


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



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01/07-114.1 от 27.08.2018 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
-дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный танец»

Срок реализации - 3 года
Возраст обучающихся – 6-18 лет

Автор: Путин Юрий Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2018 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	14
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	14
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	16
2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	18
3. Содержание программы.....	22
4. Методическое обеспечение.....	26
5. Мониторинг образовательных результатов.....	28
6. Список информационных источников.....	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный танец» предназначена для дополнительного образования детей 6-18 лет. Программа разработана в соответствии с "Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей для использования их в практической работе" (письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844). Программа кружка спортивного танца «Брейк» соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

- Закону РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (от 4.09.2014 г. №1726-р);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный танец» разработана в 2011 году, ежегодно обновляется, последняя редакция - в 2018 году. Программа реализуется в МОУ ДО ЦДТ "Витязь".

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Социальная направленность программы: программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, выявление, развитие и поддержку 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 характеристиками и отличительной особенностью 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, в частности, 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 КДНиЗП. Занятия брейк-дансом способствуют организации занятости данной категории детей и 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 спортивный танец формирует не только потребность к творческой деятельности, но и 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 статической позы нарушается осанка. На занятиях спортивными 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, заданных музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. 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.

Актуальность данной программы обусловлена и ее практической значимостью: обучающиеся регулярно демонстрируют свои умения, выступая на конкурсах и фестивалях разного уровня.

Программа ориентирована на запросы детей, родителей, педагогов.

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 данаса», 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 спортивному и творческому развитию обучающихся через овладение основами танцевального направления «брейк - данс», музыкально-ритмической и танцевальной культуры.

Данная программа решает триединство образовательных задач: воспитательных, обучающих, развивающих.

Задачи: обучающие задачи:

- ознакомить обучающихся со специальной лексикой, терминологией;
- формировать танцевальную культуру обучающегося, систему знаний и умений по направлению “брейк-данс”;
- овладевать актёрскими навыками и умением держаться на публике;
- овладевать музыкальными навыками (уметь слушать и слышать музыку, понимать её настроение, характер) и использовать эти умения в исполнительской практике;

развивающие задачи:

- развивать интерес к танцевальному направлению «брейк - данс»;
- содействовать физическому, интеллектуальному развитию детей: развивать координационные и двигательные способности обучающихся (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:

- формировать активную позицию обучающихся в рамках рациональной организации свободного времени;
- физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;
- развивать потребность у обучающихся к активной физической деятельности;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- формировать, прежде всего, ценности: “красота” и “здоровье”;
- формировать целеустремленность и терпение.

Адресация и сроки реализации программы

Программа адресована детям 6-18 летнего возраста и рассчитана на 3 года обучения. 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 обучающихся, возможно углубленное обучение. Прием в кружок спортивного танца осуществляется на принципах добровольности, учета интересов детей и их

физических данных. 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 обучающихся.

Предполагаемый режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятия (час.)	Периодичность в неделю (раз)	Количество в неделю (часов)	Количество в год (часов)
1	2	2	4	144
1,2,3 кадетский класс	2	1	2	72
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216

Продолжительность каждого занятия для 1-3 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).

Наполняемость групп каждого года обучения составляет:

- 1 год обучения - 15-12 человек;
- 2 год обучения – 12-10 человек;
- 3 - год обучения - 8-10 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, т.е. соответствующие возрасту и уровню физической подготовленности;

- принцип 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:

Ожидаемые предметные результаты первого года обучения:

- обучающийся должен выполнять простейшие трюки и быть физически подготовленным к более сложным трюкам;
- у обучающегося сформированы умения взаимодействовать с коллективом на сцене, выполнять танцевальные движения под музыку (сольный выход)

Ожидаемые предметные результаты второго года обучения:

- освоены комплексы упражнений для разминки;
- обучающийся может выполнять сложные трюки и соединять их в комбинации;
- у обучающегося сформировано умение подать себя выразительно на сцене перед зрителями;
- у обучающегося увеличилось количество трюков и танцевальных движений и улучшилось качество их исполнения на сцене.

Ожидаемые предметные результаты третьего года обучения:

- обучающийся выполняет сложные трюки и соединяет их в комбинации;
- сформировано умение выразительно подать себя на сцене;
- увеличилось количество трюков и танцевальных движений и качество их исполнения на сцене.

Ожидаемые личностные результаты обучения:

- Сформированность внутренней позиции обучающегося: эмоционально-положительное отношение обучающихся к занятиям;
- сформировано физическое, интеллектуальному развитию детей: развиты координационные и двигательные способности обучающихся (сила, гибкость, быстрота, пластичность);

- развиты волевые качества обучающихся: сила, выносливость, ловкость, быстрота;
- развита эмоциональная сфера у обучающихся;
- созданы условия для творческой самореализации;
- развиты коммуникативные умения: умение работать в команде.

Ожидаемые метапредметные результаты обучения:

регулятивные результаты обучения:

- наличие способности у обучающегося понимать и принимать обучающую цель и задачи;
- наличие способности у обучающегося в сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи;
- умение координировать свои действия и управлять собственным телом;
- сформированы навыки ориентировки в ограниченном пространстве, в условиях группы;
- наличие способности у обучающегося планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- владение обучающимися элементарными формами самоконтроля, в том числе, собственными эмоциями;

познавательные результаты обучения:

- обучающиеся получили представление о значимости понятия "здорового образа жизни" как важнейшего условия саморазвития;
- предоставлена информация о возможностях самостоятельной организации активного здорового образа жизни;
- сформированы навыки систематического наблюдения за собственным физическим состоянием и здоровьем;

коммуникативные результаты обучения:

- сформированы навыки координации собственных усилий с усилиями других;
- сформированы навыки задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- сформированы навыки организации совместной деятельности;
- обучающимся даны элементарные представления о различных ролях в группе (лидер, исполнитель, критик);
- умеют формулировать собственное мнение и позицию; умеют координировать свои усилия с усилиями других.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела программы	Количество часов (всего)	Из них теоретических	Из них практических
1.	Введение	2		
	1.1. Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям		1	
	1.2. Входная диагностика			1
2.	Топ-рок	10	2	8
	2.1. Фронтстеп, бакстеп			2
	2.2. Сальсастеп			2
	2.3. Индианстеп			2
	2.4. Ранингмен (бегущий человек)			2
3.	Футворк	12	2	10
	3.1. Круговые дорожки (шесть - степы)			2
	3.2. Кнерок – это дорожки на коленях			2
	3.3. Уровень – сидя на полу			2
	3.4. Уровень – лежа на полу.			2
	3.5. Работа руками.			2
	3.6. Продевание.			2
	3.7. Махи ногами.			2
	3.8. Скольжение на полу.			2
	3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади.			2
	3.10. Ноги сзади, руки спереди.			2
4.	Силовые движения (элементы стиля пауэрмув)	10	2	8
	4.1. Гелик. (Хеликоптер - вертолет)			2
	4.2. Свайпс (бебисвайпс)			2

	4.3.Флай (флайер)			2
	4.4.Джекхаммер			2
5.	Стойки - фризы	18	2	16
	5.1.Крокодил.			2
	5.2.Черепаша.			2
	5.3.Бэбифриз.			2
	5.4.Лягушка.			2
	5.5.Стойка на локтях.			2
	5.6.Стойка на голове.			2
	5.7.Стойка на руках.			2
	5.8.Стойка на плече (шелдерфриз)			2
6.	Трюки	10	2	8
	6.1.Колесо.			2
	6.2.Вытяжка.			2
	6.3.Переворот вперед.			2
	6.4.Переворот вперед через одну руку.			2
7	Фристайл	2	-	2
8	Джем	2	-	2
9	Батл (битвы)	2	-	2
10.	Итоговое занятие.			
	10.1. Показательный урок для родителей.	2		2
	10.2. Соревнования	2		2
	Итого:	72	11	61

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Название раздела программы	Количество во часов (всего)	Из них теоретичес ких	Из них практическ их
1.	Введение	2		
	1.1. Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям		1	
	1.2.Входная диагностика			1

2.	Топ-рок	24	2	22
	2.1.Фронтстеп, бакстеп			6
	2.2.Сальсастеп			6
	2.3. Индианстеп			6
	2.4. Ранингмен (бегущий человек)			4
3.	Футворк	24	2	22
	3.1.Круговые дорожки (шесть - степы)			4
	3.2. Кнерок – это дорожки на коленях			2
	3.3. Уровень – сидя на полу			2
	3.4. Уровень – лежа на полу.			2
	3.5. Работа руками.			2
	3.6. Продевание.			2
	3.7.Махи ногами.			2
	3.8. Скольжение на полу.			2
	3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади.			2
	3.10. Ноги сзади, руки спереди.			2
4.	Силовые движения (элементы стиля пауэрмув)	24	2	22
	4.1.Гелик. (Хеликоптер - вертолет)			6
	4.2.Свайпс (бемисвайпс)			6
	4.3.Флай (флайер)			6
	4.4.Джекхаммер			4
5.	Стойки - фризы	20	2	18
	5.1.Крокодил.			4
	5.2. Черепаха.			2
	5.3.Бэбифриз.			2
	5.4.Лягушка.			2
	5.5.Стойка на локтях.			2
	5.6.Стойка на голове.			2
	5.7.Стойка на руках.			2
	5.8.Стойка на плече			2

	(шелдерфриз)			
6.	Трюки	10	2	8
	6.1. Колесо.			2
	6.2. Вытяжка.			2
	6.3. Переворот вперед.			2
	6.4. Переворот вперед через одну руку.			2
7	Фристайл	12	-	12
8	Джем	12	-	12
9	Батл (битвы)	12	-	12
10.	Итоговое занятие.			
	10.1. Показательный урок для родителей.	2		2
	10.2. Соревнования	2		2
	Итого:	144	11	133

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Название раздела программы	Количество во 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	35	2	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			6

	шагами)			
3.	Футворк	35	2	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)	45	3	42
	4.1.Гелик. (Хеликоптер - вертолет)			8
	4.2.Свайпс (бебисвайпс)			8
	4.3.Флай (флайер)			8
	4.4.Джекхаммер			8
	4.5.Свечка.			4
	4.6.Хэдспин.			6

5.	Стойки - фриззы	40	2	38
	5.1.Крокодил.			3
	5.2.Черепаха.			5
	5.3.Бэбифриз.			5
	5.4.Эйрбэби фриз			5
	5.5.Стойка на локтях.			5
	5.6.Стойка на голове («полубэк»).			5
	5.7.Стойка на руках («бэк, милениум»).			5
	5.8.Стойка на плече (шелдерфриз)			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	12	-	12
8	Джем	10	-	10
9	Батл (битвы)	9	-	9
10.	Итоговое занятие.			
	10.1. Показательный урок для родителей.	3		3
	10.2. Соревнования	3		3
	Итого:	216	12	204

2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Название раздела программы	Количество во часов	Из них теоретичес	Из них практическ
---	----------------------------	---------------------	-------------------	-------------------

		(всего)	КИХ	ИХ
1.	Введение	3		
	1.1. Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям		1	
	1.2.Входная диагностика			2
2.	Топ-рок	35	2	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	35	2	33
	3.1.Круговые дорожки (шесть - стэпы)			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)	45	3	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	12	-	12
8	Джем	10	-	10
9	Батл (битвы)	9	-	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 1 года обучения

Топ-рок. Топ-рок это одно из основных поднаправлений брейк-данса. Раньше топ-рок для танцоров брейк-данса служил подготовкой для того, чтобы "уйти" вниз, на забежки и силовые элементы. Теперь же топ-рок стал более самостоятельным направлением. По топ-року проходят отдельные соревнования по номинациям. В основном топ-рок танцуется под фанк, но также используются и ритмы хип-хопа, соула, джаза и диско. Топ-рок, в основном, основан на работе ног и рук (в вертикальном положении), а так же на умении накладывать кач на музыку, двигаться под верный музыкальный счет. Здесь нет четких рамок, используются движения как базовые (т.е. зародившиеся от брейкинга), так и сальса, хаусовые шаги, техника направления хип-хоп.

Футворк. Футворк (англ. Footwork — работа ног) — явление, связанное со специфической музыкой и стилем танца, придуманным в Чикаго. По-началу не было особой базы, не было сикс-тепа и стиль не был похож на тот футворк, что мы видим сейчас. Это просто были хаотичные импровизированные движения с замираниями под музыку (типа фризами). Постепенно начал вырисовываться набор базовых footwork-движений, бибо. Позднее появились движения под названием theRussian, основанные на русских танцах. Одним из первых легендарных танцоров footwork был SPY, заслуживший славу по всему Бруклину. Его называли A man with a thousand moves — «Человеком с тысячью движений». Считается, что он и члены его команды придумали главные базовые движения футворка: сикс-степ и си-си. Им же приписывается свайпс и бейби-фриз.

Силовые движения (элементы стиля пауэрмув). На рубеже веков свежую струю в развитие powermove'a вносит американский бибой Ruep. Он одним из первых начинает делать реально сложные связки и переходы, которые сейчас уже стали классикой powermove. Например, бочковой твист (со скрещенными ногами) и прыжки на руке по кругу с твиста. Это то, что

называют airmoves — новой школой powermove'a (newschoolpowermoves). Руин с товарищами выиграли FreestyleSession в Штатах, после чего он повредил колено и год не мог танцевать вообще. Но, надо понимать, что powermove — это не самостоятельный стиль, а часть брейк-данса и танцуется он в рамках выхода бибоя, обладающего оригинальной манерой, правильной подачей, особым артистизмом и знанием всей базы: апрока, топрока, футворка и т.д. То есть силовые фихи, грамотно встроенные в выход и логично связанные друг с другом — это хорошо. А выползать на бровях, плевать на руки и делать гелик — это не брейк-данс.

Стойки – фризы, переходы (пауэртрикс). Фризами в брейкдансе называются позы, в которых замирают танцоры во время своего выхода на танцпол.

Трюки. Определяется как эффектный искусный манёвр, или технический приём, как правило, опасный или невыполнимый для неподготовленного человека. При определённом уровне знаний или подготовки трюк может быть выполнен успешно. Успешное выполнение того или иного трюка, является показателем профессионализма исполнителя. Трюки используются в разных видах искусства, в частности, в цирковом искусстве (акробатические трюки), брейк – дансе, паркуре и в кинематографе. Большинство трюков имеют собственное название, распространённое в среде специалистов, в которой и применяются.

1 год обучения

Примерный план построения учебного занятия.

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.

2 год обучения

Примерный план построения учебного занятия.

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: повторение и отработка стоек, фризоз. 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.

3 год 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.

Примерный план построения учебного занятия.

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: повторение и отработка стоек, фризоз. 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.

4. Методическое обеспечение

Программа строится на основе деятельного подхода, поэтому основными видами деятельности для обучающихся 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.

Музыкальное сопровождение занятий:

Подбор музыкального сопровождения зависит от задач учебного занятия и его построения. Обычно используются 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 «Спортивный танец» реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, в области, соответствующей профилю объединения либо высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

5. Мониторинг образовательных результатов

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 "Спортивный танец" 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, поднятие 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:

1. мониторинг предметных результатов (**Приложение №1**), учет результатов и достижений занимающихся (таблицы достижений);

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 дополнительной образовательной программы становится:

- 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

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.

