

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол №1  
от "28" 08 2023 г

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы № 500  
\_\_\_\_\_ Базина Н.Г.  
Приказ № 067  
от "30" 08 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Брейк-данс»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок освоения: 2 года

Разработчик:  
Хмельницкий Виталий Александрович,  
педагог дополнительного образования ГБОУ школа  
№ 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность реализации:**

Программа отвечает потребностям современных детей в развитии физических, творческих и индивидуальных способностей и навыков посредством освоения танцевального направления брейкинг. Программа отвечает запросам современных родителей на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании ребенка. Программа ориентирована на предоставление эффективных приёмов для решения таких актуальных проблем современного ребёнка как:

- низкий уровень физических навыков и способностей;
- отсутствие мотивации к физической активности;
- отсутствие интереса к творческой деятельности;
- отсутствие или низкий уровень дисциплины и самоконтроля;
- недостаточный уровень социализации и навыков работы в коллективе.

**Адресат:** К освоению программы допускаются дети без различия пола в возрасте 6-18 лет. Медицинский допуск не требуется

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** продолжительность образовательного процесса – 2 года, объём образовательного процесса – 144 часа

**Цель:** создание условий для достижения спортивных, соревновательных, а также творческих успехов в рамках танцевальной дисциплины брейкинг.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- способствовать повышению у обучающихся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к соревновательной деятельности;
- способствовать развитию у обучающихся целеустремленности, настойчивости и упорства.

**Развивающие:**

- способствовать развитию силы, выносливости и гибкости обучающихся за счёт выполнения общих и специальных физических упражнений;
- способствовать развитию у обучающихся координации путем изучения специфических танцевальных элементов;
- способствовать развитию памяти и внимания обучающихся;
- способствовать развитию музыкальности и артистичности;
- способствовать развитию навыков публичных выступлений.

**Обучающие:**

- способствовать увеличению контрольных параметров физических качеств и танцевальных элементов;
- способствовать расширению арсенала базовых и собственных танцевальных элементов и техник.

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

**Личностные:**

- обучающиеся с интересом относятся к тренировочному процессу;
- обучающиеся начинают позитивно воспринимать участие в танцевальных соревнованиях;

- обучающиеся демонстрируют целеустремленность и упорство при выполнении упражнений и изучении танцевальных элементов;

**Метапредметные:**

- Обучающиеся могут выполнять различные общие и специальные физические упражнения;
- Обучающиеся начинают использовать сложные уникальные танцевальные элементы;
- У обучающихся развивается память при изучении танцевальных комбинаций и связок;
- Обучающиеся не испытывают затруднений при работе с различными музыкальными композициями;
- Обучающиеся не испытывают страха на публичных выступлениях, а также на соревнованиях различного уровня.

**Предметные:**

Увеличение контрольных параметров, характеристик и показателей:

Силовые показатели:

- отжимания от пола 30 раз для первого года обучения, 50 раз для второго;
- стойка в позиции планка на прямых руках – 3 минуты для первого, 5 минут для второго года обучения.

Показатели выносливости:

- выполнение 3 танцевальных раундов, длительностью 30-60 секунд с интервалом на отдых 30 секунд на первом году обучения;
- выполнение 5 танцевальных раундов, длительностью 30-60 секунд с интервалом на отдых 30 секунд на втором году обучения;

Навыки гибкости:

- фиксация позиции «мостик» на 15 секунд для первого года занятий;
- ходьба в позиции «мостик» на 10 метров для второго года занятий;

Танцевальные элементы:

- изучение не менее 20 базовых движений и элементов на первом году обучения;
- создание не менее 10 уникальных танцевальных комбинаций с использованием как базовых, так и собственных оригинальных движений на втором году обучения.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации** русский.

**Форма обучения** очная.

**Особенности реализации:** -

**Условия набора и формирования групп:** разнополые и разновозрастные группы численностью 5 до 12

Для занятий по ДОП «брейк-данс» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей):

- Спортивная одежда (штаны, футболка)
- кроссовки

**Формы организации и проведения занятий:**

- групповая,
- индивидуальная,
- 1 занятие совместной деятельности обучающихся и родителей

**Материально-техническое оснащение:**

Для занятий по ДОП «Брейк-данс» не требуется приобретать оборудование или инвентарь за счет средств родителей/законных представителей;

Предоставляется образовательной организацией:

- Танцевальный зал с зеркалами
- Музыкальный центр

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Учебный план  
1-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение.	1	0,5	0,5	Устный опрос
2	Общие и специальные физические упражнения	42	0	42	Сдача нормативов
3	Изучение базовых танцевальных элементов	50	0	50	Педагогическое наблюдение
4	Создание и отработка собственных комбинаций и связок с использованием базовых элементов	50	0	50	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнование в форме танцевальных баттлов
	Итого	144	0,5	143,5	

**Учебный план  
2-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение.	1	1	0	Устный опрос
2	Общие и специальные физические упражнения	42	0	42	Сдача нормативов
3	Изучение базовых и оригинальных танцевальных элементов	50	0	50	Педагогическое наблюдение
4	Создание и отработка собственных комбинаций, связок и раундов с использованием базовых и оригинальных элементов	50	10	40	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнование в форме танцевальных баттлов
	Итого	144	1	143	

**Рабочая программа  
Календарный учебный график  
1-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	4.09	26.05	37	144	144	1 раз в день 4 раза в неделю (академический час – 45 минут)

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- способствовать повышению у обучающихся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к соревновательной деятельности;
- способствовать развитию у обучающихся целеустремленности, настойчивости и упорства.

**Развивающие:**

- способствовать развитию силы, выносливости и гибкости обучающихся за счёт выполнения общих и специальных физических упражнений;
- способствовать развитию у обучающихся координации путем изучения специфических танцевальных элементов;
- способствовать развитию памяти и внимания обучающихся;
- способствовать развитию музыкальности и артистичности;
- способствовать развитию навыков публичных выступлений.

**Обучающие:**

- способствовать увеличению контрольных параметров физических качеств и танцевальных элементов;
- способствовать расширению арсенала базовых и собственных танцевальных элементов и техник.

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

**Личностные:**

- обучающиеся с интересом относятся к тренировочному процессу;
- обучающиеся начинают позитивно воспринимать участие в танцевальных соревнованиях;
- обучающиеся демонстрируют целеустремленность и упорство при выполнении упражнений и изучении танцевальных элементов;

**Метапредметные:**

- Обучающиеся могут выполнять различные общие и специальные физические упражнения;
- Обучающиеся начинают использовать сложные уникальные танцевальные элементы;
- У обучающихся развивается память при изучении танцевальных комбинаций и связок;
- Обучающиеся не испытывают затруднений при работе с различными музыкальными композициями;

- Обучающиеся не испытывают страха на публичных выступлениях, а также на соревнованиях различного уровня.

**Предметные:**

Увеличение контрольных параметров, характеристик и показателей:

Силовые показатели:

- отжимания от пола не менее 30 раз
- стойка в позиции планка на прямых руках не менее 3 минут

Показатели выносливости:

- выполнение 3 танцевальных раундов, длительностью 30-60 секунд с интервалом на отдых 30 секунд

Навыки гибкости:

- фиксация позиции «мостик» на 15 секунд

Танцевальные элементы:

- изучение не менее 20 базовых движений и элементов.

**Содержание:**

**1. Введение.**

Теория: ТБ и правила поведения на занятиях. Вводная тема «Брейкинг – сложнейшее и самое зрелищное танцевальное направление»

Практика: упражнения на счет в музыке

Форма контроля: устный опрос

**2. Общие и специальные физические упражнения**

Теория: -

Практика: отжимания в различных техниках, планка в различных техниках, «лягушка», мостик, стойка на голове.

Форма контроля: сдача нормативов

**3. Изучение базовых танцевальных элементов**

Теория: -

Практика: cross step, kick step, indian step, front steps, babylove, циркуль, threestep, twostep, fivestep, sixstep, CC's, kickout, sweep, knee drop, turtle freeze, turtle, baby freeze, tower freeze, backspin, swipes, windmill, продевания, комбинирование базовых элементов

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

**4. Создание и отработка собственных комбинаций и связок с использованием базовых элементов**

Теория: принципы построения комбинаций, изучение видеоматериалов

Практика: Создание и отработка комбинаций под различные музыкальные композиции

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

**5. Итоговое тестирование.**

Теория: -

Практика: Итоговый контроль (баттл) с целью определения результатов освоения программы и индивидуальных достижений каждого обучающегося.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по следующим критериям:

- Способность выполнить элемент;
- Скорость выполнения элемента или движения;
- Музыкальность при исполнении движений;
- Чистота и техника исполнения;
- Способность комбинирования различных элементов в связке.

**Оценочные материалы:**

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Брейк-данс» проводится соревнование обучающихся в форме танцевальных баттлов (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам соревнований педагогом проводится награждение победителей. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр.

**Календарно-тематический план  
1-й год обучения**

№	Тема занятия	часов
1	ТБ и правила поведения на занятиях. Вводная тема «Брейкинг – сложнейшее и самое зрелищное танцевальное направление»	1
2	Ходьба по залу в позиции «стол»	1
3	Ходьба по залу гуськом	1
4	Отжимания от пола в различных техниках	1
5	Мостик, подводящие упражнения	1
6	Планка в различных техниках	1
7	Позиция «лягушка»	1
8	Стойка на голове	1
9	Подводящие упражнения к стойке на руках, стойка на руках у стены	1
10	Переход с «лягушки» на голову и обратно	1
11	Изучение элемента cross step	1
12	Отработка элемента cross step под музыку, повторение и отработка материала	1
13	Изучение элемента kick step , повторение и отработка материала	1
14	Отработка элемента kick step под музыку, повторение и отработка материала	1
15	Изучение элемента indian step, повторение и отработка материала	1
16	Отработка элемента indian step под музыку, повторение и отработка материала	1
17	Комбинирование элементов Торгоск под музыку, повторение и отработка материала	1
18	Ходьба по залу в позиции «стол», повторение и отработка материала	1
19	Ходьба по залу гуськом , повторение и отработка материала	1
20	Отжимания от пола в различных техниках, повторение и отработка материала	1
21	Мостик, подводящие упражнения , повторение и отработка материала	1
22	Планка в различных техниках, повторение и отработка материала	1
23	Позиция «лягушка», повторение и отработка материала	1
24	Стойка на голове, повторение и отработка материала	1
25	Подводящие упражнения к стойке на руках, стойка на руках у стены, повторение и отработка материала	1
26	Комбинирование элементов Торгоск под музыку, повторение и отработка материала	1
27	Базовые позиции footwork, повторение и отработка материала	1
28	Изучение элемента front steps, повторение и отработка материала	1
29	Отработка элемента front steps, повторение и отработка материала	1
30	Изучение элемента babylove, повторение и отработка материала	1
31	Отработка элемента babylove, повторение и отработка материала	1

32	Изучение элемента циркуль, повторение и отработка материала	1
33	Отработка элемента циркуль, повторение и отработка материала	1
34	Изучение элемента three steps, повторение и отработка материала	1
35	Отработка элемента three steps, повторение и отработка материала	1
36	Изучение элемента two steps, повторение и отработка материала	1
37	Отработка элемента two steps, повторение и отработка материала	1
38	Изучение элемента five steps, повторение и отработка материала	1
39	Отработка элемента five steps, повторение и отработка материала	1
40	Изучение элемента six steps, повторение и отработка материала	1
41	Отработка элемента six steps, повторение и отработка материала	1
42	Изучение элемента CC's, повторение и отработка материала	1
43	Отработка элемента CC's, повторение и отработка материала	1
44	Изучение элемента kick out, повторение и отработка материала	1
45	Отработка элемента kick out, повторение и отработка материала	1
46	Изучение элемента sweep, повторение и отработка материала	1
47	Отработка элемента sweep, повторение и отработка материала	1
48	Изучение элемента turtle freeze, повторение и отработка материала	1
49	Отработка элемента turtle freeze, повторение и отработка материала	1
50	Изучение элемента baby freeze, повторение и отработка материала	1
51	Отработка элемента baby freeze, повторение и отработка материала	1
52	Ходьба по залу в позиции «стол», повторение и отработка материала	1
53	Ходьба по залу гуськом , повторение и отработка материала	1
54	Отжимания от пола в различных техниках, повторение и отработка материала	1
55	Мостик, подводящие упражнения , повторение и отработка материала	1
56	Планка в различных техниках, повторение и отработка материала	1
57	Позиция «лягушка», повторение и отработка материала	1
58	Стойка на голове, повторение и отработка материала	1
59	Подводящие упражнения к стойке на руках, стойка на руках у стены, повторение и отработка материала	1
60	Переход с «лягушки» на голову и обратно , повторение и отработка материала	1
61	Ходьба по залу в позиции «стол», повторение и отработка материала	1
62	Ходьба по залу гуськом , повторение и отработка материала	1
63	Отжимания от пола в различных техниках, повторение и отработка материала	1
64	Мостик, подводящие упражнения , повторение и отработка материала	1
65	Планка в различных техниках, повторение и отработка материала	1
66	Позиция «лягушка», повторение и отработка материала	1
67	Стойка на голове, повторение и отработка материала	1
68	Подводящие упражнения к стойке на руках, стойка на руках у стены, повторение и отработка материала	1
69	Изучение элемента backspin, повторение и отработка материала	1
70	Отработка элемента backspin, повторение и отработка материала	1
71	Изучение элемента turtle	1
72	Отработка элемента turtle, повторение и отработка материала	1



73	Изучение элемента swipes	1
74	Отработка элемента swipes, повторение и отработка материала	1
75	Изучение элемента windmill	1
76	Отработка элемента windmill, повторение и отработка материала	1
77	Отработка элемента backspin, повторение и отработка материала	1
78	Отработка элемента turtle, повторение и отработка материала	1
79	Отработка элемента swipes, повторение и отработка материала	1
80	Отработка элемента windmill, повторение и отработка материала	1
81	Отработка элемента turtle, повторение и отработка материала	1
82	Отработка элемента swipes, повторение и отработка материала	1
83	Отработка элемента windmill, повторение и отработка материала	1
84	Отработка элемента windmill, повторение и отработка материала	1
85	Изучение концепции «продевания»	1
86	Ходьба по залу в позиции «стол», повторение и отработка материала	1
87	Ходьба по залу гуськом , повторение и отработка материала	1
88	Отжимания от пола в различных техниках, повторение и отработка материала	1
89	Мостик, подводящие упражнения , повторение и отработка материала	1
90	Планка в различных техниках, повторение и отработка материала	1
91	Позиция «лягушка», повторение и отработка материала	1
92	Стойка на голове, повторение и отработка материала	1
93	Подводящие упражнения к стойке на руках, стойка на руках у стены, повторение и отработка материала	1
94	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
95	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
96	Создание танцевальных комбинаций и связок	1
97	Отработка танцевальных комбинаций и связок	1
98	Создание раундов	1
99	Самостоятельная отработка танцевальных раундов	1
100	Отработка раундов в формате тренировочного баттла	1
101	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
102	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
103	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
104	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
105	Создание раундов , отработка элементов	1
106	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
107	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
108	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
109	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1

110	Создание танцевальных комбинаций и связок	1
111	Отработка танцевальных комбинаций и связок	1
112	Создание раундов	1
113	Самостоятельная отработка танцевальных раундов	1
114	Отработка раундов в формате тренировочного баттла	1
115	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
116	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
117	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
118	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
119	Создание раундов , отработка элементов	1
120	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
121	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
122	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
123	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
124	Создание танцевальных комбинаций и связок	1
125	Отработка танцевальных комбинаций и связок	1
126	Создание раундов	1
127	Самостоятельная отработка танцевальных раундов	1
128	Отработка раундов в формате тренировочного баттла	1
129	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
130	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
131	Создание раундов , отработка элементов	1
132	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
133	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
134	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
135	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
136	Создание раундов , отработка элементов	1
137	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
138	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
139	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
140	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
141	Создание раундов , отработка элементов	1
142	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
143	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
144	Итоговое соревнование.	1

**Рабочая программа**  
**Календарный учебный график**  
**2-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	4.09	26.05	37	144	144	1 раз в день 4 раза в неделю (академический час – 45 минут)

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- способствовать повышению у обучающихся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к соревновательной деятельности;
- способствовать развитию у обучающихся целеустремленности, настойчивости и упорства.

**Развивающие:**

- способствовать развитию силы, выносливости и гибкости обучающихся за счёт выполнения общих и специальных физических упражнений;
- способствовать развитию у обучающихся координации путем изучения специфических танцевальных элементов;
- способствовать развитию памяти и внимания обучающихся;
- способствовать развитию музыкальности и артистичности;
- способствовать развитию навыков публичных выступлений.

**Обучающие:**

- способствовать увеличению контрольных параметров физических качеств и танцевальных элементов;
- способствовать расширению арсенала базовых и собственных танцевальных элементов и техник.

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

**Личностные:**

- обучающиеся с интересом относятся к тренировочному процессу;
- обучающиеся начинают позитивно воспринимать участие в танцевальных соревнованиях;
- обучающиеся демонстрируют целеустремленность и упорство при выполнении упражнений и изучении танцевальных элементов;

**Метапредметные:**

- Обучающиеся могут выполнять различные общие и специальные физические упражнения;
- Обучающиеся начинают использовать сложные уникальные танцевальные элементы;
- У обучающихся развивается память при изучении танцевальных комбинаций и связей;
- Обучающиеся не испытывают затруднений при работе с различными музыкальными композициями;
- Обучающиеся не испытывают страха на публичных выступлениях, а также на соревнованиях различного уровня.

**Предметные:**

Увеличение контрольных параметров, характеристик и показателей:

Силовые показатели:

- отжимания от пола не менее 50 раз;
- стойка в позиции планка на прямых руках не менее 5 минут

Показатели выносливости:

- выполнение 5 танцевальных раундов, длительностью 30-60 секунд с интервалом на отдых 30 секунд;

Навыки гибкости:

- ходьба в позиции «мостик» на 10 метров и более;

Танцевальные элементы:

- создание не менее 10 уникальных танцевальных комбинации с использованием как базовых, так и собственных оригинальных движений.

**Содержание:**

### **1. Введение.**

Теория: ТБ и правила поведения на занятиях. Беседа на тему «Брейкинг – спорт или искусство»

Практика: -

Форма контроля: устный опрос

### **2. Общие и специальные физические упражнения**

Теория: -

Практика: отжимания в различных техниках, планка в различных техниках, мостик, стойка на руках, ходьба на руках

Форма контроля: сдача нормативов

### **3. Изучение базовых и оригинальных танцевальных элементов**

Теория: -

Практика: изучение различных вариаций элементов, изученных на первом году обучения, изучение более сложных базовых элементов и движений.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

### **4. Создание и отработка собственных комбинаций, связок и раундов с использованием базовых и оригинальных элементов**

Теория: принципы построения комбинаций и раундов, изучение видеоматериалов

Практика: Создание и отработка комбинаций и раундов под различные музыкальные композиции

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

### **5. Итоговое тестирование.**

Теория: -

Практика: Итоговый контроль (баттл) с целью определения результатов освоения программы и индивидуальных достижений каждого обучающегося.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по следующим критериям:

- Способность выполнить элемент;
- Скорость выполнения элемента или движения;
- Музыкальность при исполнении движений;
- Чистота и техника исполнения;
- Способность комбинирования различных элементов в связке;
- Способность комбинировать движения и связки в рамках раунда.

### **Оценочные материалы**

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Брейк-данс» проводится соревнование обучающихся в форме танцевальных

баттлов (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам соревнований педагогом проводится награждение победителей. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр.

**Календарно-тематический план  
2-й год обучения**

№	Тема занятия	часов
1	ТБ и правила поведения на занятиях. Вводная тема «Брейкинг – спорт или искусство»	1
2	Ходьба по залу на руках в различных техниках, повторение материала	1
3	Ходьба в позиции мостик , повторение материала	1
4	Отжимания от пола в различных техниках, повторение материала	1
5	Упражнение «монетка» , повторение материала	1
6	Планка в различных техниках , повторение материала	1
7	Позиция «лягушка», повторение материала	1
8	Стойка на голове и переходы , повторение материала	1
9	стойка на руках , повторение материала	1
10	Переход с turtle на голову и обратно , повторение материала	1
11	Изучение вариаций элемента cross step	1
12	Отработка вариаций элемента cross step под музыку	1
13	Изучение вариаций элемента kick step	1
14	Отработка вариаций элемента kick step под музыку	1
15	Изучение вариаций элемента indian step	1
16	Отработка вариаций элемента indian step под музыку	1
17	Комбинирование элементов Toprock под музыку, упражнения на импровизацию в toprock	1
18	Ходьба по залу на руках в различных техниках, повторение материала	1
19	Ходьба в позиции мостик , повторение материала	1
20	Отжимания от пола в различных техниках, повторение материала	1
21	Упражнение «монетка» , повторение материала	1
22	Планка в различных техниках , повторение материала	1
23	Позиция «лягушка», повторение материала	1
24	Стойка на голове и переходы , повторение материала	1
25	Переход с turtle на голову и обратно , повторение материала	1
26	стойка на руках , повторение материала	1
27	Повторение базовых элементов Footwork	1
28	Изучение вариаций элемента front steps	1
29	Отработка вариаций элемента front steps	1
30	Изучение вариаций элемента babylove	1
31	Отработка вариаций элемента babylove	1

32	Изучение вариаций элемента циркуль	1
33	Отработка вариаций элемента циркуль	1
34	Изучение вариаций элемента three steps	1
35	Отработка вариаций элемента three steps	1
36	Изучение вариаций элемента two steps	1
37	Отработка вариаций элемента two steps	1
38	Ходьба по залу на руках в различных техниках, повторение материала	1
39	Ходьба в позиции мостик , повторение материала	1
40	Отжимания от пола в различных техниках, повторение материала	1
41	Упражнение «монетка» , повторение материала	1
42	Планка в различных техниках , повторение материала	1
43	Позиция «лягушка», повторение материала	1
44	Стойка на голове и переходы , повторение материала	1
45	стойка на руках , повторение материала	1
46	Изучение вариаций элемента five steps	1
47	Отработка вариаций элемента five steps	1
48	Изучение вариаций элемента six steps	1
49	Отработка вариаций элемента six steps	1
50	Изучение вариаций элемента CC's	1
51	Отработка вариаций элемента CC's	1
52	Изучение вариаций элемента kick out	1
53	Отработка вариаций элемента kick out	1
54	Изучение вариаций элемента sweep	1
55	Отработка вариаций элемента sweep	1
56	Изучение вариаций элемента turtle freeze	1
57	Отработка вариаций элемента turtle freeze	1
58	Изучение вариаций элемента baby freeze	1
59	Отработка вариаций элемента baby freeze	1
60	Комбинирование элементов Toprock под музыку, упражнения на импровизацию в toprock	1
61	Ходьба по залу на руках в различных техниках, повторение материала	1
62	Ходьба в позиции мостик , повторение материала	1
63	Отжимания от пола в различных техниках, повторение материала	1
64	Упражнение «монетка» , повторение материала	1
65	Планка в различных техниках , повторение материала	1
66	Позиция «лягушка», повторение материала	1
67	Стойка на голове и переходы , повторение материала	1
68	стойка на руках , повторение материала	1
69	Изучение вариаций элемента backspin	1

70	Комбинирование backspin с другими элементами	1
71	Изучение элемента headspin	1
72	Отработка элемента headspin	1
73	Изучение элемента flare	1
74	Отработка flare	1
75	Изучение элемента 1999	1
76	Отработка элемента 1999	1
77	Отработка элемента headspin, повторение материала	1
78	Отработка flare, повторение материала	1
79	Отработка элемента 1999, повторение материала	1
80	Ходьба по залу на руках в различных техниках, повторение материала	1
81	Ходьба в позиции мостик , повторение материала	1
82	Отжимания от пола в различных техниках, повторение материала	1
83	Упражнение «монетка» , повторение материала	1
84	Планка в различных техниках , повторение материала	1
85	Позиция «лягушка», повторение материала	1
86	Стойка на голове и переходы , повторение материала	1
87	стойка на руках , повторение материала	1
88	Импровизация в брейкинге	1
89	Отработка элемента headspin, повторение материала	1
90	Отработка flare, повторение материала	1
91	Отработка элемента 1999, повторение материала	1
92	Отработка flare, повторение материала	1
93	Отработка элемента 1999, повторение материала	1
94	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
95	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
96	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
97	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
98	Создание раундов , отработка элементов	1
99	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
100	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
101	Теория построения танцевальных комбинаций, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
102	Теория построения танцевальных раундов, просмотр видео материалов, отработка элементов	1
103	Создание танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
104	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
105	Создание раундов , отработка элементов	1





140	Отработка танцевальных комбинаций и связок, отработка элементов	1
141	Создание раундов , отработка элементов	1
142	Самостоятельная отработка танцевальных раундов, отработка элементов	1
143	Отработка раундов в формате тренировочного баттла, отработка элементов	1
144	Итоговое соревнование.	1

### **Методические и оценочные материалы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе собственной авторской методики

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

### **Используемые практики, технологии и методы:**

- здоровьесберегающие технологии,
- технология личностно-ориентированного развивающего обучения
- технология развивающего обучения,
- игровые технологии,
- педагогика сотрудничества,
- технологии уровневой дифференциации,
- групповые технологии,
- технология индивидуализации обучения,
- традиционные технологии
- соревновательные технологии
- танцевальные джемы, направленные на повышение уверенности в себе и развитие навыков публичных выступлений,
- тренировочные баттлы, направленные на отработку изученного материала, а также формирование позитивного отношения к соревновательной деятельности.

### **Перечень дидактических средств.**

В ходе учебного процесса работа ведётся с использованием обучающих и практических материалов из сети Интернет

Виды контроля: входящий, текущий итоговый.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр по следующим критериям:

- Способность выполнить элемент;
- Скорость выполнения элемента или движения;
- Музыкальность при исполнении движений;
- Чистота и техника исполнения;
- Способность комбинирования различных элементов в связке;
- Способность комбинировать движения и связки в рамках раунда.

### **Оценочные материалы**

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Брейк-данс» проводится соревнование обучающихся в форме танцевальных баттлов (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам соревнований педагогом проводится награждение победителей. Текущий

контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр.

Для определения начального уровня подготовки используются следующие критерии:

возраст обучающегося	уровень техники ОФП		
	низкий	норма	высокий
6-10 лет	менее 10 отжиманий, неспособность зафиксировать позицию присед на корточках с опорой на носки и прямой спиной	20 отжиманий, фиксация позиции присед на корточках с опорой на носки и прямой спиной	более 30 отжиманий, фиксация позиции присед на корточках с опорой на носки и прямой спиной более 30 секунд
11-18 лет	менее 20 отжиманий, фиксация позиции присед на корточках с опорой на носки и прямой спиной	40 отжиманий, фиксация позиции присед на корточках с опорой на носки и прямой спиной более 30 секунд	более 50 отжиманий, выполнение произвольных движений в приседе на корточках

#### **Информационные источники:**

#### **Списки литературы:**

1. Савинкова О.В., Полякова Т.А. “Раннее музыкально-ритмическое развитие детей”, 2003г.
2. Гавердовский Ю.К. “Техника гимнастических упражнений”, 2002г.