихов
13.	Работа над художественным образом.	1	Групповая			Оценка художественного исполнения
14.	Восприятие музыки. Анализ концертного выступления.	1	Групповая			Прослушивание в записи
15.	Развитие вокального слуха и голоса.	1	групповая индивидуальная			Прослушивание голосов
16.	Певческие навыки: певческое дыхание, звукообразование.	1	Групповая			Прослушивание голосов

17.	Русские народные песни. Работа над звукообразованием.	1	Групповая			Оценка точного исполнения штрихов
18.	Упражнения и попевки. Работа над унисоном.	1	Групповая			Прослушивание голосов
19.	Работа над репертуаром. Артикуляция, певческое дыхание.	1	групповая индивидуальная			Оценка исполнения в записи
20.	Восприятие музыки. Расширение певческого диапазона.	1	Групповая			Прослушивание голосов
21.	Работа над артикуляцией. Техника распределения дыхания.	1	Групповая			Прослушивание голосов
22.	Расширение певческого диапазона. Русские народные песни, попевки.	1	Групповая			Прослушивание голосов в записи.
23.	Работа над репертуаром.	1	Групповая индивидуальная			Оценка знания нотного текста
24.	Восприятие музыки. Чистота интонирования.	1	Групповая			Оценка уровня восприятия музыки, чистоты интонирования
25.	Работа над артикуляцией. Техника распределения дыхания.	1	Групповая			Прослушивание голосов

26.	Эмоционально-выразительное пение.	1	Групповая			Оценка уровня восприятия музыки
27.	Прослушивание голосов. Чистота интонирования.	1	Групповая индивидуальная			Оценка выразительного исполнения
28.	Чистота интонирования. Эмоционально-выразительное исполнение.	1	Групповая			Оценка уровня восприятия, прослушивание голосов
29.	Восприятие музыки. Расширение певческого диапазона.	1	Групповая			Прослушивание голосов
30.	Эмоционально-выразительное пение. Эстрадные песни. Видео просмотр выступлений.	1	Групповая			Прослушивание голосов, оценка чистоты интонирования.
31.	Эстрадные песни, песни из мультфильмов. Техника распределения дыхания.	1	групповая индивидуальная			Прослушивание выученной мелодии
32.	Восприятие музыки, артикуляция. Техника распределения дыхания. Эстрадные песни.	1	Групповая			Прослушивание голосов
33.	Эмоционально-выразительное	1	Групповая			Прослушивание

	пение. Подготовка к отчетному концерту.					песен
34.	Эмоционально-выразительное исполнение.	1	Групповая			Прослушивание.
35.	Отчетный концерт.	1	групповая индивидуальная			Оценивание исполнительских навыков

### **1.5. Планируемые результаты**

Знания, умения и навыки детей, приобретаемые в процессе обучения по данной программе.

Общие:

- внимание;
- эмоциональная отзывчивость;
- быстрота реакции;
- чувство коллективизма;
- организованность и сознательная дисциплина;
- интерес к хоровому пению;
- развитый художественный вкус;
- навык концертно-исполнительской деятельности.

Специальные:

- координация слуха и голоса;
- повышение остроты восприятия и развитие внутреннего слуха;
- улучшение интонации;
- развитие чувства ритма, музыкальной памяти;
- появление чувства ансамбля;
- формирование чувства лада;
- овладение певческим дыханием, активной артикуляцией, четкой дикцией;
- умение петь по фразам;
- развитие музыкальности ребенка.

**Личностные результаты освоения программы:**

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Формирование основ гражданской идентичности, формирование основ гражданской идентичности, принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- формирование эмоциональное отношение к искусству;
- формирование духовно-нравственных ценностей, эстетических потребностей и эмоциональности, и чувств;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного музицирования;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками во время урочной, репетиционной и концертной деятельности, умения работать в коллективе;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты освоения программы:**

регулятивные УУД:

- планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
  - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели урока;
  - выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с искусством;
  - создавать исполнительский план хорового произведения;
- коммуникативные УУД:
- участвовать в жизни микро- и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.) – участие в концертных выступлениях различного уровня (класс, школа, город);
  - уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли о музыке;
  - работать над унисоном в хоре и хоровой партии;
  - осознавать свою роль в многоголосном пении;
  - работа над произведениями с сопровождением разного уровня сложности и самостоятельности (дублирующим голос и не дублирующим голос);
  - работать с минусовками;
  - применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач.
- познавательные УУД:
- использовать знаково-символические средства (нотная грамота, теория музыки, музыкальная литература) для разучивания и исполнения хоровых произведений различной степени сложности;
  - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;
  - расширять музыкальный кругозор.

#### **Предметные результаты:**

- физиологические особенности голосового аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- основные жанры песенного искусства;
- некоторые основы нотной грамоты.
- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- петь выразительно, осмысленно.

## **РАЗДЕЛ №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Начало учебного года – 01.09.2017 года.

Окончание учебного года - 31.05.2018 года

Продолжительность учебного года - 38 недель

В каникулярное время занятия секции/кружка проводятся по обычному расписанию, возможно проведение занятий по особому расписанию.

## **2.2. Условия реализации программы.**

Для организации занятий нужен специально оформленный и оборудованный кабинет. Из оборудования в кабинете необходимо иметь мебель – кресла для учащихся, доску школьную, доску с нотным станом; мел школьный белый, мел цветной. Кабинет должен быть оснащен ТСО: компьютер, музыкальный центр, проектор, экран. Желательно наличие серии дисков о шедеврах классической музыки и великих композиторах.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

1. учебный кабинет площадью не менее 40 м<sup>2</sup>
2. фортепиано или рояль (электронное пианино, синтезатор)
3. стулья
4. стол для педагога
5. шкаф для хранения нот
6. диски с записями шедевров классической музыки, фильмов и презентаций о жизни и творчестве великих композиторов
7. компьютер
8. экран
9. проектор
10. записи фонограмм к песням
11. ксерокс для копирования партитур (принтер)

## **2.3. Формы аттестации, контроля:**

- наблюдение за участием детей в общешкольных музыкальных конкурсах и праздниках,
- выполнение учащимися самостоятельных творческих заданий во время учебного процесса,
- предоставление самостоятельного выбора произведений для разучивания и исполнения,
- наблюдение и беседы с учащимися и их родителями на музыкальных праздниках и конкурсах.
- сольные выступления,
- хоровые конкурсы,
- концерты.
- фестивали.

## **2.4. Оценочные материалы.**

- участие ребенка в концертных выступлениях различного уровня (классного, школьного, районного, муниципального, регионального, всероссийского и международного);
- участие в конкурсных программах различного уровня (классного, школьного, муниципального, регионального, всероссийского и международного);

## 2.5. Методические материалы.

Формы организации образовательного процесса - групповые и индивидуальные.

Формы проведения занятий варьируются, в рамках одного занятия сочетаются разные виды деятельности:

- вокально-хоровая работа;
- восприятие (слушание) музыки;
- дыхательная гимнастика;
- артикуляционные упражнения;
- пластическое интонирование;
- разучивание танцевальных движений;

Виды занятий:

- теоретические занятия (лекции, беседы)
- практическое вокально-хоровое занятие;
- репетиции на сцене.

Для качественного развития творческой деятельности юных любителей пения программой предусмотрено:

1. Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности позволяет овладевать приемами творческой работы всеми обучающимися.
2. В каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент.
3. Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия.
4. Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.
5. Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.
6. Среди методов такие, как беседа, объяснение, лекция, игра, конкурсы, концерты, праздники, эксперименты, а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие хоровым пением и обсуждением результата.
7. В период обучения происходит постепенное усложнение материала. Широко применяются занятия по методике, мастер-классы, когда педагог вместе с обучающимися выполняет работу, последовательно комментируя все стадии ее выполнения, задавая наводящие и контрольные вопросы по ходу выполнения работы, находя ученические ошибки и подсказывая пути их исправления.

Так же используется **методические продукции и дидактические материалы:**

1. Методические разработки беседы по теме «Фонопедический метод развития голоса В.В. Емельянова»: упражнения (артикуляционная гимнастика, распевки и др.);

2. Методические разработки беседы по теме «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, помогает укрепить здоровье»;
  3. Методические разработки бесед о русских композиторах;
  4. Методические разработки бесед о классической музыке;
  5. Методические разработки бесед о современных композиторах;
  6. Методические разработки по теме «Духовная музыка»;
  7. Методические разработки по теме «Русская народная песня».
  8. Портреты русских, зарубежных композиторов
- Электронно-образовательные ресурсы:
1. Записи образцов высокого хорового исполнительства;
  2. Записями образцов классической и народной музыки;
  3. Записями минусов отдельных песен, составленных и отобранных по определённым темам самостоятельно;
  4. Презентация по теме «Русские композиторы»;
  5. Презентация по теме «Духовная музыка»;
  6. Презентации к русским народным песням;
  7. Видеозаписи образцов высокого хорового исполнительства;
  8. Видеофильмы о жизни и творчестве композиторов.

## **2.6. Список литературы.**

1. Бочев Б. Эмоциональное и выразительное пение в детском хоре. Развитие детского голоса. -М., 1963.
2. Алиев Ю.Б. Настольная книга школьного учителя-музыканта. — М.: ВЛАДОС, 2002
3. Яковлев А. О физиологических основах формирования певческого голоса // Вопросы певческого воспитания школьников. В помощь школьному учителю пения. - Л., 1959.
4. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М., 1973.
5. Морозов В.П. Вокальный слух и голос. М.-Л.: Музыка, 1965. - 86 С.
6. Ветлугина Н. Музыкальный букварь. М.: Музыка, 1989.
7. Галкина С. Музыкальные тропинки. Мн.: Лексис, 2005.
8. Гудимов В., Лосенян А., Ананьева О. Поющая азбука. М.: ГНОМ-ПРЕСС, 2000.
9. Запорожец А.В. Некоторые психологические вопросы развития музыкального слуха у детей дошкольного возраста. - М., 1963.
10. Абелян Л.М. Как рыжик научился петь. - М.: Советский композитор, 1989.
11. Струве Г. Ступеньки музыкальной грамотности. Хоровое сольфеджио. СПб.: Лань, 1999. - 64 с.
12. Учим петь - система упражнений для развития музыкального слуха и голоса// Музыкальный руководитель. М., 2004 №5
13. Мелодии времен года / Составитель Г. В. Савельев. Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998.

14. Выготский Л.С. Психология искусства / Предисл. А.Н.Леонтьева; Общ.ред. В. В. Иванова. 3-е изд. - М.: Искусство, 1986. - 573 с.
15. Овчинникова Т.Н. Об отборе репертуара для работы с хоровым коллективом школьников // Работа с детским хором: Сб. статей / Под ред. В.Г.Соколова. М.: Музыка, 1981. -С.39-44.
16. Цуккерман В.А. Теория музыки и воспитание исполнителя // Музыкально-теоретические очерки и этюды. М.: Сов.композитор, 1970. - вып. 1. - с. 351-408.
17. Основы эстетического воспитания: Пособие для учителя / Ю.Б.Алиев, Г.Т. Ардаширова, -Л.П.Барышникова и др.; Под ред. Н.А. Кушева. М.: Просвещение, 1986. - 240 с.