

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)



"УТВЕРЖДАЮ"

М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/87 от 06.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Брейк»

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Автор – составитель:
Путин Юрий Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
2.1 Учебно-тематический план 2года обучения.....	10
2.2. Учебно-тематический план 3года обучения.....	11
3. Содержание программы.....	13
3.1. Содержание программы первого года обучения.....	13
3.2. Содержание программы второго года обучения.....	14
3.3. Содержание программы третьего года обучения.....	15
4. Обеспечение программы.....	17
5. Контрольно-измерительные материалы.....	19
6. Список информационных источников.....	20
7. Приложения	23
Приложение 1. Календарный учебный график.....	23
Приложение 2. Комплекс упражнений для разминки.....	24
Приложение 3. Примерный план учебных занятий.....	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Брейк» предназначена для дополнительного образования детей 6-18 лет. Программа разработана и соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. 2.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 годы» (утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.14 года № 295) нацелена на «развитие и совершенствование системы творческих состязаний».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа занятий кружка «Брейк» разработана в 2011 году, ежегодно обновляется. Программа реализуется в МОУ ДО ЦДТ «Витязь».

Направленность программы – художественная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в спортивном, эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой и спортом.

Социальная направленность программы заключается в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, выявлении, развитии и поддержке талантливых обучающихся.

Актуальность программы

Брейк - данс - это один из самых современных и динамичных стилей. Брейк захватывает дух и владеет умами огромной части молодежи во всем мире. Он производит сильное впечатление на подростков. В России с каждым годом брейк-данс становится все более популярным видом спортивного танца. Благодаря молодому поколению брейк обретает новую жизнь. В настоящее время основными задачами брейк-данса являются силовая выносливость, гибкость, мышечная сила, развитие координации.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводит ко многим серьезным нарушениям в организме человека. Занятия спортом и брейк - дансом оказывают благоприятное воздействие на опорно-двигательную систему детей, помогают выглядеть уверенными в себе, более раскованными.

Актуальность же заключается в том, что брейк - данс очень популярный вид спортивного танца среди молодежи, особенно юношей 13 - 17 лет. Активно посещают занятия брейк - дансом дети из группы «риска», из неблагополучных семей, подростки, состоящие на учете в ОВД. Занятия в студии брейк-дансом способствуют организации занятости данной категории детей и досуга подростков в свободное от учебы время.

Потребность в движении - естественная потребность человека, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. Эта потребность

реализуется в том числе, и в танце. Танец является одним из богатейших и действенных средств эстетического воспитания подрастающего поколения, а хореографическое искусство в целом формирует потребность к творческой деятельности, способствует воспитанию у детей активности и целеустремленности.

В современном мире все острее встают проблемы сохранения здоровья детей, связанные с гиподинамией. Снижение физической нагрузки, возросшее внимание к телевидению и компьютеризация, а также увеличение учебной нагрузки приводит к снижению двигательной активности у детей. Это, в свою очередь, приводит к снижению работоспособности, ухудшению внимания, памяти, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка. На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью: обучающиеся регулярно демонстрируют свои умения, выступая на конкурсах и фестивалях разного уровня, а также данная программа способствует укреплению здоровья обучающихся, не только физического, но и психо-эмоционального. Танцевальное направление «Брейк» развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придает движениям естественную непринужденность и уверенность. Занятия танцами не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют огромную роль в их воспитании. Одним из главных результатов занятий является воспитание нравственных качеств, сознательной дисциплины, трудолюбия, опрятности, доброжелательного отношения к окружающим. Это танцевальное направление является прекрасным средством гармонического развития личности детей, развития их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы

Новизна программы заключена в занятиях общефизической, специальной физической подготовкой занимающихся через изучение элементов брейк - данса.

Существуют разнообразные программы по данному танцевальному направлению, например, программа «нижнего брейк - данса», разработанная Малухиным Иваном Васильевичем, преподавателем дополнительного образования. Многие из них ориентированы или на студийные занятия, где проходит предметное обучение, или на обучение определенным танцевальным жанрам в учреждениях дополнительного образования. Отличительной особенностью программы является ранжирование достижений занимающихся брейк – дансом.

Цель программы: содействовать спортивно-эстетическому и творческому развитию обучающихся в процессе овладения основами танцевального направления «брейк - данс», музыкально-ритмической и танцевальной культуры.

Задачи: данная программа решает триединство образовательных задач: воспитательных, обучающих, развивающих.

обучающие задачи:

- содействовать проявлению интереса к танцевальному направлению «брейк - данс»;
- ознакомить обучающихся со специальной лексикой, терминологией;

- сформировать танцевальную культуру учащегося (школьника), систему знаний и умений по направлению «брейк –данс»;
- содействовать развитию актёрских навыков и умению держаться на публике, овладению музыкальными навыками (умению слушать и слышать музыку, понимать её настроение, характер) и научить использовать эти умения в исполнительской практике;

развивающие задачи:

- содействовать физическому, интеллектуальному развитию детей: развивать координационные и двигательные способности учащихся (силу, гибкость, быстроту, пластичность);
- развивать волевые качества обучающихся: силу, выносливость, ловкость, быстроту;
- развивать эмоциональную сферу у обучающихся;
- создавать условия для творческой самореализации;
- развивать коммуникативные умения: умение работать в команде;

воспитательные задачи:

- сформировать активную позицию обучающихся в рамках рациональной организации свободного времени;
- способствовать организации физического воспитания и физического развития учащихся;
- развивать потребность у учащихся к активной физической деятельности;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- сформировать, прежде всего, ценностей «красота» и «здоровье»;
- оказывать поддержку обучающимся;
- сформировать такие качества личности, как целеустремлённость и терпение.

Адресация и сроки реализации программы

Программа адресована детям 6-18 летнего возраста и рассчитана на 2 года обучения. Зачисление обучающихся осуществляется на добровольной основе, прошедших обучение по модулю «Брейк (Базовый уровень)» и сохранившие желание заниматься данным танцевальным направлением, могут продолжить обучение по следующему модулю «Брейк (Стандарт) и «Брейк» (Профи). Знания, умения, навыки, которые обучающиеся получают во время первого года обучения, являются основой для дальнейшего их обучения. В зависимости от возраста и уровня физической подготовки учащихся, обучение возможно в группе с продвинутыми занимающимися. Группы формируются по годам обучения. Дети, освоившие программу и сохранившие желание заниматься данным танцевальным направлением, могут продолжить обучение по индивидуальным планам.

Объем учебной нагрузки по программе может варьироваться в зависимости от образовательных задач, учебного плана и возможностей образовательного учреждения, социального заказа, уровня подготовленности учащихся.

Предполагаемый режим занятий во второй половине дня

Год обучения	Продолжительность занятия (час.)	Периодичность в неделю (раз)	Количество в неделю (часов)	Количество в год (часов)
2 «Брейк (Стандарт)	2	3	6	216
3 «Брейк» (Профи)	2	3	6	216

Предполагаемый режим занятий в первой половине дня

Год обучения	Продолжительность занятия (час.)	Периодичность в неделю (раз)	Количество в неделю (часов)	Количество в год (часов)
2, 3	2	2	4	144
2,3 кадетский класс	2	1	2	72

Продолжительность каждого занятия для 2-3 года обучения - 2 академических часа, с перерывом 15 минут. Это соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14, от 04.07.2014 № 41 (постановление Главного государственного Санитарного врача РФ).

Набор в объединение ведется на принципах добровольности, с учетом интересов, возрастных особенностей детей и уровнем физической подготовленности учащихся.

Наполняемость групп каждого года обучения составляет:

2 год обучения - от 12 человек;

3 - год обучения - от 8-17 человек.

Организационно-педагогические условия образовательного процесса.

В программе определены содержание, система и объем знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в течение каждого учебного года.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, различного уровня физической подготовки. Одна из задач состоит в том, чтобы создать условия, при которых каждый из обучающихся смог бы добиться наилучших собственных результатов, поэтому при организации и проведении занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

– принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой движений и упражнений;

– принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

– принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи, то есть соответствующие возрасту и уровню физической подготовленности

– принципа систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Каждое учебное занятие включает элементы теории и практики и условно состоит из 5 взаимосвязанных частей:

1. вводная часть - организация и подготовка к основной часть занятия, знакомство с содержанием занятия.
2. разминка (танцевальные движения), выполнение комплекса упражнений (ОФП – общая физическая подготовка), растяжка (упражнения на гибкость).
3. Основная часть (отработка и разучивание движений по программе).
4. Контрольный показ разученных элементов, ОФП, растяжка.
5. Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые предметные результаты второго года обучения:

- дети должны освоить комплексы упражнений для разминки;
- ученик должен выполнять сложные трюки и соединять их в комбинации;
- должно быть сформировано умение ученика подать себя выразительно на сцене перед зрителями;
- должно увеличиться количество трюков и танцевальных движений и качество их исполнения на сцене.

Ожидаемые предметные результаты третьего года обучения:

- ученик должен выполнять сложные трюки и соединять их в комбинации;
- у обучающихся должно быть сформировано умение выразительно подать себя на сцене;
- должно увеличиться количество трюков и танцевальных движений и качество их исполнения на сцене.

Ожидаемые личностные результаты обучения:

- должна быть сформирована внутренняя позиция обучающегося: эмоционально-положительное отношение обучающихся к занятиям;
- должно сформироваться физическое, интеллектуальное развитие детей: быть развиты координационные и двигательные способности учащихся (сила, гибкость, быстрота, пластичность);
- должны быть развиты волевые качества обучающихся: сила, выносливость, ловкость, быстрота, эмоциональная сфера у обучающихся; коммуникативные умения: умение работать в команде.
- должны быть созданы условия для творческой самореализации.

Ожидаемые метапредметные результаты обучения:

регулятивные результаты обучения:

- обучающийся должен овладеть способностью понимать и принимать учебную цель и задачи;
- дети должны в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- дети должны уметь координировать свои действия и управлять собственным телом;
- должны быть сформированы навыки ориентировки в ограниченном пространстве, в условиях группы;
- дети должны планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- дети должны овладеть элементарными формами самоконтроля, в том числе собственными эмоциями;

познавательные результаты обучения:

- у обучающихся сформируется представление о значимости понятия «здорового образа жизни», как важнейшего условия саморазвития;
- дети получают информацию о возможностях самостоятельной организации активного здорового образа жизни;
- ученики овладеют навыками систематического наблюдения за собственным физическим состоянием и здоровьем;

коммуникативные результаты обучения:

- у детей должны быть сформированы навыки координации собственных усилий с усилиями других;
- у обучающихся должны быть сформированы навыки задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций, навыки организации совместной деятельности;
- обучающиеся должны получить элементарные представления о различных ролях в группе (лидер, исполнитель, критик);
- дети должны научиться формулировать собственное мнение и позицию;
- дети должны уметь координировать свои усилия с усилиями других.

2. Учебно-тематический план
Учебно-тематический план «Брейк» (Стандарт)

№	Название раздела программы	Количество часов (всего)	Из них теоретических	Из них практических
1.	Введение	3		
	1.1. Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям		1	
	1.2.Входная диагностика			2
2.	Топ-рок	14	1	13
	2.1. Стэпы (шаги)			3
	2.2. Джамп (прыжки)			3
	2.3. Тачдаун (дорожки с касанием рукой пола)			3
	2.4. Трэд (продевание)			2
	2.5.Дабл (дорожки с двойными шагами)			2
3.	Футворк	14	1	13
	3.1.Круговые дорожки (шесть - стэпы)			1
	3.2. Кнерок – это дорожки на коленях			1
	3.3. Уровень – сидя на полу			1
	3.4. Уровень – лежа на полу.			1
	3.5. Работа руками.			1
	3.6. Продевание.			1
	3.7.Махи ногами.			1
	3.8. Скольжение на полу.			1
	3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади.			1
	3.10. Ноги сзади, руки спереди.			1
	3.11.Фристайл футворк			2
	3.12.Комбинация дорожек			1
4.	Силовые движения (элементы стиля пауэрмув)	24	2	22
	4.1.Гелик. (Хеликоптер - вертолет)			4
	4.2.Свайпс (бесисвайпс)			4
	4.3.Флай (флайер)			4
	4.4.Джекхаммер			4
	4.5.Свечка.			2
	4.6.Хэдспин.			4
5.	Стойки - фризы	30	2	28
	5.1.Крокодил.			4
	5.2.Черепаха.			4
	5.3.Бэбифриз.			3
	5.4.Эйрбэби фриз			3
	5.5.Стойка на локтях.			3
	5.6.Стойка на голове («полубэк»).			3
	5.7.Стойка на руках («бэк, милениум»).			3
	5.8.Стойка на плече (шелдерфриз)			5
6.	Трюки	18	2	16

	6.1.Колесо. Радуга.			2
	6.2.Вытяжка. Фляг.			3
	6.3.Переворот вперед.			2
	6.4.Райз.			3
	6.5.Курбет.			3
	6.6.Бабочка (бедуинский переворот)			3
7	Фристайл	14	1	13
8	Джем	11	1	10
9	Батл (битвы)	10	1	9
10.	Итоговое занятие.			
	10.1. Показательный урок для родителей.	3		3
	10.2. Соревнования	3		3
	Итого:	144	12	132

2.3. Учебно-тематический план «Брейк» (Профи)

№	Название раздела программы	Количество часов (всего)	Из них теоретических	Из них практических
1.	Введение	3		
	1.1. Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям		1	
	1.2.Входная диагностика			2
2.	Топ-рок	34	1	33
	2.1. Стэпы (шаги)			8
	2.2. Джамп (прыжки)			6
	2.3. Тачдаун (дорожки с касанием рукой пола)			7
	2.4. Трэад (продевание)			6
	2.5.Дабл (дорожки с двойными шагами)			6
3.	Футворк	34	1	33
	3.1.Круговые дорожки (шесть - степы)			2
	3.2. Кнерок – это дорожки на коленях			2
	3.3. Уровень – сидя на полу			3
	3.4. Уровень – лежа на полу.			3
	3.5. Работа руками.			3
	3.6. Продевание.			3
	3.7.Махи ногами.			3
	3.8. Скольжение на полу.			3
	3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади.			3
	3.10. Ноги сзади, руки спереди.			3
	3.11.Фристайл футворк			2
	3.12.Комбинация дорожек			3
4.	Силовые движения (элементы стиля пауэрмув)	44	2	42
	4.1.Гелик + свайпс+ гелик.			8
	4.2.Свайпс + гелик+ джекхаммер			8
	4.3.Флай + гелик			8

	4.4.Уфо (НЛО)			8
	4.5.Свечка.			4
	4.6.Хэдспин.			6
5.	Стойки – фризы, переходы (пауэртрикс)	40	2	38
	5.1.Крокодил.+ переход в стойку на голове			3
	5.2.Воздушный стул (эирчейр).			5
	5.3.Бэбифриз + Эйрбэби фриз.			5
	5.4.Эйрбэби фриз			5
	5.5.Стойка на локтях переход на руки.			5
	5.6.Стойка на голове («полубэк»). Переход на руки.			5
	5.7.Стойка на руках («бэк, милениум»).			5
	5.8.Стойка на плече переход в стойку на голове.			5
6.	Трюки	20	2	18
	6.1.Колесо. Радуга.			3
	6.2.Вытяжка. Фляг.			3
	6.3.Переворот вперед.			3
	6.4.Райз.			3
	6.5.Курбет.			3
	6.6.Бабочка (бедуинский переворот)			3
7	Фристайл	13	1	12
8	Джем	11	1	10
9	Батл (битвы)	10	1	9
10.	Итоговое занятие.			
	10.1. Показательный урок для родителей.	3		3
	10.2. Соревнования	3		3
	Итого:	216	12	204

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы «Брейк» (Стандарт)

1. Введение.

Теория. Техника безопасности. Выполнение требований педагога, выполнение страховки и самостраховки. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Соблюдение правил в ходе всего занятия.

2. Топ-рок.

Теория. Ознакомление с новыми техниками Топ-рока.

Практика. Изучение и отработка танцевальных дорожек стиля топ-рок под музыкальное сопровождение. 2.1. Стэпы (шаги). 2.2. Джамп (прыжки). 2.3. Тачдаун (дорожки с касанием рукой пола). 2.4. Трэад (продевание). 2.5. Дабл (дорожки с двойными шагами)

3. Футворк.

Теория. Футворк (англ. Footwork — работа ног) — техника выполнения.

Практика. Отработка танцевальных дорожек стиля футворк под музыкальное сопровождение, изучение уровней стиля. 3.1. Круговые дорожки (шесть - стэпы). 3.2. Кнерок – это дорожки на коленях. 3.3. Уровень – сидя на полу. 3.4. Уровень – лежа на полу. 3.5. Работа руками. 3.6. Продевание. 3.7. Махи ногами. 3.8. Скольжение на полу. 3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади. 3.10. Ноги сзади, руки спереди. 3.11. Фристайл футворк. 3.12. Комбинация дорожек

4. Силовые движения.

Теория. Повторение техники элементов стиля пауэрмув.

Практика. Отработка и совершенствование техники элементов. Отработка подводящих упражнений, многоповторность упражнений элементов 4.1. Гелик. (Хеликоптер - вертолет). 4.2. Свайпс (бегисвайпс). 4.3. Свеча. 4.4. Уфо (НЛО). 4.5. Свечка. 4.6. Хэдспин.

5. Стойки – фриззы.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Отработка и совершенствование стоек, фриззов с силовыми переходами из одной стойки в другую. 5.1. Крокодил. 5.2. Черепаха. 5.3. Бэбифриз. 5.4. Эйрбэби фриз. 5.5. Стойка на локтях. 5.6. Стойка на голове («полубэк»). 5.7. Стойка на руках («бэк, милениум»). 5.8. Стойка на плече (шелдерфриз).

6. Трюки.

Теория. Техника безопасности при выполнении трюков.

Практика. Отработка сложно координационных элементов – трюков. 6.1. Колесо. Радуга. 6.2. Вытяжка. Фляг. 6.3. Переворот вперед. 6.4. Райз. 6.5. Курбет. 6.6. Бабочка (бедуинский переворот).

7. Фристайл.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка танцевальных стилей брейка, соединение переходами из одного стиля в другой в свободном исполнении. Форма построения по группам в колоннах.

8. Джем.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка сольного выхода, музыкальности, уверенности в себе.

9. Батл (битвы)

Теория. Техника безопасности.

Практика. Отработка танцевальных стилей между занимающимися в форме танцевального состязания.

10. Итоговое занятие

Показательный урок для родителей. Открытое занятие для родителей. Показ обучающимся уровня овладения стилями танца в индивидуальной и командной работе, демонстрация силовой подготовки и специальной физической подготовки.

Соревнования. Итоговое занятие проводится в форме соревнования (форма деятельности, борьба соперничества за достижение превосходства, достижение лучшего результата).

3.2 Содержание программы «Брейк» (Профи)

11. Введение.

Теория. Техника безопасности. Выполнение требований педагога, выполнение страховки и самостраховки. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Соблюдение правил в ходе всего занятия.

12. Топ-рок.

Теория. Повторение техники Топ-рока.

Практика. Изучение и отработка танцевальных дорожек стиля топ-рок под музыкальное сопровождение. 2.1. Стэпы (шаги). 2.2. Джамп (прыжки). 2.3. Тачдаун (дорожки с касанием рукой пола). 2.4. Трэад (продевание). 2.5. Дабл (дорожки с двойными шагами)

13. Футворк.

Теория. Футворк (англ. Footwork — работа ног) — техника выполнения.

Практика. Отработка танцевальных дорожек стиля футворк под музыкальное сопровождение, изучение уровней стиля. 3.1. Круговые дорожки (шесть - стэпы). 3.2. Кнерок – это дорожки на коленях. 3.3. Уровень – сидя на полу. 3.4. Уровень – лежа на полу. 3.5. Работа руками. 3.6. Продевание. 3.7. Махи ногами. 3.8. Скольжение на полу. 3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади. 3.10. Ноги сзади, руки спереди. 3.11. Фристайл футворк. 3.12. Комбинация дорожек

14. Силовые движения.

Теория. Повторение техники элементов стиля пауэрмув.

Практика. Отработка и совершенствование техники элементов. Отработка подводящих упражнений, многоповторность упражнений элементов 4.1. Гелик. (Хеликоптер - вертолет). 4.2. Свайпс (бемисвайпс). 4.3. Свеча. 4.4. Уфо (НЛО). 4.5. Свечка. 4.6. Хэдспин.

15. Стойки – фриззы.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Отработка и совершенствование стоек, фриззов с силовыми переходами из одной стойки в другую. 5.1. Крокодил. 5.2. Черепаха. 5.3. Бэбифриз. 5.4. Эйрбэби фриз. 5.5. Стойка на локтях. 5.6. Стойка на голове («полубэк»). 5.7. Стойка на руках («бэк, милениум»). 5.8. Стойка на плече (шелдерфриз).

16. Трюки.

Теория. Техника безопасности при выполнении трюков.

Практика. Отработка сложно координационных элементов – трюков. 6.1. Колесо. Радуга. 6.2. Вытяжка. Фляг. 6.3. Переворот вперед. 6.4. Райз. 6.5. Курбет. 6.6. Бабочка (бедуинский переворот).

17. Фристайл.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка танцевальных стилей брейка, соединение переходами из одного стиля в другой в свободном исполнении. Форма построения по группам в колоннах.

18. Джем.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка сольного выхода, музыкальности, уверенности в себе.

19. Батл (битвы)

Теория. Техника безопасности.

Практика. Отработка танцевальных стилей между занимающимися в форме танцевального состязания.

20. Итоговое занятие

Показательный урок для родителей. Открытое занятие для родителей. Показ обучающимися уровня овладения стилями танца в индивидуальной и командной работе, демонстрация силовой подготовки и специальной физической подготовки.

Соревнования. Итоговое занятие проводится в форме соревнования (форма деятельности, борьба соперничества за достижение превосходства, достижение лучшего результата).

4. Обеспечение программы

Программа строится на основе деятельного подхода, поэтому основными видами деятельности для учащихся при реализации данной программы являются: обучение, игра, соревнования. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать личностно - ориентированный подход в обучении.

Формы организации учебного процесса:

- учебное занятие;
- занятие наблюдение;
- практические занятия;
- подбор музыкального сопровождения;
- конкурсы и развлекательные программы.

Дидактический материал:

Плакаты, фотографии, видео-материал, аудио-материал, CD, интернет.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия спортивными танцами проходят в специально оборудованном спортивном зале соответствующем санитарно-гигиеническим нормам. Для занятий используются спортивный инвентарь (шведская стенка, станок), стулья, магнитофон, диски и кассеты с записями современной музыки в стилях диско, хип-хоп и др.

Одежда для занятий.

Для занятий танцами в современных стилях «брейк», «хип-хоп» лучше всего подходит одежда, которая не стесняет движения и максимально удобна. Она должна быть лёгкой, поскольку изучение движений требует определённой физической нагрузки. Обувь используется спортивная на жёсткой литой подошве (кроссовки). Поскольку брейкинг изобилует акробатическими элементами, то и одежда должна подбираться с учётом этого - она должна защищать тело от травм. Брюки должны быть достаточно широкими, чтобы не мешать работать. Для того, чтобы избежать травм под брюки, можно надевать наколенники. В брейкинге много и силовых элементов, поэтому на запястья лучше надеть напульсники, они предотвратят растяжения кисти. Для выполнения элементов, в которых используется опора на голову можно надеть трикотажную шапочку с плотной подкладкой (толщиной 5-7 мм).

Методическая работа педагога.

1. Разработка учебных занятий.
2. Планирование работы. Корректировка учебно-тематических планов.
3. Работа по совершенствованию дополнительной образовательной программы.
4. Отслеживание результатов в концертных выступлениях.
5. Ведение тетради мониторинга образовательных результатов.
6. Совершенствование своего педагогического и профессионального мастерства.

7. Изучение специальной литературы по эстрадным и современным танцам и их популярным стилям;
8. Посещение семинаров, курсов, мастер-классов международных чемпионатов по брейку;
9. Прохождение очередной аттестации;
10. Взаимопосещаемость занятий коллег с целью изучения педагогического опыта.
11. Обеспечение программы методической продукцией.

Музыкальное сопровождение занятий:

Подбор музыкального сопровождения зависит от задач учебного занятия и его построения. Обычно используется миксы и аудио треки для тренировок.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база программы должна соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности и противопожарным нормам.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального или спортивного зала;
- наличие гардероба и раздевалок для занятий;
- музыкальный центр,
- усилительные колонки,
- атрибуты для танцев
- танцевальные костюмы.

Кадровое обеспечение

Программу кружка «Брейк» реализует педагог дополнительного образования имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, в области, соответствующей профилю объединения либо высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт, образование и педагогика».

5. Контрольно-измерительные материалы

В начале каждого года обучения выявляется степень интереса к занятиям и уровень подготовленности детей, в том числе природные физические данные каждого ребёнка. В конце учебного года подводится диагностика предметных результатов освоения программы.

Оценка качества освоения образовательной программы "Брейк" включает в себя текущий и промежуточный контроль образовательных результатов. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится на занятиях. Промежуточный контроль проводится в форме итоговых и открытых занятий, участия в мероприятиях различного уровня. Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Основные оценочные параметры

- ОФП – бег, прыжки через скакалку, отжимания, подтягивания, пресс, поднимание ног, туловища, упор присев, упор лежа;
- Ритмические упражнения;
- Упражнения на гибкость;
- Стойки – фризы;
- Силовые движения (элементы);
- Стили (топ-рок; фут-ворк, фристайл);
- Трюки.

Формы и методы проверки результатов

Мониторинг предметных результатов (приложение 3)

Начальная и итоговая диагностика ОФП, ритма и гибкости занимающихся брейк-дансом

1. Учет результатов и достижений занимающихся (таблицы достижений); Силовые упражнения (количество), Быстрота движений, Ритм, Гибкость.
2. Итоговые занятия целью определения и демонстрации реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за год обучения.
3. Метод педагогических наблюдений.

Итогом реализации данной дополнительной образовательной программы станет:

- высокая степень освоения обучающимися учебного материала;
- устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым обучающимся, стабильном составе групп;
- участие обучающихся в конкурсах и выступлениях разного уровня.

6. Список информационных источников:

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] — Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. №298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
9. (информационно-правовой портал «Гарант»). Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года.— [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Список информационных источников для педагога:

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя - [Текст]. –
2. Анисимова, Г. И. 100 музыкальных игр для развития дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 2008
3. Апраксина О. А. Методика музыкального воспитания в школе. — М., 1982.
4. Бекина, С., Соболева, Э. Играем и танцуем, М.: Советский композитор 1992г.
5. Буйлова, Л.Н. Педагогические технологии в дополнительном образовании детей: теория и опыт, - М., Центр развития системы дополнительного образования детей Минобразования РФ, 1999. – 30 с.
6. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей, - Санкт-Петербург. 2000;
7. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004.
8. Горшкова, Е.В. От жеста к танцу. Методика по развитию у детей творчества в танце.- Москва. - Издательство «Гном и Д».- 2002.
9. Дыбина О.В., Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография - М.: Педагогическое общество России, 2008.
10. Зарецкая, Н. Танцы для детей старшего дошкольного возраста, М., 2005 г.
11. Куревина О.А. Путешествие в прекрасное: Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей/О.А. Куревина, Г.Е. Селезнева. - М., 1999.- 416 с.
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе ,М.: Герра- спорт, 2001. - 96 с. - (Русская театральная школа).
13. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст./Под ред. Леонтьева А.Н. и Запорожца А.В. -М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. - 144с
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика ЭВ.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 440 с.
15. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С., Технология игры в обучении и развитии [Текст]: учеб.пос. - М.:Изд-во МПУ, 1996. – 269 с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике М.: Терра-спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
17. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение / С. Руднева и Э. Фиш. - М.: Просвещение, 1972. - 334 с.
18. Секрет танца/ Сост. Т.К. Васильева. - СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. - 480 с.
19. Слуцкая. С.Л., Танцевальная мозаика: Хореография в детском саду, Изд-во: Линка-Пресс, 2006, -270с.
20. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет /В.Л. Старковская. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
21. Фольклор - музыка - театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно-методическое пособие /Под ред. С.И. Меркуловой. - М.: Гуманист, 1999. - 216 с. - (Воспитание и дополнительное образование детей)
22. Шмаков С.А. Игры учащихся — феномен культуры. М.: Новая школа, 1994. – 269с.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график на 20__ - 20__ учебный год

месяц	дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации / контроля
	по плану	по факту			

Примерный план построения учебных занятий

Примерный план построения учебного занятия 1 года обучения

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения. Работа корпуса, работа рук и ног. Разучивание шагов. Отработка точности движений.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: изучение и отработка стоек, фризов.
5. Изучение и отработка силовых элементов.
6. Джэм – перетанцовки в кругу.
7. Заключительная часть: ОФП, растяжка, подведение итогов занятия, поклон и организованный выход из зала.

Примерный план построения учебного занятия 2 года обучения

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: повторение и отработка стоек, фризов. Изучение новых элементов.
5. Повторение и отработка силовых элементов. Изучение новых силовых элементов.
6. Джэм – перетанцовки в кругу. Батлы.
7. Заключительная часть: ОФП, растяжка, подведение итогов занятия, поклон и организованный выход из зала.

Примерный план построения учебного занятия 3 года обучения.

С детьми 3-го года обучения занятия проводятся достаточно углубленно, предполагается, что дети освоили программный материал 1 и 2 годов обучения на достаточном уровне.

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: повторение и отработка стоек, фризов. Изучение новых элементов.
5. Повторение и отработка силовых элементов. Изучение новых силовых элементов. Раздел занятий с повышенной танцевальной нагрузкой. Серия упражнений трюковой части, соединение движений различных стилей с трюками. Отработка движений, увеличение числа повторов.
6. Джэм – перетанцовки в кругу. Батлы.
7. Сценическая практика. Разучивание танцевальных номеров. Работа над артистизмом в исполнении. Репетиции. Участие в концертах и соревнованиях.
8. Заключительная часть: ОФП, растяжка, подведение итогов занятия, поклон и организованный выход из зала.

