

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
от «28 » августа 2026 г.
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДООЦ №1
Н.В.Югова
приказ № 22\1-П от 28.08.2026



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Брейк-данс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 2 года
Уровень: 1 год - стартовый
Возраст - 5-7 лет
Уровень: 2 год - базовый
Возраст обучающихся: 8- 13 лет

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Джафаров Надыр Султанович

Красноярск
2026

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

При составлении дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Брейк - данс» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024 г. №148 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года» (с изменениями на 01.07.2025);
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 года № 28);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства Красноярского края от 30.09.2013 г. № 508-п «Об утверждении государственной программы Красноярского края «Развитие образования»»;
- Региональная концепция выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Красноярского края от 20.12.2024, утвержденная протоколом заседания Совета по развитию системы выявления и развития способностей и талантов у детей и молодежи в Красноярском крае от 17.12.2024 г. № 1/376;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края, утвержденная распоряжением Правительства Красноярского края от 04.07.2019 г. №3 453-р;
- Решение Красноярского городского совета депутатов от 18.06.2019 г. №3-42 «О стратегии социально-экономического развития города Красноярска до 2030 г.»;
- Распоряжение Администрации города Красноярска от 11.02.2021 №7-соц «Об утверждении концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

- Концепция воспитания и социализации обучающихся города Красноярского, продленная приказом Главного управления образования г. Красноярск от 18.02.2026 г. № 49/п;
- Модель муниципальной системы выявления и развития способностей и талантов у воспитанников и обучающихся города Красноярск, утвержденная приказом Главного управления образования г. Красноярск от 16.09.2025 г. № 387/п;
- Концепция муниципальной системы выявления и развития способностей и талантов у воспитанников и обучающихся города Красноярск, утвержденная приказом Главного управления образования г. Красноярск от 16.09.2025 г. № 387/п;
- Муниципальный комплекс мер по повышению качества математического и естественно-научного образования муниципальной системы образования городского округа города Красноярск Красноярского края на период до 2030 года, утвержден Приказом ГУО от 30.03.2026 №128-п
- Федеральный Закон от 25.12.2023 г. № 684-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Брейк – данс» физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы

В основе опережающего обучения брейк-дансу и идея наставничества в детском коллективе. Наставничество помогает построить взаимоотношения между двумя участниками процесса, один из которых старше другого, старший передает знания младшему. Наставнику – опыт, ученику – знания. Старший товарищ помогает младшим воспитать в себе ценные качества: жить здоровой и продуктивной жизнью, интерес к знаниям, позитивный взгляд в будущее, забота о близких, справедливость, честность и противостояние негативному поведению. Такой подход в обучении способствуют личностно-ориентированному развитию ребенка и его социализации в обществе.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей. Объединения дополнительного образования посещают ребята из разных слоев общества. Именно дополнительное образование следует рассматривать как пространство расширения возможностей развития личности, как пространство, которое

нивелирует негативное поведение детей и подростков. Дети, не посещающие подобные занятия, в большей степени подвержены негативному влиянию улицы. Такие дети, как правило, поскольку они "вырваны из нормальной системы отношений, склонны к девиантному поведению в обществе, которое противоречит установленным нормам общественной морали и права. Одним из способов профилактики девиации является привлечение ребенка к искусству и спорту. Танцевальное направление «Брейк-данс» по своему содержанию – идеальный механизм для решения данной социальной проблемы. Брейкинг включает в себя физическое развитие ребенка, эстетическое воспитание и эмоциональную разрядку. Данный стиль был создан участниками уличных движений и быстро стал частью хип-хоп культуры среди молодежи. Помимо развития физических и эстетических качеств ребенка обязательным является воспитательный компонент. Воспитание основывается, в первую очередь, на настраивании адекватных коммуникативных отношений со сверстниками, создание коллектива и развитие эмпатии к людям, имеющим иные социальные проблемы, через привлечение обучающихся к организации и проведению благотворительных мероприятий. Вовлечение обучающихся, в том числе детей разных категорий (группы риска; попавших в трудную жизненную ситуацию, детей-неконформистов и т.д.), в деятельность объединения позволяет контролировать процесс асоциального поведения. Так, в сентябре и мае с обучающимися первого года обучения проводится социометрия. К концу учебного года фиксируется уменьшение числа «непринятых» детей, увеличение числа лидеров и «предпочитаемых», что позволяет констатировать улучшение психологического климата в коллективе

Отличительные особенности программы

Программа нацелена на результативность и творческое развитие обучающихся. Несложность выполняемых заданий на начальном этапе обучения и смена видов деятельности создаст ситуацию успеха, у ребенка появится стимул к дальнейшей работе в объединении. Кроме того, она предполагает возможность индивидуального, разноуровневого подхода к обучающимся, в соответствии с их базовыми знаниями и умениями. Помощь более опытных ребят дает возможность поверить в свои силы как наставнику, так и наставляемому. Начало такой работы идет постепенно – через игровые ситуации, через взаимодействие, через совместную деятельность. И как результат: ребята-наставники становятся раскованными, общительными, чувствуют свою значимость, а наставляемые начинают верить в себя, в собственные силы. Педагог объединения отвечает за организацию взаимодействия между наставником и наставляемым, проводит обучение наставников.

Адресат программы

Программа «Брейк-данс» рассчитана на обучающихся 5-13 лет. Группы формируются по уровню подготовки.

Количество обучающихся в группах 10-13 человек. В группах занимаются мальчики и девочки.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 часов. 72 часов в год.

Форма обучения и режим занятий

Продолжительность программы 2 года, занятия проводятся на протяжении 36 недель в год, по 1 часу два раза в неделю.

Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для развития творческого потенциала обучающихся, формирования интереса к данному направлению в молодёжной субкультуре посредством организации учебно-образовательной деятельности в сфере современного танцевального искусства.

Задачи программы

Обучающие:

1.Познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танца в стиле «Брейк-данс», раскрыть историю, богатство его видов, жанров и направлений.

2.Формировать навыки и умения передавать в движении жанровые особенности данного танцевального стиля.

Развивающие:

1.Развивать чувство ритма, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость на музыку, внимание, воображение, зрительную и двигательную память.

2.Развивать физическую силу, гибкость, выносливость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, ловкость, смелость, коллективизм.

3.Способствовать развитию творческого мышления и творческой активности, самоопределению и самореализации личности обучающихся посредством танца.

Воспитательные:

1. Воспитывать эстетический и музыкальный вкус, такие моральные качества, как целеустремленность, трудолюбие.

Учебный план

1 учебный год

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля	Примечан ие
		Теория	Практи ка	Итого		
1	Вводное занятие знакомство с коллективом. Техника безопасности	1		1	Собеседование	
2	Сдача нормативов по физической подготовке.	1	1	2	Вводный контроль. Тестирование	
3	Изучение и отработка базовых движений Топрок. Связь музыки и движения	4	6	10	Визуальный смотр элемента Топрок	
4	Изучение и отработка базовых дорожек. Футворк.	4	10	14	Визуальный смотр элемента Футворк	
5	Изучение базовых фризов.	4	8	12	Тест- задание базовых фризов: baby freeze, turtle freeze	
6	Изучение базовых элементов Power Move.	2	4	6	Визуальный смотр базовых элементов: Backspin, swipes,	
7	Изучение кувырков вперед, назад, колесо, мостик, акробатика.	2	6	8	Визуальный смотр кувырков вперед, назад, колесо, мостик, акробатика.	
8	Стрейчинг, растяжка.	2	8	10	Тест – задание. Анализ правильности выполнения упражнений, наблюдение	
9	Общая физическая подготовка.	1	8	9	Визуальный смотр общего уровня физической подготовки	
	Итого:	21	51	72		

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие знакомство с коллективом»

Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности.

Теория (1ч) режим работы группы, правила техники безопасности, поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций, организация рабочего места.

Раздел 2 «Сдача нормативов по физической подготовке.»

Теория (1ч) ознакомление с таблицей нормативов по уровням физической подготовки.

Практика (1ч) сдача нормативов.

Раздел 3 «Изучение и отработка базовых движений Топ рок. Слушание музыки, упражнения на воспроизведение и понимание ритма музыки.»

Отработка движений kick step, cross step, kick, и др.

Теория (4ч). Основы Top Rock – элементы Брейк-Данса, выполняемые стоя на ногах.

Практика (6ч) Демонстрация каждого движения и его выполнение.

Раздел 4 «Изучение и отработка базовых дорожек Фут ворк»

Изучение базового футворка, six step, CC, Russian step и др.

Теория (4ч). Основы Foot Work – элементы Брейк-Данса, выполняемые в партере

Практика (10ч) Отработка базовых элементов Foot Work.

Раздел 5 «Изучение базовых фриз»

Изучение фриз, беби фриз, айр беби, тател фриз и др.

Теория (4ч). Правила и технические особенности выполнения элементов Freeze, просмотр обучающего видео

Практика (8ч) Изучение и выполнение элементов.

Раздел 6 «Изучение базовых элементов Power Move»

Изучение элементов windmill, backspin, swipe.

Теория (2ч). Знакомства с основными движениями. Правила и технические особенности выполнения элементов Power Move, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика (4 ч) Изучение элементов и выполнение элементов.

Backspin – скольжение на спине по кругу;

Swipe – движение с поочередной сменой ног и рук в горизонтальном положении над полом.

Раздел 7 «Изучение кувырков, мостиков, акробатика».

Теория (2ч). Техника выполнения кувырков, мостиков.

Практика (6ч) Изучение и выполнение элементов.

Раздел 8 «Стрейчинг, растяжка» «Изучение видов шпагата и различных упражнений на гибкость»

Шпагат продольный, поперечный, складка.

Теория (2 ч) Изучение видов шпагата и различных упражнений на гибкость.

. Практика (8ч) Выполнение шпагатов продольного, поперечного, складки.

Раздел 9 «Общая физическая подготовка»

ОФП, отжимания, планка, уголок.

Теория (1 ч) Правила проведения разминки перед выполнением.

Практика (8 ч)

- упражнения на повышение физической силы;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Учебный план 2 учебный год

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля	Примеч ание
		Теория	Практи ка	итого		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1	Собеседован ие	
2	Сдача нормативов по физической подготовке.	2	2	4	Вводный контроль. Тестирование	
3	Изучение и отработка базовых движений Топрок. Связь музыки и движения	2	6	8	Визуальный смотр элемента Топрок	
4	Изучение и отработка базовых дорожек. Футворк.	2	6	8	Визуальный смотр элемента Футворк	
5	Изучение базовых фризов.	2	6	8	Тест задание базовых фризов: Headstand, Shoulder freeze	
6	Изучение базовых элементов Power Move.	2	6	8	Визуальный смотр базовых элементов: cricket, , windmill	
7	Изучение базовых фризов, их отработка, связывание с	2	8	10	Текущее наблюдение.	

	футворком Power Tricks					
8	Изучение кувырков вперед, назад, колесо, мостик, акробатика.	2	6	8	Тест -задание Визуальный смотр кувырков вперед, назад, колесо, мостик, акробатика.	
9	Стрейчинг, растяжка.	2	6	8	Визуальный смотр общего уровня физической подготовки	
10	Общая физическая подготовка.	3	6	9	Визуальный смотр общего уровня физической подготовки	
	Итого:	20	52	72		

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие знакомство с коллективом»

Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности.

Теория (1ч) режим работы группы, правила техники безопасности, поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций, организация рабочего места.

Раздел 2 «Сдача нормативов по физической подготовке.»

Теория (2ч) ознакомление с таблицей нормативов по уровням физической подготовки.

Практика (2ч) сдача нормативов.

Раздел 3 «Изучение и отработка базовых движений Топ рок. Слушание музыки, упражнения на воспроизведение и понимание ритма музыки.»

Отработка движений Indian step, Kick side step, Criss cros, и др.

Теория (2ч). Основы Top Rock – элементы Брейк-Данса, выполняемые стоя на ногах.

Практика (6ч) Демонстрация каждого движения и его выполнение.

Раздел 4 «Изучение и отработка базовых дорожек Фут ворк»

Изучение базового футворка, two step, zulu spin, monkey Swing, kick outs.

Теория (2ч). Основы Foot Work – элементы Брейк-Данса, выполняемые в партере

Практика (6ч) Отработка базовых элементов Foot Work.

Раздел 5 «Изучение базовых фриззов»

Изучение фриззов, Shoulder freeze, Headstand, Nike Freeze.

Теория (2ч). Правила и технические особенности выполнения элементов Freeze, просмотр обучающего видео

Практика (6ч) Изучение и выполнение элементов.

Раздел 6 «Изучение базовых элементов Power Move»

Изучение элементов windmill, backspin, swipe.

Теория (2ч). Знакомства с основными движениями. Правила и технические особенности выполнения элементов Power Move, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика (6 ч) Изучение элементов и выполнение элементов.

Windmills – вращение по кругу на спине;

Cricket – вращение по кругу на руках.

Раздел 7 «Изучение и принципы выполнения элементов «Power Tricks»».

Теория (2ч). правила и принципы выполнения элементов Power Tricks, просмотр обучающего видео.

Практика (8ч) Изучение и выполнение элементов.

Раздел 8 «Изучение кувырков, мостиков, акробатика».

Теория (2ч). Техника выполнения кувырков, мостиков.

Практика (6ч) Изучение и выполнение элементов.

Раздел 9 «Стрейчинг, растяжка» «Изучение видов шпагата и различных упражнений на гибкость»

Шпагат продольный, поперечный, складка.

Теория (2ч) Изучение видов шпагата и различных упражнений на гибкость.

Практика (6ч) Выполнение шпагатов продольного, поперечного, складки.

Раздел 10 «Общая физическая подготовка»

ОФП, отжимания, планка, уголок.

Теория (3ч) Правила проведения разминки перед выполнением.

Практика (6 ч)

- упражнения на повышение физической силы;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

Предметные:

Воспитанники первого года обучения должны:

- владеть основными понятиями и терминами, применяемые в брейк-дансе;
- знать историческое развитие брейк-данса, особенности развития избранного вида танца;
- знать физиологические основы обучения двигательным действиям;
- знать возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий по брейк-дансу;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях «брейк-данса»;
- воспроизводить стилевые и специфические особенности танца в стиле «Брейк-данс»;
- уметь передавать в движении жанровые особенности данного танцевального стиля.

Воспитанники второго года обучения должны:

- знать возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий брейк-дансом;
- уметь организовать самостоятельные занятия по тренировке и выполнению брейк элементов;
- правильно выполнять построения сложных танцевальных связок;
- технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного танцевального стиля, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

Календарный учебный график первого года реализации программы

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	07.09.26	31.05.27	36	72	72	2раз в неделю, по 1 часа	Декабрь, май

1	1	06.09.27	31.05.28	36	72	72	2раз в неделю, по 1 часа	Декабрь, май
---	---	----------	----------	----	----	----	--------------------------------	-----------------

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, инвентарь:

- секундомер,
- скакалки,
- гимнастические скамейки,
- стойки,
- маты гимнастические,
- обручи.

Информационно обеспечение:

- обучающий видеоматериал (обучающие видео по брейк-дансу, видео соревнований и фестивалей, документальные, художественные фильмы);
- просмотр видео <https://vk.ru/breakadvice>, интернет-сайт B boy online. видеозаписи детских джемов, баттлов, занятий за каждый учебный год;
- аудиоматериалы <https://vk.ru/breakdancebeat> (музыкальные композиции танцевальных стилей, подбор музыки для проведения баттлов, джемов, соревнований).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы и работы с детьми не менее 1 года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое. Для развития профессиональных компетенций преподаватель ежегодно проходит семинары, вебинары и раз в три года курсы повышения квалификации.

Формы аттестации и оценочные материалы

Проверяемые образовательные результаты

1 год

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- основные понятия и термины, применяемые в брейк-дансе;
 - историческое развитие брейк-данса, особенности развития избранного вида танца;
 - физиологические основы обучения двигательным действиям;
 - возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий по брейк-дансу;

- правила использования спортивного инвентаря;
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок для брейк-данса.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях “брейк-данса”.
- познакомили обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танца в стиле «Брейк-данс»
- сформировали навыки и умения передавать в движении жанровые особенности данного танцевального стиля.

2 год

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий брейк-дансом;
- способы организации самостоятельных занятий по тренировке и выполнению брейк элементов.
- технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного танцевального стиля, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

Оценка результативности образовательной деятельности

Входная диагностика

Сдача нормативов «Начальная физическая подготовка» (вступительное тестирование). Параметры оценивания:

- гибкость (макс. 25 балла);
- координация (макс. 15 баллов);
- акробатические навыки (макс. 40 баллов);
- силовые качества (макс. 20 баллов)

Входная диагностика проводится для определения уровня стартовых знаний и умений при наборе или на начальном этапе формирования группы.

Сроки: сентябрь или октябрь

Форма: Тест- задание Проведение тестирования «Понятия и термины в брейк-дансе».

Диагностический материал: 1 год обучения - Приложение №1

2 год обучение – Приложение №2

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация представляет собой текущий контроль освоения тем, разделов дополнительной общеобразовательной программы, выполняя функцию обратной связи и позволяя получить сведения о ходе процесса усвоения у каждого обучающегося.

В ходе оценивания используется 10-бальная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

Высокий уровень – 31 - 40 баллов.

Средний уровень – 21- 30 баллов.

Низкий уровень – 0-20 баллов.

Сроки: декабрь

Форма: 1 год - Внутренний ДЖЕМ,

Оценивается по 4 параметрам:

- чистота исполнения,
- музыкальность,
- оригинальность и креативность,
- сложность.

В ходе оценивания используется 10-бальная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

Высокий уровень – 31 - 40 баллов.

Средний уровень – 21- 30 баллов.

Низкий уровень – 0-20 баллов.

Форма: 2 год - Выездной ДЖЕМ

Оценивается по 5 параметрам:

- чистота исполнения,
- музыкальность,
- оригинальность и креативность,
- сложность.
- самостоятельность.

В ходе оценивания используется 10-бальная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

Высокий уровень – 31 - 40 баллов.

Средний уровень – 21- 30 баллов.

Низкий уровень – 0-20 баллов.

Аттестационный материал: 1 год обучения - Приложение № 3

2 год обучения – Приложение №4

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация – представляет собой результат овладения системой учебных действий, изменений качеств личности каждого ребенка с изучаемым учебным материалом.

Сроки: май

Форма: 1 год обучения- Внутренний БАТЛ

форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют свои и командные возможности.

- умеют выполнять движения основных направлений;
- умеют выполнять комбинации под музыку;

Форма: 2 год обучения- Выездной БАТЛ

форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют свои и командные возможности.

Оценивается по 4 параметрам:

- умеют выполнять движения основных направлений;
- умеют выполнять комбинации под музыку;
- умеют выполнять переходы;
- умеют составлять сложные связки.

Аттестационный материал: 1 год обучения -Приложение № 5

2 год обучения – Приложение №6

Результаты обучения вносятся в Карту прохождения образовательного маршрута: Приложение № 7. Где определяется уровень обучающегося по основным критериям:

Высокий (В); – учащийся самостоятельно и качественно выполняет предоставленные задания;

Хороший (Х); – учащийся самостоятельно выполняет предоставленные задания, но допускает незначительные ошибки;

Удовлетворительный (У) – учащийся выполняет задания частично, с ошибками;

Неудовлетворительный (Н) – учащимся практически не выполнено задание.

После заполнения Карты педагогом делается *Анализ прохождения образовательного маршрута:* Приложение № 8 с выводами и рекомендациями

Методические материалы

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе, можно условно разделить на:

- Наглядные;
- Словесные;
- Практические;

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- Образный показ педагога;
- Наглядно-слуховой прием;
- Использование наглядных пособий и т.д.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- Рассказ;

- Объяснения;
- Беседа;
- Анализ и обсуждение.

Практический метод: обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой прием, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений, прием пространственной ориентации и т. д.

Основной формой работы является занятие, включающее упражнения тренировочного характера. *Форма занятий – групповая.* Занятия проводятся в разновозрастных группах, исходя из этого нагрузка даётся с учетом возраста и физической подготовки.

Схема построения занятия: *подготовительная часть (разминка) - основная часть - заключительная часть.* Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия.

Занятия с обучающимися младшего школьного возраста проводятся в форме игры, театрализации, развивающей беседы. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. В образовательном процессе используются следующие игры:

1. «Тише едешь – дальше будешь» – проводится во время разминки. Ребята должны как можно быстрее преодолеть расстояние от одной линии до другой, но сделать это незаметно для ведущего. Выигрывает тот, кто раньше других достигнет линии и коснется командующего.
2. «Танцевальный октагон» – проводится на основном этапе занятий. Все обучающиеся становятся в круг и в свободном порядке вызывают друг друга на баттл;
3. «Загадай движения» (комбинацию) – проводится во время импровизаций. Ребята в случайном порядке по очереди задают всей группе движение либо танцевальную комбинацию;
4. «Зеркало» – проводится во время разминки. Вся группа делится по парам. Партнеры стоят лицом друг к другу. Один ведущий, другой ведомый. Ведущий выполняет различные движения, а ведомый должен их по возможности синхронно повторить и предугадать следующее движение.
5. «Джем» – проводится в рамках текущего контроля. Все обучающиеся становятся в круг, и каждый выходит в него танцевать. Эта игра учит держаться на сцене и выступать перед зрителем.
6. «Битва» – проводится как одна из разновидностей соревнования. Все обучающиеся делятся на две команды. Педагог выполняет функцию судьи. Под музыку по очереди из одной и из другой команды выходят танцоры и показывают танцевальные сеты.

7. «Танцуй в бит» – проводится в рамках текущего контроля. Все обучающиеся стоят по кругу и поочередно выходят в круг и танцуют под музыку. Педагог в это время меняет музыку, а обучающийся должен успеть подстроиться под измененный ритм и в танце обыграть его.

Применение информационных технологий в образовательной деятельности.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному воспитаннику намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. При использовании компьютера на уроке информация представляется не статичной не озвученной картинкой, а динамичными видео- и звукорядом, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

Интерактивные же элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию не линейно, с возвратом, при необходимости, к какому-либо фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих обучающихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учащимся или группой мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы. При этом каждый из них имеет возможность самостоятельного выбора формы представления материала, компоновки и дизайна слайдов. Кроме того, он имеет возможность использовать все доступные средства мультимедиа <https://vk.ru/breakadvice>, для того, чтобы сделать материал наиболее зрелищным.

Официальный сайт брейк-данса. URL: <https://fdsarr.ru/breaking/about/>
(дата обращения 20.05.2022г.)

Список литературы

Рекомендуемый список литературы для педагогов:

1. Антропова М.В. Образование и здоровье школьников. Методические рекомендации для работников системы образования.- М.,2022. – 236 с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. -М.: Наука.2021. – 168 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель.- М., 2020. – 243 с.
4. Безруких М.М. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолеть школьные трудности. - М., 2021. – 198 с.
5. Суртаев В. Я. Игра как социокультурный феномен/ В. Я. Суртаев. – Учебное пособие -2-е изд. испр. и доп. Санкт-Петербург, 2020.- 272 с.

Рекомендуемый список литературы для обучающихся:

1. Зуева, И. А. «Современные танцы» / И. А. Зуева, Краснодар, 2020 г. - 472с.
2. Исаев, Александр «Практика брейк-данса. Каждый достигает таких результатов, которых он сам решил достичь!»- Текст: электронный//Издательство «Ridero» - URL: <http://vk.com/almix>- 2021 г. (дата обращения: 15.03.2022).
3. Кусков, Александр «Путь танцора. Начало» - Текст: электронный// издво «Самиздат»- URL: <https://samizdatt.net/>- 2022 г. (дата обращения: 15.03.2022).

Рекомендуемый список литературы для родителей:

1. Бекина, С. И. «Музыка и движение». – Москва: Просвещение, 2020.- 2012с.
2. Грёнлюнд Э., Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория методика практика».- Москва.: «Речь», 2021.-97.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Ярославль.: «Академия Холдинг», 2021.-135 с.

Приложение 1

2 год обучение:

Тест

1 Что такое футворк?

а) работа ногами внизу.

б) верхние движения.

в) силовые вращения.

4 six step это элемент?

а) топ рока.

б) футворка.

в) пауэр мува.

2 Go down – это?

а) переход с верху вниз.

б) переход снизу вверх.

в) фриз на голове.

3 Cross Step?

а) работа ногами внизу

б) элемент топ рока

в) силовые вращения

Приложение 2

2 год обучение:

1. Backspin – это?

а) вращение на спине.

б) вращение на голове.

в) элемент футворка.

2 Turtle freeze ?

а) фриз на локте

б) на голове

в) локоть в пресс

3 Power Tricks?

а) силовое вращение.

б) силовой трюк.

в) комбинация стоек фризов.

4. Swipe?

а) вращение на 180

б) вращение на 360

в) вращение на 90

Приложение 3

Внутренний Джем - форма проведения индивидуальных выступлений среди своих обучающихся . Цель: демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк – элементов. Выглядит он следующим образом: ребята садятся в круг, начинает играть музыка, обучающиеся выходят в центр круга по одному, по очереди и демонстрируют свои умения. Если кто-то из учащихся не имеет желаний выходить или вы

заметили, что он стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить.

Приложение 4

Выездной Джем - форма проведения индивидуальных выступлений среди обучающихся разных танцевальных школ . Цель: демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике не только среди своих ребят , но и не знакомых, также обмен знаний с другими ребятами. Выглядит он следующим образом: ребята садятся в круг, начинает играть музыка, обучающиеся выходят в центр круга по одному, по очереди и демонстрируют свои умения. Если кто-то из учащихся не имеет желания выходить или вы заметили, что он стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить.

Приложение 5

Внутренний Батл - Цель: демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк-элементов, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходят представитель(и) из одной команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д. Педагогу обязательно нужно контролировать ход джемов и битв.

Приложение 6

Выездной Батл- цель: формирование танцевальной культуры воспитанников объединения, системы знаний и умений по направлению “брейк-данс”, овладение навыками исполнения танцевальных элементов Каждый баттл состоит из определённого количества раундов, каждый из которых проводится в определенной последовательности: один брейкер (или команда) исполняет свой выход (сет), а затем другой брейкер (или команда) отвечает своим выходом. Баттлы судят как минимум три судьи или любое другое нечетное количество судей. Баттлы бывают как одиночные так и командные . Выглядит он следующим образом: ребята делятся на команды в количестве 4 человек и соревнуются с представителями других школ и т. д.

Оценочные материалы
Нормативы «Начальная физическая подготовка».

Критерии оценивания учащихся объединения «Брейк-данс»

Высокий уровень – 71-100 баллов

Средний уровень – 31-70 баллов

Низкий уровень – 0-30 баллов

Данная таблица заполняется на каждого ребенка. Максимальное количество баллов, которое учащийся может набрать за тестирование – 100 баллов.

№ п/п	Наименование упражнения		Норматив	Примечани
1	Гибкость	Складка	Коснуться руками голени – 2 балла Коснуться пальцами пола – 4 балла Коснуться ладонями пола – 8 балла Коснуться головой колен – 10 баллов	
2		Поперечный шпагат	40 см – 1 балла, 30 см – 2 балла 20 см – 3 балла, 10 см – 4 балла 0 см – 5 баллов	
3		Продольный шпагат	40 см – 1 балла, 30 см – 2 балла 20 см – 3 балла, 10 см – 4 балла 0 см – 5 баллов	
4		Гибкость плеч	120 см – 3 балла, 110 см – 4 балла 100 см – 5 баллов	
5	Координация	Cross step	Оценивается качество исполнения и координация движений от 1 до 5 баллов	
6		Indian step	Оценивается техника выполнения и качество выполненного упражнения от 1 до 5 баллов	
7		Front step		
8	Акробатические навыки	Кувырок вперед	Оценивается техника выполнения и качество выполненного упражнения от 1 до 5 баллов	
9		Кувырок назад		
10		Мост		
11		Березка		
12		Стойка на голове		
13		Стойка на плече		
14		Стойка на руках		
15		Стойка «Черепашка»		
16	Силовые качества	Отжимания	Менее 10 раз – 2 балл, 10 раз – 4 балла 15 раз – 6 балла, 22 раза – 8 балла, 25 раз – 10 баллов	
17		Приседания	25 раз – 3 балла, 30 раз – 4 балла, 35 раз – 5 баллов	
18		Пресс	25 раз – 3 балла, 30 раз – 4 балла, 35 раз – 5 баллов	