

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 22.12.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
В.Н. Сухорукова
Приказ от 22.12.2023 № 9854



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

Возраст обучающихся: 5-10 лет.
Срок реализации: 1 год.
Количество учебных часов: 72 часа

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

Тосно
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкинг для начинающих» 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 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 «Госненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый (общекультурный).

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

Программа «Брейкинг для начинающих» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, физическом, интеллектуальном совершенствовании детей, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает 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 и общее психическое состояние.

Адресат программы: дети 5 -10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий:

а) три раза в неделю по 1 академическому часу; или

б) один раз в неделю 2 академических часа и один раз в неделю 1 академический час.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 3 часа.

Максимальное количество часов: 72 часа.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие музыкальных и физических способностей детей через приобщение их к общей эстетической и танцевальной культуре посредством занятий брейкингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение знаний в области истории брейкинга;
- выражение собственных ощущений, используя «язык» танца;
- умение 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.

Планируемые результаты

Предметные

- обучающиеся овладеют теоретическими знаниями в области культуры брейкинга;
- обучающиеся овладеют навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- обучающиеся освоят 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:

- обучающиеся 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 или врача дошкольного учреждения. Набор детей в объединения проходит на основе индивидуального собеседования, а также по рекомендации воспитателей, учителей. 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;
 - 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 для начинающих» использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные и групповые. В репетиционно - постановочные занятия педагоги, либо тренеры-преподаватели включают количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца.

**Учебный год
2023-2024 год обучения**

№ 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	10	2	8	Опрос/ наблюдение
3	Упражнения на развитие ритмики и координации	14	2	12	Опрос/ наблюдение
4	Базовые движения	24	4	20	Опрос/ наблюдение
5	Импровизация	8	1	7	Опрос/ наблюдение
6	Постановочная и репетиционная работа	12	1	11	Опрос/ наблюдение
	Всего часов	72	16	56	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

**Календарный учебный график
на 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Брейкинг для начинающих»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		25.01.2024	09.07.2024	24	72	72 (48)	3 раза в неделю по 1 часу; либо один раз в неделю 2 часа и один раз в неделю 1 час

Рабочая программа

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение знаний в области истории брейкинга;
- выражение собственных ощущений, используя «язык» танца;
- умение 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 дошкольники и младшие 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

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

Введение в программу.

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

Тема 2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях брейкингом. Соблюдение правил безопасного поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах.

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

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

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

Упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки).

Силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы).

Упражнения кувырки, «колесо». Растяжка.

Раздел 3.

Упражнения на развитие ритмики и координации.

Теория

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

Тема 2. Внимание уделяется конкретным звукам. Учимся выделять основные звуки в музыке, последовательно прорабатывать их.

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 в другую.

Упражнение на выбор звука и удержание его на тренировках.

Упражнение на показ вначале отдельных звуков, а затем их «проплавание» насквозь-вперед, отражая общее настроение.

Раздел 5.

Базовые движения.

Практика

Изучение базовых движений топрока, футворка из старой школы, средней школы, новой школы.

Техника **Salsa step (salsa front, salsa back)** – характер движений одинаков, но при salsa front движение осуществляется вперед, а при salsa back назад.

Техника выполнения стойки на голове.

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

Раздел 6. Импровизация.

Теория

Тема 1. Изучение ощущения музыки и совмещение базовых технических движений в брейк-дансе.

Практика

Танец - настроение. Упражнение - игра «Препятствие», игра «Джем», игра «Зеркало». Базовые технические шаги брейкинга.

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

Работа в ритме музыкального трека. Точки фиксации.

Раздел 7. 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 соединения танцевальной связки.

Практика.

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

Тема 2. Отработка текста 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 2023/2024 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Брейкинг для начинающих»

Группа № _____

Расписание: один раз в неделю 2 часа и один раз в неделю 1 час.

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. Основные понятия и терминология брейкинга.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий танцами: подбор одежды, обуви организация мест занятий	1	комбинированное	опрос наблюдение		
3.	Разминочный комплекс упражнений для разогрева мышц.	2	комбинированное	наблюдение		
4.	Комплекс растяжки мышц. Виды подводящих упражнений Игра «Препятствие»	1	комбинированное	наблюдение		
5.	Ознакомление с музыкальностью и координацией. Топрок: cross step	2	Комбинированное	опрос наблюдение		
6.	Изучение базовых танцевальных движений Базовые движения под ритм музыки.	1	комбинированное	наблюдение		
7.	Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости	2	комбинированное	наблюдение		
8.	Упражнения, направленные на	1	комбинированное	наблюдение		

	развитие координации, 2 развитие гибкости и 1 подвижности суставов					
9.	Из21учение базовых движений брейкинга, Игра «Джем»	2	комбинированное	наблюдение		
10.	Ознакомление с движениями брейк- данса. Упражнения, направленные на развитие ритмики	1	комбинированное	опрос наблюдение		
11.	Изучение базовых движений Игра «Зеркало»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
12.	Ознакомление с движениями брейк- данса. Упражнения, направленные на развитие ритмики	1	комбинированное	опрос наблюдение		
13.	Общеразвивающие упражнения в ходьбе, в беге. Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	опрос наблюдение		
14.	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
15.	Изучение базовых акробатического элемента «колесо», стойки на руках. Игра «Джем»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
16.	Изучение игровых технологий, базовых движений Топрок: cross step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
17.	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге	2	комбинированное	опрос наблюдение		
18.	Соединение базовых движений брейк-данса Игра «Зеркало»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
19.	Упражнения для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук. Упражнения на сплочение команды	2	комбинированное	наблюдение		
20.	Изучение игровых технологий, базовых	1	комбинированное	наблюдение		

	движений Топрок: cross step					
21.	Изучение базовых перестроений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	наблюдение		
22.	Изучение базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений. Топрок: march step	1	комбинированное	наблюдение		
23.	Упражнения на сплочение команды Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
24.	Отработка четкости и ритмичности движений в брейк-дансе	1	комбинированное	наблюдение		
25.	Упражнения на дыхание Отработка акробатических элементов. Топрок: cross step	2	комбинированное	наблюдение		
26.	Отработка акробатических элементов Ознакомление с паттернами в музыке	1	комбинированное	наблюдение		
27.	Изучение базовых перестроений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	наблюдение		
28.	Закрепление базовых канонов. Отработка чёткости ритмичности движений. Топрок: march step	1	комбинированное	наблюдение		
29.	Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение. Составление базовой рутины/синхрона самостоятельно	2	комбинированное	наблюдение		
30.	Закрепление ранее пройденного материала. Отработка импровизации с	1	комбинированное	опрос наблюдение		

	разными паттернами в музыке					
31.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Разучивание хореографической связки Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
32.	Отработка хореографической связки. Упражнения на баланс Топрок: march step	1	комбинированное	наблюдение		
33.	Соединение комбинаций. Игра «Зеркало» Построения в номере	2	комбинированное	опрос наблюдение		
34.	Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
35.	Упражнения на изоляцию. Упражнения на ощущение музыки	2	комбинированное	наблюдение		
36.	Разучивание хореографической связки. Просмотр видео, работа над ошибками.	1	комбинированное	наблюдение		
37.	Соединение танцевальных комбинаций.	2	комбинированное	наблюдение		
38.	Перестроения в номере. Каноны в номере	1	комбинированное	наблюдение		
39.	Отработка хореографического номера	2	комбинированное	опрос наблюдение		
40.	Выполнение ритмических заданий в комплексе. Топрок: cross step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
41.	Отработка хореографического номера. Просмотр видео с занятий	2	комбинированное	наблюдение		
42.	Подготовка своего фристайла. Поиск техник импровизации	1	комбинированное	наблюдение		
43.	Разучивание хореографической связки Топрок: march step	2	комбинированное	наблюдение		

44.	Отработка хореографического номера Игра «Зеркало»	1	комбинированное	наблюдение		
45.	Закрепление ранее пройденного материала Топрок: march step	2	комбинированное	опрос		
46.	Выполнение ритмических заданий в комплексе. Топрок: cross step	1	комбинированное	наблюдение		
47.	Итоговый зачёт по брейкингу	2	комбинированное	опрос наблюдение		
48.	Итоговый зачёт по импровизации	1	комбинированное	опрос наблюдение		

**Календарно-тематический план
на 2023/2024 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Брейкинг для начинающих»

Группа № _____

Расписание: три раза в неделю по 1 часу

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.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
2	Основные понятия и терминология брейкинга.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
3	Профилактика травматизма во время занятий брейкигом	1	комбинированное	опрос наблюдение		
4	Разминочный комплекс упражнений для разогрева мышц.	1	комбинированное	наблюдение		
5	Комплекс упражнений для растяжки мышц.	1	комбинированное	наблюдение		
6	Виды подводящих упражнений брейк-данса	1	комбинированное	опрос наблюдение		
7	Ознакомление с музыкальностью и координацией.	1	Комбинированное	опрос наблюдение		
8	Базовые движения под ритм музыки. Игра «Зеркало»	1	комбинированное			
9	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	наблюдение		
10	Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости Топрок: march step	1	комбинированное	наблюдение		
11	Упражнения, направленные на	1	комбинированное	наблюдение		

	развитие координации, развитие гибкости и подвижности суставов					
12	Изучение базовых движений Игра «Препятствие»	1	комбинированное	наблюдение		
13	Упражнения, направленные на развитие ритмики	1	комбинированное	опрос наблюдение		
14	Ознакомление с техникой движений брейк-данса.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
15	Изучение базовых движений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	опрос наблюдение		
16	Упражнения, направленные на развитие ритмики Топрок: march step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
17	Изучение базовых технических движений брейк-данса.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
18	Профилактика травматизма. ОРУ для укрепления мышц и связок. Топрок: cross step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
19	Акробатические перекаты назад Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	опрос наблюдение		
20	Закрепление базовых технических движений брейк-данса.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
21	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
22	Техника изучение акробатического элемента «Колесо»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
23	Изучение акробатического элемента Топрок: march step	2	комбинированное	опрос наблюдение		

24	Техника базовых движений новой школы Игра «Препятствие»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
25	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге	1	комбинированное	опрос наблюдение		
26	Соединение базовых движений брейк-данса. Игра «Зеркало»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
27	Упражнения для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук.	1	комбинированное	наблюдение		
28	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге	1	комбинированное	опрос наблюдение		
29	Танцевальные упражнения на сплочение команды. Топрок: cross step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
30	Соединение базовых движений из старой школы, средней школы, новой школы.	1	комбинированное	наблюдение		
31	Изучение базовых перестроений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	наблюдение		
32	Изучение техники базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений.	1	комбинированное	наблюдение		
33	Упражнения на сплочение команды Топрок: march step	1	комбинированное	наблюдение		
34	Отработка четкости и ритмичности движений в брейк-дансе	1	комбинированное	наблюдение		
35	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	1	комбинированное	наблюдение		
36	Отработка акробатических элементов Игра «Препятствие»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
37	Отработка акробатических	1	комбинированное	наблюдение		

	элементов «колесо» Игра «Джем»					
38	Ознакомление с паттернами в музыке Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	опрос наблюдение		
39	Изучение базовых построений, перестроений. Топрок: cross step	1	комбинированное	наблюдение		
40	Закрепление базовых канонов в брейкинге. Игра «Зеркало»	1	комбинированное	наблюдение		
41	Отработка чёткости ритмичности танцевальных движений. Топрок: march step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
42	Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение.	1	комбинированное	наблюдение		
43	Составление базовой технической рутины/синхрона самостоятельно	1	комбинированное	опрос наблюдение		
44	Закрепление ранее пройденного материала. Топрок: march step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
45	Отработка импровизации с разными паттернами в музыке Игра «Джем»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
46	Общеразвивающие упражнения без предметов Отработка ритмичности танцевальных движений.	1	комбинированное	наблюдение		
47	Разучивание хореографической связки Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	опрос наблюдение		

48	Отработка хореографической связки. Топрок: cross step	1	комбинированное	наблюдение		
49	Технические упражнения на баланс Топрок: march step	1	комбинированное	опрос наблюдение		
50	Соединение танцевальных комбинаций. Игра «Зеркало»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
51	Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
52	Отработка хореографического номера.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
53	Упражнения на изоляцию. Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	наблюдение		
54	Упражнения на паркете на ощущение музыки Игра «Зеркало»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
55	Разучивание хореографической связки. Топрок: cross step	1	комбинированное	наблюдение		
56	Отработка хореографического номера.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
57	Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками.	1	комбинированное	опрос наблюдение		
58	Соединение технических комбинаций. Топрок: march step	1	комбинированное	наблюдение		
59	Разучивание хореографической связки	1	комбинированное	опрос наблюдение		
60	Перестроения в номере. Каноны в номере	1	комбинированное	наблюдение		
61	Отработка хореографического номера Игра «Джем»	1	комбинированное	опрос наблюдение		
62	Выполнение ритмических заданий в комплексе	1	комбинированное	опрос наблюдение		

63	Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками	1	комбинированное	опрос наблюдение		
64	Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	1	комбинированное	наблюдение		
65	Подготовка своего фристайла. Игра «Джем»	1	комбинированное	наблюдение		
66	Выполнение ритмических заданий в комплексе	1	комбинированное	опрос наблюдение		
67	Поиск индивидуальности в своей импровизации	1	комбинированное	опрос наблюдение		
68	Разучивание хореографической связки	1	комбинированное	наблюдение		
69	Отработка хореографического номера Игра «Зеркало»	1	комбинированное	наблюдение		
70	Закрепление ранее пройденного материала	1	комбинированное	опрос		
71	Выполнение ритмических заданий в комплексе	1	комбинированное	наблюдение		
72	Итоговый зачёт по брейкингу	1	комбинированное	опрос наблюдение		

Оценочные и методические материалы

Для выполнения общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейкинг для начинающих» используются следующие формы организации деятельности детей:

- групповая
- индивидуальная
- по подгруппам (отработка движений и постановка танцев, акробатических фигур)

Способы определения результативности.

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

-текущий контроль (наблюдение, практические задания);

-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 (обращается 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).

Формы подведения итогов:

Открытые показательные выступления для родителей и других воспитанников дошкольного и школьного учреждения.

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	Групповое занятие	Словесный Демонстрационный	Видеофильм	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповое занятие Круговая тренировка	Словесный Наглядный Фронтальный Метод усложнений условий выполнения	Г/маты	Опрос наблюдение
3	Упражнения на развитие ритмики и координации	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Фронтальный Наглядный	Музыкальная аппаратура	Опрос наблюдение
4	Базовые движения	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Наглядный Словесный	Музыкальная аппаратура	Опрос наблюдение
5	Импровизация	Индивидуальная работа Групповое занятие	Наглядный Демонстрационный Метод усложнений условий выполнения	Музыкальная аппаратура	Опрос наблюдение
6	Постановочная и репетиционная работа	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Повторный	Музыкальная аппаратура	Наблюдение

Список информационных источников

Литература для педагога

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «ВАКО», 2007
2. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. М., Педагогическое общество России, 2006
3. Касиманова Л.А., Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. Планета музыка, 2021
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
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. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
9. Нестерова К.В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. Дисс. канд. пед. наук. Екатеринбург. 2011.
10. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
11. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.
12. Топорёнок, В. Н. Моя теория танца. 2017
13. Баранов В. Головокружение. Элементы брейкинга и их вариации 2021
14. Alen Ness Искусство Битвы. – Москва: Буки Веди, 2020. – 84с.

Литература для учащихся

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
3. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Советский спорт, 1991.
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.

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-afroamerikanskoj-hip-hop-muzyki> - Философско-эстетические основания афроамериканской хип-хоп музыки

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