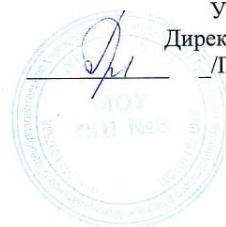


Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
Тутаевского муниципального района

Согласовано  
На заседании МС  
МОУ СОШ №3  
Протокол №  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.



Утверждено  
Директор школы:  
/Грачёва Н.А.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
«Развитие творческих способностей детей в процессе обучения танцевальному  
искусству «Брейк-данс»»

Направленность: художественная  
Возраст детей: 6-18 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Форма обучения: очная

Составитель:  
Панов Евгений Дмитриевич  
Педагог доп. Образования

Тутаев, 2024

0

0

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка.....</b>   | <b>2</b>  |
| 1.1. Актуальность и практическая значимость программы.....                                     | 2         |
| 1.2. Формы контроля и аттестации.....  | 4         |
| 1.3. Обеспечение безопасности на занятиях брейк-дансом.....                                    | 6         |
| 1.4. Учебно-тематический план.....   | 7         |
| 1.5. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»..... | 9         |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>                                  | <b>25</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....   | 25        |
| 2.2. Планируемые результаты.....   | 26        |
| <b>3. Список литературы для педагога.....</b>  | <b>28</b> |
| <b>4. Приложение.....</b>  | <b>31</b> |

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность и практическая значимость программы**

Актуальность программы в современном обществе оказывает влияние на молодёжную культуру и самовыражение, становится частью жизни нового поколения, формируя уникальную идентичность и пространство для творческой самореализации. В наше время брейк дансом не только модно заниматься, но и полезно, при занятии Брейкингом развиваются все группы мышц. Тело гармонично развивается, становится более стойким и выносливым. Дети занимающиеся Брейк Дансом, имеют возможность развиваться как в команде, так и индивидуально.

«Брейк-данс» - это танец, который относится к хип-хоп культуре, и внутри неё называется «Брэйкинг». С 2018 года входит в состав Олимпийских видов спорта. Каждый ребёнок, имея разный уровень физической подготовки, может заниматься этим видом танца, усваивая разные уровни и элементы различной сложности. Брейкинг позволяет развить музыкальность, ритмичность, спортивность, и позволяет ребёнку проявить себя даже на начальных стадиях обучения.

«Брейк-данс» (Брейкинг) - это танец, в котором развиваются все группы мышц, что подразумевает гармонично развитое тело, умение красиво двигаться, выполняя зрелищные элементы брейкинга, умение чувствовать музыку - умение владеть своим телом.

Дети от 6 лет и старше продолжают реализовывать свой общий потенциал развития во всех личностных аспектах: физическом, эмоционально-психологическом, интеллектуальном. Они познают окружающий мир, постепенно приобретают новые личностные, социальные, предметные и метапредметные компетенции. В том числе, на занятиях по брейкингу, дети познают и развивают своё тело, овладевают координацией движений и действий; учатся позитивным и конструктивным формам парного и группового общения, обретают опыт толерантности по отношению к различным индивидуальным и историко-культурным особенностям; осваивают стилевые элементы разных танцевальных культур и совершенствуют мыслительные процессы, связанные с анализом, сравнением, синтезом, а также развитием памяти, внимания, терпения. Особое внимание уделяется педагогом на индивидуально-личностные особенности каждого ребенка, разрабатываются различные комплексы упражнений и методы их преподавания для детей, в зависимости от их особенностей.

В программе танцевального коллектива учитывается состав класса, физические данные и возможности каждого учащегося, что позволяет подбирать объём материала с учётом уровня подготовки детей. При наборе детей учитывается не только возрастная категория, ребёнок может

быть зачислен на второй и последующие годы обучения, если имеет соответствующую хореографическую подготовку. Приём осуществляется по результатам входной диагностики.

Отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей учащихся, развитию его умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование его индивидуальности:

- сложность танцевальных номеров варьируется с учетом личностных особенностей учащихся;
- продолжительность занятий соответствует возрасту учащихся;
- содержание материала программы излагаются в соответствии с уровнем образования;
- наглядное усвоение содержания учебного материала выступает как самостоятельный источник информации;
- занятия направлены на развитие произвольности высших психических функций: память, мышление, воображение, восприятие и внимание.

Педагогическая целесообразность определяется возможностью активно содействовать формированию эстетического вкуса обучающихся, развивать их компетенции в сфере восприятия и анализа явлений современного искусства. Программный материал подобран так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся.

Теоретическая часть дается в форме бесед, ролевых игр, инструктажей с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы. Данная программа имеет художественную направленность. Таким образом, это вид танца, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Формируя, с помощью брейк-данса, ловкость, координацию и пластику мы подготавливаем подростков для дальнейшего гармоничного развития.

### ***Цель программы***

Создать условия для формирования навыков танцевальных движений современного направления «Брейк-данс», развития музыкальных и творческих способностей детей, воспитания самостоятельной, активной, уверенной в своих силах личности посредством танца и ОФП, укрепления общего состояния здоровья, развития координации движений, раскрытия творческой индивидуальности и креативного мышления.

### ***Задачи***

- познакомить с историей образования и тенденциями развития танцевального направления брейк-данс;
- овладеть понятийно-терминологическим аппаратом брейкданса;

- научить основным движениям Top Rock, Foot Work, Go down, Go up, PowerTricks (Freeze), Power Move.
- обучить навыкам комбинирования и постановки танцевальных джемов.
- развить чувство ритма, темпа, исполнительские навыки;
- развивать креативное мышление, пространственное и творческое воображение;
- развивать навыки творческой активности, самореализации;
- развивать коммуникативные навыки;
- сформировать навыки импровизации, актерского мастерства.
- формировать культуру поведения, толерантность.
- воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность и ответственность.

## **1.2 Формы контроля и аттестации**

Реализация программы «Развитие творческих способностей детей в процессе обучения танцевальному искусству «Брейк-данс»» предусматривает входную диагностику, текущий и промежуточный контроль, аттестацию обучающихся.

Входная диагностика проводится в формате просмотра. Цель диагностики проследить динамику роста и развития учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, память. (Приложение 1)

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры, контрольные упражнения.

Промежуточный контроль проводится в формах: наблюдения педагога, просмотры элементов брейкинга, выступления, battle.

Аттестация проводится в формате тестирования с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных танцевальных номеров. (Приложение 2)

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме показательных занятий (открытых занятий) и концертных (конкурсных) выступлений.

В конце каждого полугодия проводятся открытые концерты для родителей (законных представителей), на которых обучающиеся демонстрируют знания и умения, и где родители могут увидеть, как дети развиваются во время учебного процесса.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, в зрительном зале и др.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность обучающихся (аудиторные занятия). Приоритетными методами являются упражнения, учебно-практические занятия, метод

«битв». Все виды практических занятий в программе направлены на освоение различных брейк-элементов, поведение их исполнения, стилей преподнесения себя в танце, физического развития.

Педагог в соответствии с имеющимися возможностями выбирает такой объект или тему занятия для обучающихся, чтобы обеспечить охват всей совокупности рекомендуемых в программе ветвей и стилей нижнего брейка. При этом он должен учитывать посильность объекта танца для обучающихся соответствующего физического развития, а также его личную заинтересованность.

Аудиторные занятия проводятся в просторном, хорошо проветриваемом помещении, свободном от мебели и отвечающем требованиям безопасности активного движения, рекомендованными Министерством образования РФ.

Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на тренировках обучающихся при выполнении основных брейк-элементов. Особое внимание следует обратить на соблюдение правил выполнения акробатических элементов, которые должны исполняться при наличии покрытий, в достаточной степени, смягчающее приземление и/или без страхующего человека. Недопустимы занятия без педагога.

#### **Формы проведения занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, конкурс, состязание;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

#### **Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- коллективная.

#### **Хореографическая деятельность включает в себя:**

- музыкально-ритмические навыки;
- упражнения разминки;
- танцы тематические;
- игры ритмические, сюжетные, с предметами;
- рисунок: построения, перестроения;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

### **1.3. Обеспечение безопасности на занятиях брейк-дансом**

Для исключения травматизма и обеспечения личной безопасности:

1. Проведение занятий в залах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены (влажная уборка, проветривание, использование спортивных матов)
2. Поддержание на занятиях дисциплины. Не допускается не организованное исполнение сложных акробатических движений, самовольное выполнение упражнений на голове. Не разрешается детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги во время исполнения движения, громко разговаривать.
3. Допуск обучающихся к занятиям только по медицинским показаниям.
4. Проводить занятия с группой, не более 15 человек.
5. Внимательное наблюдение за обучающимися и готовность в случае необходимости быстро оказать помощь.
6. Соблюдение методически грамотной последовательности обучения (использование продуктивной технологии), которая позволяет обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки.
7. Применение здоровьесберегающих технологий (не применяются упражнения, вызывающие переутомление, и форсирующие увеличение физической нагрузки на определенные группы мышц).
8. Ориентация обучающихся на сознательное выполнение правил обеспечения безопасности на занятиях.

Правила страховки друг друга при выполнении элементов:

- Знание техники и особенностей структуры осваиваемого упражнения
- Не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете
- Применять приёмы страховки-помощи по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения
- Не захватывать занимающегося за ноги в процессе страховки
- Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками
- Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности.

#### 1.4. Учебно-тематический план

##### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»

1 год обучения (6-8 лет)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|-------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |                        | Всего            | Теория | Практика |                            |

|   |  |           |           |           |  |
|---|--|-----------|-----------|-----------|--|
| <b>Раздел 1. «Введение в программу»</b>       |  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>-</b>  |  |
| 1   | Вводное занятие. Техника безопасности.               | 2         | 2         | -         | Беседа   |
| 2   | Знакомство с миром танца                             | 2         | 2         | -         | Входной диагностический контроль (Приложения 1)          |
| <b>Раздел 2. «Разминка»</b>                   |  | <b>10</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |
| 3   | Танцы в кругу  | 6         | 1         | 5         | Творческие задания<br>Практическая работа (Приложение 3) |
| 4   | Растяжка   | 4         | 1         | 3         | Самостоятельная работа                                   |
| <b>Раздел 3. «Упражнения для ритмичности»</b> |  | <b>16</b> | <b>2</b>  | <b>14</b> |  |
| 5   | Упражнения нижнего брейка                            | 8         | 1         | 7         | Практическая работа (Приложения 6)                       |
| 6   | Упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности | 8         | 1         | 7         | (Приложения 3)   |
| <b>Раздел 4. «Брейк - элементы»</b>           |  | <b>30</b> | <b>10</b> | <b>20</b> |  |



|   |   |           |           |           |   |
|---|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 7   | Пробежка простая                              | 4         | 1         | 3         | Практическая работа(Приложения 6)                       |
| 8   | Стойка простая на локтях                      | 8         | 2         | 6         | Практическая работа (Приложения 6)                      |
| 9   | Фриз «Краб»                                   | 5         | 1         | 4         | Практическая работа (Приложения 6)                      |
| 10  | Фриз «Игла»                                   | 5         | 2         | 3         | Рассказ, практическая работа (Приложения 6)             |
| 11  | Подсечка с выходом в пробежку коленную        | 3         | 1         | 2         | Рассказ, практическая работа (Приложения 6)             |
| 12  | Стойка простая на руках                       | 5         | 2         | 3         | Практическая работа<br>Текущий контроль (Приложения 6)  |
| <b>Раздел 5. «Репетиционная постановочная деятельность»</b> |   | <b>12</b> | <b>2</b>  | <b>10</b> |   |
| 13  | Репетиции.<br>Подготовки к концертным номерам | 12        | 2         | 10        | Практическая работа<br>Текущий контроль<br>Приложение 4 |
|   | <b>Итого</b>                                  | <b>72</b> | <b>20</b> | <b>52</b> |   |

## **1.5. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»**

**1 год обучения – объем 72 часа**

**1. Введение в программу (4 часа) Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с содержанием программы. Режим занятий. Цели, задачи. Правила поведения на занятии, инструктаж по ТБ, особенности внешнего вида учащегося.

**Тема 2. Знакомство с миром танца**

Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейк-данс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса. Входной диагностический контроль. (Приложение 1)

**2. Раздел. Разминка (10 часа)**

**Тема 3. Танцы в кругу**

**Теория.** Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем- танцы в кругу».

**Практика.** Упражнения на гибкость. Стойка на руках. Разнообразные сальто, фляги и др.

**Тема 4. Растяжки**

**Теория.** Растяжки.

**Практика.** Движения на растяжку мышц рук, ног.

**3. Раздел. Упражнения для ритмичности (16 часов)**

**Тема 5,6. Упражнения нижнего брейка, упражнения на развития чувства ритма и музыкальности.**

**Теория.** Безопасность выполнения элементов нижнего брейк данса, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

**Практика.** Элементы нижнего брейкинга: Windmill, fly, Six step, «винты» и некоторые другие. Закрепление элементов.

**4. Раздел. Брейк - элементы (30 часов)**

**Тема 7. Пробежка простая**

**Теория.** Организация тренировочного места.

**Практика.** Демонстрация некоторых брейк - элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента учащимися.

**Тема 8. Стойка простая на локтях**

**Теория.** Простая стойка с упором в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

**Тема 9. Фриз «Краб»**

**Теория.** Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

**Тема 10. Фриз «Игла»**

**Тема.** Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

**Тема 11. Подсечка с выходом в пробежку коленную**

**Теория.** Необходимость иметь хорошую растяжку для эстетичного исполнения некоторых элементов, в частности подсечки.

**Практика.** Вытяжка

С корточек одна выпрямленная нога прокидывается и машет по кругу под согнутой. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции) – можно назвать «связкой».

Вытяжка - движение выполняемое со стойки на руках и ногах спиной к полу, с последующим закидыванием одной руки назад через себя и телом идущим за ней, где затем необходимо выйти на ноги.

**Тема 12. Стойка простая на руках**

**Теория.** Умение стоять на руках – залог успеха в исполнении определённых брейк – элементов.

**Практика.** Стойка на руках параллельно полу.

Плечи – ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении.

**5. Раздел. «Репетиционная постановочная деятельность» (12 часов)**

**Тема 13. Социальная деятельность.**

**Практика.** Социальная деятельность, отражённая в тематическом плане, предполагает деятельность учащихся направленную на удовлетворение некоторых интересов общества. Репетиции. Подготовка концертных номеров.

**Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Брейк-данс»  
1 год обучения (9-11)**

| №<br>п/п                                      | Название раздела, темы                               | Количество часов |           |           | Формы аттестации/<br>контроля                               |
|---|--|------------------|-----------|-----------|---|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика  |   |
| <b>Раздел 1. «Введение в программу»</b>       |  | <b>4</b>         | <b>4</b>  | <b>-</b>  |   |
| 1   | Вводное занятие. Техника безопасности.               | 2                | 2         | -         | Беседа  |
| 2   | Знакомство с миром танца                             | 2                | 2         | -         | Входной<br>диагностический<br>контроль<br>(Приложения 1)    |
| <b>Раздел 2. «Разминка»</b>                   |  | <b>28</b>        | <b>4</b>  | <b>24</b> |   |
| 3   | Танцы в кругу  | 12               | 2         | 10        | Творческие задания<br>Практическая работа<br>(Приложение 3) |
| 4   | Растяжка   | 16               | 2         | 14        | Самостоятельная<br>работа                                   |
| <b>Раздел 3. «Упражнения для ритмичности»</b> |  | <b>34</b>        | <b>2</b>  | <b>32</b> |   |
| 5   | Упражнения нижнего брейка                            | 17               | 1         | 16        | Практическая работа<br>(Приложения 6)                       |
| 6   | Упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности | 17               | 1         | 16        | (Приложения 3)  |
| <b>Раздел 4.<br/>«Брейк - элементы»</b>       |  | <b>60</b>        | <b>10</b> | <b>50</b> |   |

|   |  |            |           |                                   |   |
|---|--|------------|-----------|-----------------------------------|---|
| 7   | Пробежка простая                           | 82         | 6         | Практическая работа(Приложения 6) |   |
| 8   | Стойка простая на локтях                   | 14         | 1         | 13                                | Практическая работа (Приложения 6)                      |
| 9   | Фриз «Краб»                                | 12         | 2         | 10                                | Практическая работа (Приложения 6)                      |
| 10  | Фриз «Игла»                                | 12         | 2         | 10                                | Рассказ, практическая работа (Приложения 6)             |
| 11  | Подсечка с выходом в пробежку коленную     | 12         | 2         | 10                                | Рассказ, практическая работа (Приложения 6)             |
| 12  | Стойка простая на руках                    | 10         | 1         | 9                                 | Практическая работа<br>Текущий контроль (Приложения 6)  |
| <b>Раздел 5. «Репетиционная постановочная деятельность»</b> |  | <b>18</b>  | <b>2</b>  | <b>16</b>                         |   |
| 13  | Репетиции. Подготовки к концертным номерам | 18         | 2         | 16                                | Практическая работа<br>Текущий контроль<br>Приложение 4 |
|   | <b>Итого</b>                               | <b>144</b> | <b>22</b> | <b>122</b>                        |   |

## **Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»**

**1 год обучения – объем 144 часа**

**1. Введение в программу (4 часа) Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с содержанием программы. Режим занятий. Цели, задачи. Правила поведения на занятии, инструктаж по ТБ, особенности внешнего вида учащегося.

**Тема 2. Знакомство с миром танца**

Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейкданс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса. Входной диагностический контроль. (Приложение 1)

**2. Раздел. Разминка (28 часа)**

**Тема 3. Танцы в кругу**

**Теория.** Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем- танцы в кругу».

**Практика.** Упражнения на гибкость. Стойка на руках. Разнообразные сальто, фляги и др.

**Тема 4. Растяжки**

**Теория.** Растяжки.

**Практика.** Движения на растяжку мышц рук, ног.

**3. Раздел. Упражнения для ритмичности (34 часов)**

**Тема 5,6.** Упражнения нижнего брейка, упражнения на развития чувства ритма и музыкальности.

**Теория.** Безопасность выполнения элементов нижнего брейк данса, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

**Практика.** Элементы нижнего брейкинга: Windmill, fly, Six step, «винты» и некоторые другие. Закрепление элементов.

**4. Раздел. Брейк - элементы (60 часов)**

**Тема 7. Пробежка простая**

**Теория.** Организация тренировочного места.

**Практика.** Демонстрация некоторых брейк - элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке.

Выполнение элемента учащимися.

**Тема 8. Стойка простая на локтях**

**Теория.** Простая стойка с упором в живот, как базовый элемент. Роль фриз в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

**Тема 9.** Фриз «Краб»

**Теория.** Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

**Тема 10.** Фриз «Игла»

**Тема.** Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

**Тема 11.** Подсечка с выходом в пробежку коленную

**Теория.** Необходимость иметь хорошую растяжку для эстетичного исполнения некоторых элементов, в частности подсечки.

**Практика.** Вытяжка

С корточек одна выпрямленная нога прокидывается и машет по кругу под согнутой. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции) – можно назвать «связкой». Вытяжка - движение выполняемое со стойки на руках и ногах спиной к полу, с последующим закидыванием одной руки назад через себя и телом идущим за ней, где затем необходимо выйти на ноги.

**Тема 12.** Стойка простая на руках

**Теория.** Умение стоять на руках – залог успеха в исполнении определённых брейк – элементов.

**Практика.** Стойка на руках параллельно полу.

Плечи – ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении.

**5. Раздел. «Репетиционная постановочная деятельность» (18 часов)**

**Тема 13.** Социальная деятельность.

**Практика.** Социальная деятельность, отражённая в тематическом плане, предполагает деятельность учащихся направленную на удовлетворение некоторых интересов общества. Репетиции. Подготовка концертных номеров.

**Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Брейк-данс»  
2 год обучения**

| №<br>п/п  | Название раздела, темы                                     | Количество часов |            |              | Формы<br>аттестации/<br>контроля            |
|---|--|------------------|------------|--------------|---|
|   |  | Всего            | Теори<br>я | Практик<br>а |   |
| <b>Раздел 1. «Разминка»</b>                       |  | <b>32</b>        | <b>2</b>   | <b>30</b>    |   |
| 1   | Танцы в кругу  | 16               | 1          | 15           | Практическая<br>работа<br>(Приложение 3)    |
| 2   | Растяжка   | 16               | 1          | 15           | Самостоятельная<br>работа<br>(Приложение 6) |
| <b>Раздел 2. «Упражнения для<br/>ритмичности»</b> |  | <b>26</b>        | <b>2</b>   | <b>24</b>    |   |
| 3   | Упражнения нижнего брейка                                  | 13               | 1          | 12           | Практическая<br>работа<br>(Приложение 6)    |
| 4   | Упражнения на развитие<br>чувства ритма и<br>музыкальности | 13               | 1          | 12           | Практическая<br>работа<br>(Приложение 6)    |
| <b>Раздел 3. «Брейк - элементы »</b>              |  | <b>142</b>       | <b>14</b>  | <b>128</b>   |   |
| 5   | Стойка простая на локтях                                   | 14               | 2          | 12           | Практическая<br>работа<br>(Приложение 6)    |
| 6   | Фриз «Краб»  | 10               | 1          | 9            | Практическая<br>работа<br>(Приложение 6)    |
| 7   | Фриз «Игла»  | 10               | 1          | 9            | Практическая<br>работа<br>(Приложение 6)    |



|   |  |            |           |            |   |
|---|--|------------|-----------|------------|---|
| 8   | Классическая пробежка и элемент «Лопатки»                    | 18         | 2         | 16         | Практическая работа<br>(Приложение 6)             |
| 9   | Лемминг  | 12         | 1         | 13         | Рассказ,<br>практическая работа<br>(Приложение 6) |
| 10  | Фляг   | 14         | 1         | 13         | Рассказ,<br>практическая работа<br>(Приложение 6) |
| 11  | Стойка на голове с выходом во фриз «Полубэк». Связка простая | 14         | 2         | 13         | Практическая работа<br>(Приложение 6)             |
| 12  | Твист  | 14         | 2         | 12         | Практическая работа<br>(Приложение 6)             |
| 13  | «Свайпс» и способы выхода на «Джем»                          | 18         | 1         | 17         | Рассказ,<br>практическая работа<br>(Приложение 6) |
| 14  | Стойка на предплечьях.<br>Фриз «Диагональ»                   | 18         | 1         | 17         | Рассказ,<br>практическая работа<br>(Приложение 6) |
| <b>Раздел 4. «Репетиционная постановочная деятельность»</b> |  | <b>16</b>  | <b>-</b>  | <b>16</b>  |   |
| 15  | Социальная деятельность.<br>Репетиции.<br>Отработка танцев.  | 16         | -         | 16         | Показ танцевальных номеров<br>Приложение 4        |
|   | <b>Итого</b>   | <b>216</b> | <b>17</b> | <b>199</b> |   |

## **Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»**

**2 год обучения – объем 216 часов**

### **1. Раздел. Разминка (32 часа)**

**Тема 1.** Танцы в кругу

**Теория.** Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем- танцы в кругу».

**Практика.** Упражнения на гибкость. Стойка на руках. Разнообразные сальто, фляги и др.

**Тема 2.** Растяжки.

**Теория.** Движения сложнее на растяжку мышц рук, ног.

**Практика.** Стойка на руках и ходьба. Разнообразные сальто, фляги и др.

### **2. Раздел. Упражнения для ритмичности (26 часов)**

**Тема 3,4. Тема 5,6.** Упражнения нижнего брейка, упражнения на развития чувства ритма и музыкальности.

**Теория.** Безопасность выполнения элементов нижнего брейк данса, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

**Практика.** Элементы нижнего брейкинга: Windmill, fly, Six step, «винты» и некоторые другие. Закрепление элементов.

### **3. Раздел. Брейк–элементы (142 часа)**

**Тема 5.** Стойка простая на локтях

**Теория.** Простая стойка с упором в живот, как базовый элемент **Практика.** Стойка на локтях делается дольше по времени.

**Тема 6.** Фриз «Краб»

**Теория.** Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

**Практика.** Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

**Тема 7.** Фриз «Игла»

**Теория.** Фриз «игла» - со стойки на двух руках.

**Практика.** Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

**Тема 8.** Классическая пробежка и элемент «Лопатки»

**Теория.** Классические брейк - элементы в танце, что называют классикой.

**Практика.** Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности танце и требования для лёгкого выполнения брейк - элементов. Применение лопаток для поддержания равновесия в исполнении элемента «лопатки».

**Тема 9.** Лемминг

**Теория.** Лемминг (lemming) или стрекасат (гимнастическое название), сальто в воздухе назад с разбега вперед.

**Практика.** Отличается своей оригинальной и необычной техникой выполнения. Вы бежите вперед и при очередном замахе ногой вымахиваете ею вверх, увлекая за собой все тело. При этом получается так, что вы крутитесь назад, но продвигаетесь при этом вперед, что очень осложняет координацию в воздухе. Главное в этом движении то, что вам надо грамотно и пропорционально распределить свои силы. Так, если вы слишком сильно махнете ногой, то не наберете нужную высоту, а если слишком сильно выпрыгните вверх, то не сможете перевернуться. Хороший лемминг получится тогда, когда вы умело, совместите эти два момента, т.е. достаточно сильно замахнетесь и так же выпрыгните.

#### **Тема 10. Фляк**

**Теория.** Движение как фляк (базовый прыжок назад с ног на руки и с рук на ноги).

**Практика.** Такое движение как фляк (базовый прыжок назад с ног на руки и с рук на ноги) делается следующим образом:

- 1) Вы приседаете так, как будто вы хотите сесть на стул;
- 2) Замахиваетесь руками;
- 3) Вымахиваете руками и одновременно подаетесь назад всем телом, выпрыгиваете;

Прогибаетесь и встаете на руки так, чтобы ноги оказались позади, и вы находились в прогнутом состоянии;

Разгибаетесь (выпрыгиваете) с рук на ноги, «доставая» при этом ноги сзади (курбет).

#### **Тема 11. Стойка на голове с выходом во фриз «Полубэк»**

**Теория.** Связка простая. Точки опоры, необходимые для стойки на голове. Голова, как базовый элемент для других. Безопасность стояния на голове и точки опоры для поддержания равновесия.

**Практика.** Положение рук необходимое для выполнения фриза «полубэк» и связки участвующие в этом, а именно стоя на голове руки отвести максимально возможно назад, опираясь на них и оставляя их выпрямленными. Ноги при этом тянуть назад.

#### **Тема 12. Твист**

**Теория.** Твист - это сальто в воздухе с полу-винтом вокруг своей оси.

**Практика.** Сначала вы подпрыгиваете на месте, затем разворачиваетесь (в воздухе) и делаете сальто вперед. Приземление в брейк-дансе идет обычно на спину, хотя в акробатике он делается на ноги.

Техника такая же, как в самерсалде, главное отличие состоит в том, что вы делаете его, находясь уже в воздухе.

#### **Тема 13. «Свайпс» и способы выхода на «Джем»**

**Теория.** «Джем» - мероприятие, где учащиеся садятся в круг, а затем каждый выходит и показывает свои умения по кругу.

**Практика.** В центре выступает один человек, за исключением, если элемент не исполняется в паре. Все кто присутствует на «джеме» обязаны сделать выход, независимо от того в какой степени он умеет исполнять брейк - элементы. Под

способом выхода подразумевается первое движение для вхождения в центр круга. Необходимым компонентом «джема» является положительная эмоциональная поддержка выступающих. Запрещается критиковать и высмеивать. Прежде всего, для этого преподаватель должен контролировать ход «джема». «Свайпс» - опора на руках с подкручиванием нижних конечностей.

**Тема 14.** Стойка на предплечьях. Фриз «Диагональ»

**Теория.** Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на предплечьях с выпрямленными ногами вверх.

**Практика.** Фантазия учащихся в доработке, продолжении исполнения данной стойки. Основные знания для выполнения фриза «диагональ», где опорные точки голова и локоть с развёрнутым к аудитории корпусом и выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

#### **4.Раздел. Социальная деятельность (16 часов)**

**Тема 15.** Социальная деятельность

**Практика.** Репетиции, подготовка концертных номеров. Социальная деятельность, отражённая в тематическом плане, предполагает деятельность учащихся направленную на удовлетворение некоторых интересов общества.

**Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Брейк-данс»**

**3 года обучения**

| №<br>п/п                             | Название раздела, темы                 | Количество часов |           |           | Формы аттестации/<br>контроля                                       |
|--------------------------------------|--|------------------|-----------|-----------|---|
|                                      |  | Всего            | Теория    | Практика  |   |
| <b>Раздел 1. «Разминка»</b>          |  | <b>45</b>        | <b>2</b>  | <b>43</b> |   |
| 1                                    | Танцы в кругу                          | 18               | 1         | 17        | Практическая работа<br>(Приложение 3)                               |
| 2                                    | Растяжка                               | 27               | 1         | 26        | Самостоятельная<br>работа, практическая<br>работа<br>(Приложение 6) |
| <b>Раздел 2.«Акробатика»</b>         |  | <b>54</b>        | <b>4</b>  | <b>50</b> |   |
| 3                                    | Колесо                                 | 18               | 1         | 17        | Практическая работа<br>(Приложение 6)                               |
| 4                                    | Кувырки                                | 18               | 1         | 17        | Практическая работа<br>(Приложение 6)                               |
| 5                                    | Элементы акробатики                    | 18               | 2         | 16        | Рассказ, практическая<br>работа<br>(Приложение 6)                   |
| <b>Раздел 3. «Брейк - элементы »</b> |  | <b>102</b>       | <b>16</b> | <b>86</b> |   |
| 6                                    | «Свайпс» и способы выхода<br>на «Джем» | 10               | 2         | 8         | Практическая работа<br>(Приложение 6)                               |
| 7                                    | Стойка на предплечьях                  | 9                | 1         | 8         | Практическая работа<br>(Приложение 6)                               |
| 8                                    | Фриз «Диагональ»                       | 9                | 2         | 7         | Практическая работа<br>(Приложение 6)                               |

|   |  |            |           |            |   |
|---|--|------------|-----------|------------|---|
| 9   | «Гелик»  | 10         | 2         | 8          | Рассказ, практическая работа<br>(Приложение 6)                    |
| 10  | Подпрыгивание с локтей и глайды на руке              | 9          | 1         | 8          | Рассказ, практическая работа<br>(Приложение 6)                    |
| 11  | Скат и «Гелика»                                      | 15         | 2         | 13         | Практическая работа<br>(Приложение 6)                             |
| 12  | Бэкспин  | 16         | 2         | 14         | Практическая работа<br>(Приложение 6)                             |
| 13  | Фриз «Полубэк»                                       | 14         | 2         | 12         | Рассказ, практическая работа<br>(Приложение 6)                    |
| 14  | Сальто   | 10         | 2         | 8          | Рассказ, практическая работа<br>(Приложение 6)                    |
| <b>Раздел 4. «Репетиционная постановочная деятельность»</b> |  | <b>15</b>  | <b>-</b>  | <b>15</b>  |   |
| 15  | Социальная деятельность. Показ танцевальных номеров. | 13         | -         | 13         | Показ танцевальных номеров на отчётном концерте<br>(Приложение 5) |
| 16  | Аттестация по итогам освоения программы              | 2          | -         | 2          | Тест<br>(Приложение 2)<br>(Приложение 4)                          |
|   | <b>Итого</b>   | <b>216</b> | <b>22</b> | <b>194</b> |   |

## **Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»**

**3 года обучения – объем 216 часов**

### **Раздел. Разминка (45 часов)**

**Тема 1.** Повторение программного материала за прошлый год.

Танцы в кругу

**Теория.** Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем- танцы в кругу».

**Практика.** Упражнения на гибкость сложнее, чем были. Стойка на руках. Разнообразные сальто, фляги и др.

**Тема 2.** Растяжка

**Теория.** Движения сложнее на растяжку мышц рук, ног.

**Практика.** Все движения более сложнее.

### **Раздел. Акробатика (54 часа)**

**Тема 3.** Колесо

**Теория.** Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

**Практика.** Колесо вправо и влево.

**Тема 4.** Кувырки

**Теория.** Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

**Практика.** Кувырки вперед, кувырки назад.

**Тема 5.** Элементы акробатики.

**Теория.** Акробатические элементы: колесо, кувырки вперед и назад усложненный вариант. Элементы акробатики: фляги, сальто, стрекосаты, «винты» и некоторые другие.

**Практика.** Сложные упражнения. Также различные фриззы. Разнообразные сальто, фляги и др. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов – фляг назад.

### **3.Раздел. Брейк – элементы (102 часа)**

**Тема 6.** «Свайпс» и способы выхода на «Джем»

**Теория.** «Джем» - мероприятие, где учащиеся садятся в круг, а затем каждый выходит и показывает свои умения по кругу.

**Практика.** В центре выступает один человек, за исключением, если элемент не исполняется в паре. Все кто присутствует на «джеме» обязаны сделать выход, независимо от того в какой степени он умеет исполнять брейк - элементы. Под способом выхода подразумевается первое движение для вхождения в центр круга. Необходимым компонентом «джема» является положительная эмоциональная поддержка выступающих. Запрещается критиковать и высмеивать. Прежде всего, для этого преподаватель должен контролировать

ход «джема». «Свайпс» - опора на руках с подкручиванием нижних конечностей.

#### **Тема 7. Стойка на предплечьях**

**Теория.** Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на предплечьях с выпрямленными ногами вверх.

**Практика.** Фантазия учащихся в доработке, продолжении исполнения данной стойки.

#### **Тема 8. Фриз «Диагональ»**

**Теория.** Основные знания для выполнения фриза «диагональ»

**Практика.** Основные знания для выполнения фриза «диагональ», где опорные точки голова и локоть с развёрнутым к аудитории корпусом и выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

#### **Тема 9. Гелик**

**Теория.** Понятие что такое «гелик» и как исполнять **Практика.**

Основной движущей силой являются ноги, а руки могут только помогать, или вообще бездействовать.

Работают обе ноги по очереди, а не одна (которая пинает вперед).

Опорой являются плечи и голова, а не спина.

Тело и ноги должны работать одновременно, т.е. тело должно успевать перекатываться. Как правило, многие задерживаются на спине и перекручивают ноги, и это приводит к тормозу.

Шапка и толстовка предотвратят вас от нежелательных травм.

#### **Тема 10. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке**

**Теория.** Мышцы необходимые для совершения прыжков с локтей

**Практика.** Упор локтями в живот, лёжа на полу и подкидывание тела за счёт незначительного выпрямления рук. Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение. Глайд на руке – скольжение (вращение) на одной опорной руке, упёршейся в живот, с помощью отталкивания второй, на соответствующей поверхности.

#### **Тема 11. Скат и «Гелика»**

**Теория.** Под скатом предполагается скатывание горизонтально расположенного (по отношению к полу) тела с опорной руки через плечо на верхнюю часть спины. «Гелика» (от англ. слова helicopter – вертолет) – является продолжением ската, идея которого состоит в том, что необходимо махать, прежде всего, трёхглавыми мышцами ног для выполнения элемента.

**Практика.** Причём никогда не сводить и по возможности не сгибать ноги. Знакомство с мероприятием «битва» или «батл», где в отличии от «джема» учащиеся делятся на команды и соревнуются между собой в выполнении брейк-элементов. Не допускается устная критика, приветствуется обыгрывание ситуаций для завоевания симпатии зрителей.

#### **Тема 12. Бэкспин**

**Теория.** Кручение на спине.

**Практика.** Необходим разгон. Со скоростью оттолкнитесь, сгруппируйтесь (прижмите ноги к себе и обхватите их руками) и прокрутитесь на спине.



Старайтесь прокрутиться как можно дольше.

### **Тема 13. Фриз «Полубэк»**

**Теория.** Для того чтобы сделать его, научитесь просто стоять на руках.

**Практика.** Теперь, когда вы научились стоять на руках, попытайтесь ноги не согнуть. А наклонить их за спину. У вас должно получиться что-то вроде маленького мостика, только ноги не касаются пола. А теперь самая главная часть: когда вы встаёте на руки, сразу же голову попытайтесь наклонить к груди. Еще есть его разновидность. Когда ноги раздвинуты на поперечный шпагат. Если, когда вы встаете на руки, у вас замах идет правой ногой. Тогда правая пока у вас должна быть, в ту сторону, куда у вас смотрят глаза. И наоборот.

### **Тема 14. Сальто**

**Теория.** Сальто разучивается с места.

**Практика.** Сальто назад с места (переворот тела в воздухе):

1) Также приседаете и замахиваетесь руками;

2) Разгибаете руки и, выпрыгивая, тянитесь вверх;

Затем находясь уже в воздухе берете группировку (прижимаете колени к себе и обхватываете их руками);

Переворачиваетесь, стараясь так, чтобы вы перевернулись как бы на месте и слегка подавшись назад; 5) Приземляетесь на ноги.

## **4. Раздел. «Репетиционная постановочная деятельность» (15 часов)**

### **Тема 15. Социальная деятельность.**

**Практика.** Репетиции. Подготовка концертных номеров.

Социальная деятельность, отражённая в тематическом плане, предполагает деятельность учащихся направленную на удовлетворение некоторых интересов общества.

### **Показ танцевальных номеров . (13 часов)**

Подготовка танцевальных номеров к отчётному концерту, где обучающие демонстрируют приобретённые навыки.

### **Тема 16. Аттестация по итогам освоения программы (2 часа)**

Итоги работы объединения за год: анкетирование, тестирование, демонстрация достижений и успехов..

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

| №   | Режим деятельности  | Программа «Развитие творческих способностей детей в процессе обучения танцевальному искусству «Брейк-данс»»   |
|-----|---|---|
| 1.  | Начало учебного года  | С 01.09.2024 года   |
| 2.  | Продолжительность учебного периода                          | 36 учебных недель   |
| 3.  | Количество учебных часов в год                              | Новички (6-8 лет) 72 часа<br>Младшие (9-11 лет) 144 часа<br>Средние (12-14 лет) 144 часа<br>Старшие (15-18 лет) 216 часов   |
| 4.  | Периодичность учебных занятий                               | Новички (6-8 лет) – 2 раза в неделю по 1 часу;<br>Младшие (9-11 лет) – 2 раза в неделю по 2 часу;<br>Средние (12-14 лет) – 2 раза в неделю по 2 часу;<br>Старшие (15-18 лет) – 3 раза в неделю по 2 часу. |
| 5.  | Продолжительность учебных занятий                           | Учебный час:<br>Новички по 30 минут<br>Младшие, средние, старшие по 45 минут  |
| 6.  | Продолжительность учебной недели                            | 5 дней  |
| 7.  | Время проведения учебных занятий                            | Начало – не ранее чем через 1 час после учебных занятий, окончание – не позднее 20.00   |
| 8.  | Продолжительность перемен                                   | 15 минут  |
| 9.  | Окончание учебного года                                     | 31.05.2025 года   |
| 10. | Сроки проведения контроля (мониторинг) качества образования | Промежуточный: с 05.12 2024 по 26.12.2024<br>Итоговый:<br>с 10.05.2025 по 20.05.2025  |
| 11. | Комплектование групп  | С 31.05.2024 года по 31.08.2024г  |

|     |                      |   |
|-----|----------------------|---|
| 12. | Дополнительный приём | В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест) |
|-----|----------------------|---|

## 2.2. Планируемые результаты

Результаты 1-го года обучения:

- знают историю возникновения хип-хоп культуры;
- знают базовые термины брейк-данса;
- умеют выполнять движения основных направлений Top Rock и Foot Work;
- умеют выполнять выученные комбинации под музыку.
- владеют ритмом и темпом;
- знают и применяют правила поведения работы в паре, в группе, в коллективе;
- знают и умеют применять правила проведения баттлов, танцевальных джемов;
- проявляют усердие в работе;
- умеют самостоятельно решать поставленные задачи.

Результаты 2-го года обучения:

- знают историю Всероссийских конкурсов по брейк-дансу;
- знают основы техники; -выполнения элементов брейк-данса;
- умеют выполнять Top Rock и переходы с него на Foot Work;
- умеют составлять сложные связки и работать в группе.
- владеют элементами построения танца с использованием специальных элементов;
- работают синхронно в группе исполнителей танца;
- самостоятельно находят выход из проблемной ситуации;
- умение ориентироваться в стилях брейк-данса
- соблюдают установленные правила проведения танцевальных баттлов и джемов;
- сформирован навык взаимодействия с наставником в рамках обучения и постановки танцевальных номеров;
- динамичное взаимодействие обучающихся при выполнении танцевальных композиций.

Результаты 3-го года обучения:

- знают тенденции развития танцевального направления брейк-данс;
- знают стилевые особенности и технические приемы танца;
- умеют комбинировать элементы, импровизировать.
- умение совершенствовать танцевальные комбинации, самостоятельно

составлять сложные связки и работать в группе с командой;  
-умеют довести решение задачи до работающей модели;  
-сформирован навык творческого подхода к решению задачи;  
-владеют навыком импровизации актёрского мастерства  
- умеют соблюдать баланс интересов группы и личных;  
- умеют эффективно взаимодействовать с членами команды;  
-умеют использовать свои возможности и интересы, как потенциал для роста и самовыражения.

Основные педагогические принципы:

принцип наглядности и доступности (образное слово и наглядность материала при обучении, учитывая индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);

принцип прочности усвоения материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков, постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам);

принцип открытого общения, способствующий формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха;

принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка, заинтересованность детей, уважения ребёнка и его труда;

принцип интенсивного восприятия - предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний;

принцип системности и преемственности (бесперывность, строгость и классическая правильность всего процесса обучения).

### 3. Список литературы для педагога

#### Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным

программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

#### Литература для педагога

- Кирнарская Д.К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности — М.: Таланты-XXI век, 2004. 496 стр.
- Т. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 256 с., ил.
- Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология», 033400 «Педагогика» / [Клюева Н.В. и др.] / под ред. Н.В. Клюевой. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 399 с. – (Учебник для вузов).
- Н. Карпов. «Уроки сценического движения».
- Бирн Д. Как работает музыка. – «Альпина Диджитал», 2017.
- Т.А. Зебряк. Основы музыкальной грамоты и сольфеджио. – Москва, «КИФАРА», 2003.
- Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебнометодическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1997 г. – 64 с. Серия «Музыка для дошкольников»
- Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил.

#### **Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, диафильмов, кино- и видеофильмов, мультимедиа и т.д.**

- «FIVE DANCES BY MARTHA GRAHAM». Video classics., 1995 Philips Produces.
- BURN THE FLOOR. UNIVERSAL PICTURES VIDEO, 1999.
- Jiri Kylian. «BLACK E WHITE». ART HAUS MUSIC., 1998.
- Mark Morris Dance Group «DIDO E AENEAS». Rhombus., 2003.

- The Royal Ballet with MARGOT FONTEYN - RUDOLF NUREYEV
- ROMEO E JULIET. Packaging Design 1993, Video Collection International.
- Балет Аллы Духовой «TODES» – 15 лет. РАО НАП 1-е музыкальное изво., 2002.
- Импровизация и хореография //Танцевальная импровизация. – М.: 1999
- Серия DANCE VIDEO - видеосъемки Чемпионатов России, Европы и Мира по всем танцевальным направлениям. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»
- Серия DANCE VIDEO – обучающие видеокассеты по всем направлениям современного танца. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»

## 4. Приложение

### Приложение

#### 1 входная диагностика

Входная диагностика проводится в формате просмотра. Цель диагностики проследить динамику роста и развития учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, память.

Критерии оценки: низкий, средний, высокий уровень хореографический данных.

##### Координация

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Низкий уровень - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Средний уровень - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Высокий уровень - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

##### 2. Музыкальность

Ребёнок должен пройти по кругу под музыку марша, не сбиваясь с ноги, точно в такт музыки.

Низкий уровень - ребёнок не может пройти в такт музыки.

Средний уровень - ребёнок иногда сбивается с ноги во время упражнения.

Высокий уровень - ребёнок не сбивается с ноги во время всего упражнения.

##### 3. Гибкость

Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Низкий уровень - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Средний уровень - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Высокий уровень - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

##### 4. Растяжка

Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагат. У станка проверяется уровень поднятия ноги (шаг) вперёд, в сторону, назад.

Низкий уровень - ребёнок не достаёт до пола около полуметра, у станка не может поднять и подержать ногу на 45 градусов.

Средний уровень - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров, у станка поднимает и держит ногу на 90 градусов.



Высокий уровень - ребёнок свободно растягивается на шпагат, у станка поднимает и держит ногу на уровне более 90 градусов.

#### 5. Память

Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить: 4 шага на месте, 4 хлопка.

Низкий уровень - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Средний уровень - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Высокий уровень - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты диагностики фиксируются в диагностической карте.

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

## Приложение 2

### Вопросы к тестированиям «История брейк-данса», «Понятия и термины в брейк-дансе».

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | <b>Брейк-данс культура впервые появилась?</b> А) В Америке.<br>Б) В России.<br>В) В Англии.<br>Г) В Японии.  | А) |
| 2. | <b>В какой период 20 века появился брейк-данс?</b><br>А) Начало 30-х годов.<br>Б) Начало 50-х годов.<br>В) Начало 70-х годов.<br>Г) Начало 90-х годов. | Б) |
| 3. | <b>Что не входит в основные направления Hip-Hop?</b> А) Breaking.<br>Б) Djing.<br>В) Graffiti.<br>Г) Ballroom dancing.                                 | Г) |
| 4. | <b>Какой термин не используют в брейк-данс?</b> А) B-boy.<br>Б) B-girl.<br>В) DJ.<br>Г) B-woman.   | Г) |
| 5. | <b>Какой элемент является базовым элементом Top rock?</b><br>А) Head spin Б) Indian steps.<br>В) Flare.<br>Г) Air baby freeze.                         | Б) |
| 6. | <b>Какой элемент не является базовым в Top rock?</b><br>А) Indian steps.<br>Б) Cross steps.<br>В) Kick steps.<br>Г) Air flare.                         | Г) |
| 7. | <b>Какого элемента Foot work не существует?</b><br>А) Six steps.<br>Б) Ten steps.<br>В) Three steps.<br>Г) Twenty steps.                               | Г) |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 8.  | <b>Что такое Battle в брейк-данс? А)</b><br>Рукопожатие.<br>Б) Битва.<br>В) Приветствие.<br>Г) Тренировка.                        | Б) |
| 9.  | <b>Какой элемент не является Freezes? А) Baby.</b><br>Б) Chair.<br>В) Elbow.<br>Г) Windmill.                                      | Г) |
| 10. | <b>Six Steps – это:</b><br>А) Шаги.<br>Б) Прыжки.<br>В) Скольжения.<br>Г) Вращения.   | А) |
| 11. | <b>Power moves – это:</b><br>А) Шаги.<br>Б) Прыжки.<br>В) Скольжения.<br>Г) Вращения.   | Г) |
| 12. | <b>Какого элемента не существует в брейк-данс?</b><br>А) Kick out.<br>Б) Six steps.<br>В) Air baby freeze.<br>Г) Corta jaca.      | Г) |
| 13. | <b>Какого элемента не существует в Power Moves? А) Head spin.</b><br>Б) Swipes.<br>В) Back spin.<br>Г) Cruzados walks.            | Г) |
| 14. | <b>Элемент Six Steps – это:</b><br>А) Акробатический элемент.<br>Б) Силовой элемент.<br>В) Танцевальный элемент.<br>Г) Замирание. | В) |
| 15. | <b>Элемент Back Spin это: А) Вращение.</b><br>Б) Замирание.<br>В) Забежка.<br>Г) Прыжок.  | А) |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 16. | <b>На какой части тела выполняется элемент Head spin?</b> А) На спине.<br>Б) На голове.<br>В) На колене.<br>Г) На руке.                                      | А) |
| 17. | <b>Что запрещено в брейк-данс во время Battle?</b> А) Вращаться.<br>Б) Разговаривать с соперником.<br>В) Дотрагиваться до соперника.<br>Г) Выполнять прыжки. | В) |
| 18. | <b>Какой элемент не является базовым элементом Foot work?</b><br>А) Kick out.<br>Б) Six steps.<br>В) Air baby freeze.<br>Г) Kick steps.                      | В) |
| 19. | <b>Что такое Freeze?</b> А) Вращение.<br>Б) Замирание.<br>В) Забежка.<br>Г) Прыжок.  | Б) |
| 20. | <b>К какой танцевальной культуре относится брейк-данс?</b> А) Классический танец.<br>Б) Народный танец.<br>В) Уличный танец.<br>Г) Этнический танец.         | В) |
| 21. | <b>Какой элемент выполняется на верхнем уровне (Top rock)?</b> А) Cross steps.<br>Б) Back spin.<br>В) Flare.<br>Г) Air baby freeze.                          | А) |
| 22. | <b>Определяющее понятие Top rock – это:</b> А) Нижний брейк.<br>Б) Верхний брейк.<br>В) Верхний и нижний брейк.<br>Г) Акробатические элементы.               | Б) |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 23. | <p><b>Элемент Turtle это:</b> А) Вращение.<br/> Б) Шаги.<br/> В) Скольжение.<br/> Г) Замирание.</p>   | А) |
| 24. | <p><b>Элемент Air Chair это:</b> А) Скольжение.<br/> Б) Шаги.<br/> В) Вращение.<br/> Г) Замирание.</p>  | Г) |
| 25. | <p><b>Elbow Air flare это элемент:</b> А) Toprock.<br/> Б) Power moves.<br/> В) Freeze.<br/> Г) Robot.</p>  | Б) |
| 26. | <p><b>Salsa rock это элемент:</b> А) Toprock.<br/> Б) Power moves.<br/> В) Freeze.<br/> Г) Waving.</p>  | А) |
| 27. | <p><b>Разрешены ли гимнастические элементы в брейк-данс?</b> А) Нет.<br/> Б) Только у взрослых В-boys.<br/> В) Только в Crews.<br/> Г) Да.</p>            | Г) |
| 28. | <p><b>Разрешены ли акробатические элементы в брейк-данс?</b><br/> А) Да.<br/> Б) Только у взрослых В-boys. В) Только у взрослых В-girls.<br/> Г) Нет.</p> | А) |
| 29. | <p><b>Элементы Freeze можно использовать в Battle:</b> А) Только у В-boys.<br/> Б) Только у В-girls.<br/> В) Только в Crews.<br/> Г) Всем.</p>            | Г) |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 30. | <b>На какой части тела исполняется элемент Cricket?</b> А) На голове.<br>Б) На спине.<br>В) На руках.<br>Г) На ногах. | В) |
|-----|---|----|

## Приложение 3

### Оценочный материал для проведения танцевального джема

| <b>Критерии оценки</b>   | <b>Баллы<br/>(от 1 до 10)</b> |
|--|-------------------------------|
| <b>Музыкальность</b> (синхронность исполнения с музыкой, умение расставлять акценты, взаимосвязь движений с характером музыки, ритмом и динамикой)   |                               |
| <b>Чистота исполнения</b> (техника выполнения танцевальных и силовых элементов, равновесие, выносливость, ловкость, контроль окружающего пространства, появление танцора, переход между комбинациями, окончание) |                               |
| <b>Оригинальность и креативность</b> (стиль танцора, его неповторимость, индивидуальность)   |                               |
| <b>Сложность</b> (насколько физически сложны элементы)   |                               |

## Приложение 4

### Мониторинг результативности

| разделы  | <i>Высокий</i><br>(4,5 – 5 баллов)   | <i>Средний</i><br>(3 – 4,4 балла)   | <i>Низкий</i><br>(0 – 2,9 балла)   |
|--|--|---|--|
| 1. Топрок.                                       | Знает и хорошо исполняет движения топрока.   | Умеет исполнять движения топрока.   | Слабо знает и исполняет движения топрока.                                      |
| 2. Основы акробатики.                            | Хорошо развит физически. Хорошо знает и исполняет элементы акробатики.   | Развит физически. Обладает навыками исполнения элементов акробатики.          | Слабо развит физически. Слабо знает и исполняет элементы акробатики.           |
| 3. Нижний брейк-данс.                            | Обладает хорошим апломбом. Хорошо знает и обладает навыками исполнения элементов нижнего брек-данса.   | Обладает апломбом. Обладает навыками исполнения элементов нижнего брек-данса. | Обладает слабым апломбом. Плохо знает и выполняет элементы нижнего брек-данса. |
| 4.Связки брейк – элементов.<br>5.Батлы.<br>Джем. | Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах. Развит интерес к самостоятельному поиску новых познавательных ориентиров в брей-дансе. | Хорошо знает и умеет исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах.    | Знает, но слабо исполняет связки брейк – элементов в батлах и джемах.          |
| 6.Публичные исполнения.                          | Постоянно участвует в исполнительской деятельности коллектива.   | Участвует в исполнительской деятельности коллектива.                          | Не всегда участвует в исполнительской деятельности коллектива.                 |
| 7.Личностные качества                            | Организованный, самостоятельный. Доводит начатое   | Организованный, но не самостоятельный.  | Не организованный, не  |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | дело до конца.<br>Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества. | Проявляет творческую активность.<br>Пытается доводить начатое дело до конца. | самостоятельный.<br>Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца. |
|--|---|--|--|

## Приложение 5

### Критерии оценки танцевального номера

**Техника исполнения** – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.

Уровень сложности.

Оригинальность.

Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.

Синхронность.

Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений).

Соответствие номера возрасту исполнителей.

**Композиция (рисунок танца)** – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.

Выбор танцевальных элементов.

Фигуры танца, их вариации.

Рациональное использование танцевальной площадки.

Взаимодействие танцоров друг с другом.

Использование связок между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.

#### **Имидж:**

Контакт со зрителем.

Использование реквизита.

Артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.

Костюм.

Самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец; эмоциональное, энергичное и свободное танцевание.

Наличие поклона, уход со сцены.

Результатом оценки номера принимается, за количество баллов полученных по каждому пункту принимается за 1 балл!

## Приложение 6

### Оценочный материал для отдельных элементов

| <b>Критерии оценки</b>   | <b>Баллы<br/>(от 1 до 10)</b> |
|--|-------------------------------|
| <b>Музыкальность</b> (синхронность исполнения с музыкой, умение расставлять акценты, взаимосвязь движений с характером музыки, ритмом и динамики)  |                               |
| <b>Чистота исполнения</b> (техника выполнения танцевальных и силовых элементов, равновесие, выносливость, ловкость, контроль окружающего пространства, появление танцора, переход между комбинациями, окончание) |                               |
| <b>Оригинальность и креативность, сложность</b> (стиль танцора, его неповторимость, индивидуальность, сложность выполненного элемента)   |                               |