

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 21.05.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
 А.В. Щербак
Приказ от 22.05.2025 № 178у



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БРЕЙКИНГ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет.
Срок реализации: 1 год.
Количество учебных часов: 216 часа

Авторы-составители:
Масляков И.С.,
тренер-преподаватель
Солодовникова И.В.,
методист

Тосно
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкинг» разработана с учетом требований следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода общеобразовательные развивающие программы физкультурной направленности.

Программа «Брейкинг» помогает решать целый комплекс воспитательных аспектов, связанных с формированием творческих коллективных навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, физическом, интеллектуальном совершенствовании детей, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающиеся получают навыки владения своим телом, изучают основы хореографии; знакомятся с историей и теорией современного танца; получают возможность для самовыражения в актерской пластике; учатся преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствуют своё мастерство и свой характер; познают способы сосуществования в коллективе.

Отличительные особенности программы в том, что в образовательном процессе у обучающихся гармонично развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, быстрота,

чувство ритма, развиваются координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости, формируется правильная осанка, корректируется психомоторное, речевое, эмоциональное состояние.

Адресат программы: дети 8 -17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий:

а) три раза в неделю по 2 академических часа; или

б) два раза в неделю по 3 академических часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Максимальное количество часов: 216 часов.

Форма обучения – очная.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для развития музыкальных и физических способностей детей через приобщение их к общей эстетической и танцевальной культуре посредством занятий брейкингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить знания в области истории брейкинга;
- научить выражать собственные ощущения, используя «язык» танца;
- формировать умения понимать «язык» движений и их красоту;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности обучающегося;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать умения и навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- формировать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- развивать чувство гармонии, чувство ритма;
- развивать гибкость и координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- обогащать двигательный опыт обучающихся;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Воспитательные:

- привить уважение к исполнительскому искусству других обучающихся;
- повышать общую культуру обучающихся;
- воспитать трудолюбие и самодисциплину;
- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях танцами;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- воспитывать лидерские качества, инициативность.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся овладеют теоретическими знаниями в области культуры брейкинга;
- обучающиеся овладеют навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров;
- обучающиеся освою технику, стиль и манеру исполнения брейкинга;
- у обучающихся будут формироваться навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- у обучающихся будут развиваться гибкость, танцевальный шаг, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, физическая выносливость.

Метапредметные:

- обучающие осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- у обучающихся будет формироваться умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- обучающиеся научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- обучающиеся осваивают начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные:

- у обучающихся будет формироваться ценностное отношение и потребность к активному здоровому образу жизни;
- у обучающихся будет развиваться потребность в реализации творческого потенциала, позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- обучающиеся будут ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, в творческой жизни объединения, образовательной организации и др.
- у обучающихся будет проявляться дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучающиеся будут способны к продуктивному сотрудничеству (общению, взаимодействию) со взрослыми и сверстниками при решении различных творческих задач;
- у обучающихся будут формироваться чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача-педиатра по месту жительства. Набор детей в объединения проходит на основе индивидуального собеседования, а также по рекомендации учителей, в том числе и учителей физической культуры. Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- спортивный, танцевальный или гимнастический зал;
- раздевалка (для девочек и для мальчиков);
- комплект для контроля показателей физической подготовленности;
- музыкальная аппаратура;
- гимнастические маты, татами;
- специальная форма одежды и обувь (спортивные штаны или шорты, футболки, легкие кроссовки).
- всегда при себе иметь защиту (2 наколенника, 2 налокотника и 2 эластичных бинта или напульсника);
- перед занятием обучающемуся необходимо снять все украшения (кольца, сережки и др.);
- на занятии все действия выполнять только по команде преподавателя.

В общеобразовательной программе «Брейкинг» использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные, групповые и командные. В репетиционно - постановочные занятия педагоги, либо тренеры-преподаватели включают количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца.

**Учебный план
2025-2026 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	4	4	-	Опрос/ наблюдение
2	Общая физическая подготовка	52	3	49	Опрос/ наблюдение
3	Упражнения на развитие ритмики и координации	34	4	30	Опрос/ наблюдение
4	Базовые движения	68	8	60	Опрос/ наблюдение
5	Импровизация	28	2	26	Опрос/ наблюдение
6	Постановочная и репетиционная работа	26	2	24	Опрос/ наблюдение
7	Контроль-переводные нормативы	4	-	4	Опрос/ наблюдение
Всего часов		216	23	193	

**Календарный учебный график
на 2025/2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Брейкинг»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество во учебных часов всего в год	Количество во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		02.09.2025	30.05.2026	36	216	108(72)	3 раза в неделю по 2 часа; либо 2 раза в неделю 3 часа

Рабочая программа

Задачи программы:

Обучающие:

- расширять знания в области истории брейкинга;
- научить выражать собственные ощущения, используя «язык» танца;
- формировать умения понимать «язык» движений и их красоту;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности обучающегося;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать умения и навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- формировать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- развивать чувство гармонии, чувство ритма;
- развивать гибкость и координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- обогащать двигательный опыт обучающихся;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;

Воспитательные:

- привить уважение к исполнительскому искусству других обучающихся;
- повышать общую культуру обучающегося;
- воспитать трудолюбие и самодисциплину;
- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях танцами;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- воспитывать лидерские качества, инициативность;
- формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрация, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- укрепление физического и психологического здоровья.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения школьники будут:

ЗНАТЬ:

- названия выученных движений;
 - первичные сведения о брейкинге и хип – хоп культуре.
 - историю развития брейкинга;
 - технику базовых движений;
 - основные составляющие ОФП;
 - упражнения на развитие музыкальности и координации;
 - технику безопасного поведения на занятиях.

УМЕТЬ:

- выполнять движения топрока (march step, cross step, crazy rock, lil crazy rock, brooklyn rock, salsa front, salsa back);
- выполнять движения футворка (Six-step, Scramble, Five-step, Babylove, Zulu Spin, Pretzels, CC, Swing, Buttslide);
- выполнять baby freeze;
- выполнять элемент power move: windmill;
- соединять выученные движения.
- импровизировать;
- успешно взаимодействовать друг с другом в группе.

Содержание рабочей программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

Введение в программу.

Тема 1. История развития брейкинга в России и в мире.

Тема 2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях брейкингом.

Тема 3. Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях брейкингом во время выполнения физических упражнений.

Тема 4. Оказание первой помощи при травмах, профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка.

Теория

Тема 1. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Тема 2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предметов стоя, в ходьбе, беге, лежа на гимнастических матах.

Практика

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие мышц шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик). Упражнения, направленные на укрепление и развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе).

Тема 2. Упражнения, направленные на быстроту ответных действий (челночный бег, перемещения до 3-х метров).

Тема 3. Упражнения, направленные на работу мышц пресса (наклоны туловища, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад).

Тема 4. Упражнения, направленные на укрепление мышц ног (различные прыжки вверх, в длину).

Тема 5. Силовые упражнения (отжимания, приседания, подъём туловища из положения лёжа).

Тема 6. Акробатические упражнения на гимнастических матах/татами (кувырки, вращения, «колесо»).

Тема 7. Упражнения на растяжку мышц, связок, суставов.

Раздел 3.

Упражнения на развитие ритмики и координации.

Теория

Тема 1. Базовые понятия ритма, топрока, футворка, фриззы, силовые элементы.

Тема 2. Основные звуки в музыке, характер звуков.

Учимся выделять основные звуки в музыке, взаимодействовать с ней, в зависимости от характера звука.

Практика

Тема 1. Упражнения на развитие чувства ритма. Музыкальность.

Тема 2. Упражнения на развитие координации: одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок.

Тема 3. Упражнение на выбор звука и взаимодействия с ним во время репетиций и выступления.

Тема 4. Простые упражнения на показ отдельных звуков, их развитие на протяжении музыкальной композиции.

Раздел 4.

Базовые движения.

Практика

Изучение техники базовых движений топрока:

Тема 1. Техника **Salsa step (salsa front, salsa back)** - изучение базового движения и его вариаций: salsa front: движение, осуществляющееся вперед, salsa back: движение, осуществляющееся назад соответственно.

Тема 2. Техника **Front step** – детализация основного движения топрока. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Тема 3. Техника **Cross step** - сравнение с ранее изучаемыми базовыми движениями. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Изучение техники базовых движений футворка:

Тема 1. Техника **Six step** – основное движение футворка, с которого начинается изучение подуровня с четырьмя точками опоры. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Тема 2. Техника **Three step** – вариативность движения, комбинирование различных видов данного движения, применение в индивидуальном выступлении. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Тема 3. Техника **Two step** – детальный разбор, интеграция в индивидуальное и групповое выступление.

Тема 4. Техника **One step** - техника выполнения движения, способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Изучение базовых стоек (фризов):

Тема 1. Техника выполнения стойки на голове. Способы применения данного фриза в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Тема 2. Техника выполнения стойки **Baby freeze**. Способы применения данного фриза в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Тема 3. Постановка, изучение танца. Брейк-данс, как элемент хип –хоп культуры.

Раздел 5. Импровизация.

Теория

Тема 1. Изучение восприятия музыки и применение базовых движений под музыку.

Практика

Тема 1. Танец - настроение.

Упражнение - игра «Препятствие», игра «Джем», игра «Баттл».

Тема 2. Базовые шаги брейкера.

Тема 3. Представление различных телесных ощущений - холод, жара, озноб, голод.

Тема 4. Организованная работа в ритме музыкального трека. Точки фиксации (фризы).

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Тема 1. Выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция.

Тема 2. Мимика и ритмическая окраска танца.

Тема 3. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.

Тема 4. Техника составления танцевальной связки.

Практика.

Тема 1. Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения.

Тема 2. Отработка детализация движений танца: движение рук, позы, жестикуляция, мимика.

Тема 3. Отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.

Тема 4. Мини-концерт для родителей, участие в массовых мероприятиях.

**Календарно-тематический план
на 2025-2026 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Брейкинг»

Группа № _____

Расписание: три раза в неделю по 2 академических часа

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Краткая история развития брейкинга. в России и в мире.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
2	Основные понятия и терминология брейкинга.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
3	Профилактика травматизма во время занятий брейкинг	2	комбинированное	опрос наблюдение		
4	Разминочный комплекс упражнений для разогрева мышц.	2	комбинированное	наблюдение		
5	Комплекс упражнений для растяжки мышц.	2	комбинированное	текущий		
6	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Батл»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
7	Виды подводящих упражнений брейк-данса	2	комбинированное	опрос наблюдение		
8	Комплекс упражнений для растяжки мышц.	2	комбинированное	текущий		
9	Разминочный комплекс упражнений для разогрева мышц.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
10	Ознакомление с музыкальностью и координацией.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
11	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Батл»	2	комбинированное	текущий		
12	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фриззы, силовые)	2	комбинированное	текущий		
13	Упражнения, направленные на развитие силы и	2	комбинированное	наблюдение		

	выносливости Топрок: march step					
14	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Батл»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
15	Упражнения, направленные на развитие координации, развитие гибкости и подвижности суставов	2	комбинированное	текущий		
16	Изучение базовых движений Игра «Препятствие»	2	комбинированное	текущий		
17	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий		
18	Упражнения, направленные на развитие ритмики Игра «Джем»	2	комбинированное	текущий		
19	Ознакомление с техникой движений брейк-данса.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
20	Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости Топрок: march step	2	комбинированное	текущий		
21	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий		
22	Упражнения, направленные на развитие ритмики Топрок: march step	2	комбинированное	текущий		
23	Изучение базовых технических движений брейк-данса.	2	комбинированное	текущий		
24	Профилактика травматизма. ОРУ для укрепления мышц и связок. Топрок: cross 2step	2	комбинированное	опрос наблюдение		
25	Акробатические	2	комбинированное	текущий		

	перекаты назад Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)					
26	Закрепление базовых технических движений брейк- данса. Игра «Джем»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
27	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий		
28	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
29	Изучение акробатического элемента Топрок: march step	2	комбинированное	текущий		
30	Танцевальные упражнения на сплочение команды. Топрок: cross step	2	комбинированное	текущий		
31	Техника базовых движений новой школы Игра «Препятствие»	2	комбинированное	текущий		
32	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий		
33	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге	2	комбинированное	опрос наблюдение		
34	Соединение базовых движений брейк-данса из средней школы, новой школы.	2	комбинированное	текущий		
35	Танцевальные упражнения на сплочение команды. Топрок: cross step	2	комбинированное	текущий		
36	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк,	2	комбинированное	текущий		

	фризы, силовые элементы)					
37	Соединение базовых технических движений брейк-данса Игра «Джем»	2	комбинированное	текущий		
38	Ознакомление с паттернами в музыке Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	опрос наблюдение		
39	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	текущий		
40	Изучение техники базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений.	2	комбинированное	текущий		
41	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
42	Отработка четкости и ритмичности движений в брейк-дансе	2	комбинированное	Опрос наблюдение		
43	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	опрос наблюдение		
44	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2	комбинированное	наблюдение		
45	Отработка акробатических элементов	2	комбинированное	опрос наблюдение		
46	Изучение техники базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений.	2	комбинированное	текущий		
47	Отработка акробатических элементов «колесо» Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
48	Ознакомление с паттернами в музыке Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	опрос наблюдение		
49	Изучение базовых построений,	2	комбинированное	текущий		

	перестроений. Топрок: cross step					
50	Закрепление базовых канонов в брейкинге. Игра «Батл»	2	комбинированное	текущий		
51	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	текущий		
52	Отработка чёткости ритмичности танцевальных движений. Топрок: march step	2	комбинированное	текущий		
53	Отработка хореографического номера. Игра «Джем	2	комбинированное	текущий		
54	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step	2	комбинированное	опрос наблюдение		
55	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	текущий		
56	Разучивание хореографической связки Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий		
57	Отработка хореографической связки. Топрок: cross step	2	комбинированное	текущий		
58	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	2	комбинированное	опрос наблюдение		
59	Поиск индивидуальности в своей импровизации	2	комбинированное	опрос наблюдение		
60	Упражнения на паркете на ощущение музыки Игра «Батл»	2	комбинированное	текущий		
61	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step	2	комбинированное	текущий		
62	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	2	комбинированное	текущий		
63	Разучивание	2	комбинированное	текущий		

	хореографической связки. Топрок: cross step					
64	Поиск индивидуальности в своей импровизации Игра «Батл»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
65	Подготовка своего фристайла. Самостоятельная работа	2	комбинированное	наблюдение		
66	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	текущий		
67	Поиск индивидуальности в своей импровизации	2	комбинированное	опрос наблюдение		
68	Соединение базовых технических движений брейк-данса Игра «Батл»	2	комбинированное	текущий		
69	Отработка движений танца (топрок, футворк, фриззы, силовые элементы)	2	комбинированное	опрос наблюдение		
70	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	наблюдение		
71	Изучение техники базовых канонов в футворке. Отработка четкости и плавности движений.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
72	Упражнения на сплочение команды Топрок: indian step Игра «Препятствие»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
73	Отработка четкости и ритмичности движений в брейк-дансе в направлении Power move	2	комбинированное	текущий опрос		
74	Выполнение ритмических заданий в комплексе Power move: backspin	2	комбинированное	наблюдение текущий		
75	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2	комбинированное	текущий		
76	Отработка акробатических элементов	2	комбинированное	наблюдение текущий		

	Power move: backspin					
77	Изучение техники базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений.	2	комбинированное	текущий		
78	Отработка акробатических элементов «колесо» Power move: backspin	2	комбинированное	наблюдение текущий		
79	Ознакомление с паттернами в музыке Отработка движений танца (топрок, футворк, фриззы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий		
80	Изучение базовых построений, перестроений. Топрок: indian step	2	комбинированное	текущий		
81	Закрепление базовых канонов в брейкинге. Игра «Царь горы»	2	комбинированное	текущий		
82	Выполнение ритмических заданий в комплексе Power move: backspin	2	комбинированное	текущий		
83	Отработка чёткости ритмичности танцевальных движений. Топрок: indian step	2	комбинированное	текущий		
84	Отработка хореографического номера. Игра «Джем»	2	комбинированное	наблюдение текущий		
85	Упражнения на сплочение команды Топрок: side step	2	комбинированное	текущий		
86	Выполнение ритмических заданий в комплексе	2	комбинированное	текущий		
87	Разучивание хореографической связки Отработка движений танца (топрок, футворк, фриззы, силовые элементы)	2	комбинированное	текущий опрос		
88	Отработка хореографической связки. Топрок: side step	2	комбинированное	наблюдение текущий		

89	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	2	комбинированное	опрос наблюдение		
90	Поиск индивидуальности в своей импровизации	2	комбинированное	наблюдение		
91	Упражнения на паркете на ощущение музыки Составление базовой технической рутины/синхрона	2	комбинированное	текущий		
92	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step	2	комбинированное	наблюдение текущий		
93	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	2	комбинированное	опрос текущий		
94	Разучивание хореографической связки. Топрок: cross step	2	комбинированное	текущий		
95	Поиск индивидуальности в своей импровизации Игра «Батл»	2	комбинированное	опрос текущий		
96	Подготовка своего фристайла. Самостоятельная подготовка импровизации	2	комбинированное	наблюдение		
97	Выполнение ритмических заданий в комплексе. Соединение Power move с другими направлениями брейкинга	2	комбинированное	текущий опрос		
98	Поиск индивидуальности в своей импровизации Составление базовой технической рутины/синхрона	2	комбинированное	наблюдение		
99	Соединение базовых движений в Топроке Power move: backspin	2	комбинированное	текущий опрос		
100	Отработка хореографического номера	2	комбинированное	текущий наблюдение		

101	Поиск индивидуальности в своей импровизации Power move: backspin	2	комбинированное	опрос текущий		
102	Разучивание хореографической связки. Топрок: cross step	2	комбинированное	наблюдение текущий		
103	Поиск индивидуальности в своей импровизации	2	комбинированное	опрос текущий		
104	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step	2	комбинированное	наблюдение		
105	Отработка хореографического номера	2	комбинированное	опрос текущий		
106	Итоговый зачёт по брейкингу, мини- концерт для родителей	2	комбинированное	наблюдение		
107	Выполнение ритмических заданий в комплексе, командой	2	комбинированное	опрос текущий		
108	Итоговый зачёт по импровизации танцевальных движений	2	комбинированное	опрос наблюдение		

**Календарно-тематический план
на 2025-2026 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Брейкинг»

Группа № _____

Расписание: два раза в неделю по 3 академических часа

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Краткая история развития брейкинга. в России и в мире.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
2	Основные понятия и терминология брейкинга.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
3	Профилактика травматизма во время занятий брейкинг	3	комбинированное	опрос наблюдение		
4	Разминочный комплекс упражнений для разогрева мышц.	3	комбинированное	наблюдение		
5	Комплекс упражнений для растяжки мышц.	3	комбинированное	наблюдение		
6	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Батл»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
7	Виды подводящих упражнений брейк-данса	3	комбинированное	опрос наблюдение		
8	Комплекс упражнений для растяжки мышц.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
9	Разминочный комплекс упражнений для разогрева мышц.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
10	Ознакомление с музыкальностью и координацией.	3	Комбинированное	опрос наблюдение		
11	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Батл»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
12	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые 2элемента)	3	комбинированное	текущий наблюдение		

13	Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости Топрок: march step	3	комбинированное	текущий		
14	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Батл»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
15	Упражнения, направленные на развитие координации, развитие гибкости и подвижности суставов	3	комбинированное	наблюдение		
16	Изучение базовых движений Игра «Препятствие»	3	комбинированное	наблюдение		
17	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
18	Упражнения, направленные на развитие ритмики Игра «Джем»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
19	Ознакомление с техникой движений брейк-данса.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
20	Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости Топрок: march step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
21	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
22	Упражнения, направленные на развитие ритмики Топрок: march step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
23	Изучение базовых технических движений брейк-данса.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
24	Профилактика травматизма. ОРУ для укрепления мышц и связок. Топрок: cross 2 step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
25	Акробатические	3	комбинированное	опрос		

	перекаты назад Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)			наблюдение		
26	Закрепление базовых технических движений брейк-данса. Игра «Джем»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
27	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
28	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
29	Изучение акробатического элемента Топрок: march step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
30	Танцевальные упражнения на сплочение команды. Топрок: cross step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
31	Техника базовых движений новой школы Игра «Препятствие»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
32	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
33	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге	3	комбинированное	опрос наблюдение		
34	Соединение базовых движений брейк-данса из средней школы, новой школы.	3	комбинированное	опрос наблюдение		
35	Танцевальные упражнения на сплочение команды. Топрок: cross step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
36	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк,	3	комбинированное	опрос наблюдение		

	фризы, силовые элементы)					
37	Соединение базовых технических движений брейк-данса Игра «Джем»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
38	Ознакомление с паттернами в музыке Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
39	Выполнение ритмических заданий в комплексе	3	комбинированное	текущий		
40	Изучение техники базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений.	3	комбинированное	наблюдение		
41	Упражнения на сплочение команды Топрок: front step Игра «Препятствие»	3	комбинированное	наблюдение		
42	Отработка четкости и ритмичности движений в брейк-дансе	3	комбинированное	наблюдение		
43	Выполнение ритмических заданий в комплексе	3	комбинированное	опрос наблюдение		
44	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	3	комбинированное	наблюдение		
45	Отработка акробатических элементов	3	комбинированное	опрос наблюдение		
46	Изучение техники базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений.	3	комбинированное	текущий		
47	Отработка акробатических элементов «колесо» Игра «Препятствие»	3	комбинированное	наблюдение		
48	Ознакомление с паттернами в музыке Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
49	Изучение базовых построений,	3	комбинированное	наблюдение		

	перестроений. Топрок: cross step					
50	Закрепление базовых канонов в брейкинге. Игра «Батл»	3	комбинированное	наблюдение		
51	Выполнение ритмических заданий в комплексе	3	комбинированное	опрос наблюдение опрос наблюдение		
52	Отработка чёткости ритмичности танцевальных движений. Топрок: indian step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
53	Отработка хореографического номера. Игра «Джем	3	комбинированное	наблюдение опрос		
54	Упражнения на сплочение команды Топрок: front step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
55	Выполнение ритмических заданий в комплексе	3	комбинированное	наблюдение опрос		
56	Разучивание хореографической связки Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы)	3	комбинированное	опрос наблюдение		
57	Отработка хореографической связки. Топрок: cross step	3	комбинированное	наблюдение		
58	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	3	комбинированное	опрос наблюдение		
59	Поиск индивидуальности в своей импровизации	3	комбинированное	опрос наблюдение		
60	Упражнения на паркете на ощущение музыки Игра «Батл»	3	комбинированное	опрос наблюдение		
61	Упражнения на сплочение команды Топрок: indian step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
62	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	3	комбинированное	опрос наблюдение		
63	Поиск индивидуальности в своей импровизации	3	комбинированное	наблюдение		

	Составление базовой технической рутины/синхрона					
64	Соединение базовых движений в Топроке Power move: backspin	3	комбинированное	опрос наблюдение		
65	Отработка хореографического номера	3	комбинированное	наблюдение		
66	Выполнение ритмических заданий в комплексе	3	комбинированное	опрос наблюдение		
67	Поиск индивидуальности в своей импровизации	3	комбинированное	опрос наблюдение		
68	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step	3	комбинированное	опрос наблюдение		
69	Отработка хореографического номера	3	комбинированное	наблюдение		
70	Выполнение ритмических заданий в комплексе, командой	3	комбинированное	наблюдение		
71	Итоговый зачёт по брейкингу, мини- концерт для родителей	3	комбинированное	опрос наблюдение		
72	Итоговый зачёт по импровизации танцевальных движений	3	комбинированное	опрос наблюдение		

Оценочные и методические материалы

Итоги учебно-тренировочной работы в брейкинге подводятся с помощью: наблюдения, устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, участия в соревнованиях, фестивалях, постановке танцевальных номеров для родителей и во время открытия муниципальных этапов спортивных соревнований по видам спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Важной формой контроля являются всевозможные соревнования, фестивали, конкурсы. А также открытые показательные выступления для родителей и других воспитанников дошкольного и школьного учреждения.

Способы определения результативности.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных практических работ и форм диагностики:

-текущий контроль (наблюдение, практические задания, контрольные тесты);

-поощрение;

- индивидуальная оценка.

Наблюдение (при оценке знаний, умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполнения различных элементов, поощряет творческую активность детей, учитывая индивидуальные особенности, психофизические качества каждого ребенка);

Поощрение (обращает внимание на малейшие проявления инициативы, самостоятельности и творческого мышления каждого дошкольника);

Индивидуальная оценка (при индивидуальной оценке работ делается акцент на моменты, которые давались ребенку с трудом, но он смог выполнить задание).

Раздел 7.

Контрольно-переводные нормативы.

Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по их результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовки каждого обучающегося в объединении.

С целью определения уровня общей физической подготовки брейкеров за основу контрольно-переводных испытаний принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

1. Челночный бег: 5 х 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 х 50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук).

3. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

5. Наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше - со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативные требования ОФП по возрастам

Виды испытания	Возраст							
	8-9 лет		10-12 лет		13-15 лет		16-17 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 5/6 (с)	12.8	12.2	11.8	11.2	10.8	10.2	10.2	9.8
Прыжок в длину с/м (см)	120-140	160	140-150	170 и б	160 и б	180 и б	170 и б	200 и б
Прыжок верх с/м (см)	20 и б.	27 и б.	25 и б.	30 и б.	30 и б.	35 и б.	35 и б.	40 и б.
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	8-15	5-10
Бросок наб. мяча 1 кг. вперед двумя руками из-за головы; стоя (м)	6.0м	8.0м	7.0м	9.0м	9.0м	12.0м	12.0м	16.0м

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточного контроля обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: «Брейкинг»

ФИО педагога дополнительного образования: _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточного контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученно сти
		Предметны е	Метапредметн ые	Личностн ые		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Брейкинг»
 _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования: _____ / _____

Заведующий отделом: _____ / _____

Методист: _____ / _____

ПРОТОКОЛ

результатов итогового контроля обучающихся 202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Брейкинг»

ФИО педагога дополнительного образования _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученност и
		Предметны е	Метапредметн ые	Личностны е		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)
- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)
- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля _____ (____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «Брейкинг»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	Групповое занятие	Словесный Демонстрацион ный	Видеофильм	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповое занятие Круговая тренировка	Словесный Наглядный Фронтальный	Г/маты Татами	Опрос наблюдени е
3	Упражнения на развитие ритмики и координации	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Фронтальный Наглядный	Музыкальная аппаратура	Опрос наблюдени е
4	Базовые движения	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Наглядный Словесный	Музыкальная аппаратура	Опрос наблюдени е
5	Импровизация	Индивидуальная работа Групповое занятие	Наглядный Демонстрацион ный	Музыкальная аппаратура	Опрос наблюдени е
6	Постановочная и репетиционная работа	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Повторный	Музыкальная аппаратура	Наблюдени е
7	Контрольно- переводные нормативы	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Фронтальный Наглядный	Татами	Опрос наблюдени е

Список информационных источников

Литература для педагога

1. Скобликова Т.В. Герасимов Д.В. Стадия базовой подготовки танцора в брейк-дансе на начальном этапе подготовки. Актуальные направления научных исследований: от теории к практике, 2015г.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «ВАКО», 2007
3. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. М., Педагогическое общество России, 2006
4. Касиманова Л.А., Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. Планета музыка, 2021
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
6. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.
7. Измайлова И.К. Повышение эффективности обучения учащихся хореографических образовательных учреждений РФ. Дисс. канд. пед. наук. М. 2005.
8. Нестерова К.В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. Дисс. канд. пед. наук. Екатеринбург. 2011.
9. Топорёнок, В. Н. Моя теория танца. 2017
10. Баранов В. Головокружение. Элементы брейкинга и их вариации 2021
11. Alen Ness Искусство Битвы. – Москва: Буки Веди, 2020. – 84с.
12. Филюшкина Е.В., Майоров В.А. Брейк-данс- как спортивная дисциплина. Научный аспект. 2024 Т. 25. №1 С. 3242-3247
13. Абакаров А.М. Развитие психомоторных способностей подростков средствами брейк-данса. Мин спорта РФ, Московская академия физической культуры, 2017г.
14. Воробьева Д.Э Брейк-данс – как вид спорта. Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов, Краснодар, 2023г.
15. Прокопенко Б.В. Щекин Д.В. Строшкова Н.Т. Методика развития вестибулярной устойчивости в брейк-дансе. Севастополь 2022г

Литература для учащихся

1. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
2. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Советский спорт, 1991.
3. Постоловская М.В. Формирование культуры движений младших школьников на занятиях брейкингом. В сборнике: Актуальные проблемы формирования ЗОЖ. Под редакцией Т.М. Соколовой, М.Г. Куликовой, Смоленск 2023г
4. Здоровый человек и его окружение: учебник. Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. Изд. 14-е, Ростов - на - Дону, 2016. - 446 с
5. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование [Текст] / В.Т. Кудрявцев // . - Дубна, 2013. - 206с.
6. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт- Петербург, 2003.

Интернет-ресурсы

<http://www.infourok.ru/> - методическое сообщение «Изучение танцевальных техник»;

<http://zdd.1september.ru/> - Здоровье детей

<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tantsa-v-zhizni-sovremennogo-rebenka> - Роль танца в жизни современного ребенка

<https://cyberleninka.ru/article/n/hip-hop-i-andegraund-kultura-kak-sovremennye-vidy-iskusstva> - Хип-хоп и андеграунд как современные виды искусства

<https://cyberleninka.ru/article/n/filosofsko-esteticheskie-osnovaniya-afroamerikanskoy-hip-hop-muzyki> - Философско-эстетические основания афроамериканской хип-хоп музыки

<https://v1battle.ru/?page=addition&type=elems> – Описание элементов брейкинга