

Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира



Дворец детского и юношеского творчества

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества г. Владимира»

Принята на заседании
экспертного совета
от «02» сентября 2024 г.
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «ДДЮТ»

Д.Ю.Ковригин

Приказ № 344
от "02" сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Брейкинг»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Белов Алексей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Владимир, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	6
III. Содержание программы	7
- Учебно-тематический план	
- Содержание разделов программы	
IV. Планируемые образовательные результаты.....	15
V. Условия реализации программы: (учебно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение).....	19
VI. Формы аттестации	22
VII. Список литературы	23
VIII. Приложения:	
- Календарный учебный график.....	24
- Оценочные материалы.....	31
- Лист экспертизы образовательной программы дополнительного образования	39
- Лист внесения изменений.....	41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкинг» разработана в соответствии с

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей»;
- Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 17.12.2021 № 66403;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МАУДО «Дворец детского и юношеского творчества г.Владимира».

1.2. Концептуальная идея, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Концептуальная идея. С каждым годом среди подростков и молодежи становится все более популярными модным танцевальное направление «брейк-данс».

«Брейк-данс» - это танец, который относится к хип-хоп культуре, и внутри неё называется «Брэйкинг». Это современный демократический танец, уходящий корнями в традиции американской культуры, который стал активно развиваться и адаптироваться к местным культурным условиям и потребностям молодёжной аудиторией во всем мире. В России также возникли свои течения и направления «Брейкинга». В переводе с английского, *breakdance* – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения. Каждый ребёнок может заниматься этим видом танца независимо от уровня его физической подготовленности или уровня музыкального образования, так как 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. «Брейк-данс» – диалоговый танец, поэтому кроме потенциала гармонического развития физического тела ребенка, имеет огромный ресурс социальной адаптации и взаимодействия - через игровую составляющую занятия.

Новизна программы предполагает применение разнообразных современных образовательных технологий, среди которых наибольшее внимание уделяется технологиям развивающего, проблемного и личностно-ориентированного обучения, а также здоровьесберегающим технологиям. Используемые в ходе образовательного процесса формы проведения занятия, методы обучения, средства обучения (дидактические, технические, электронные), современные образовательные технологии позволяют оптимально выстроить структуру занятия с учетом потребностей и способностей обучаемого контингента.

Актуальность программы. Слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Брейк-данс»

продиктовано запросами обучающихся, их желанием развивать свои творческие силы и способности, что стало приемлемым и для дополнительного образования.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию и укреплению осанки, воспитанию и развитию основных физических (в том числе пластика, акробатика, аэробика), нравственных качеств в процессе освоения программы. Проводятся беседы по сохранению физического и духовного здоровья. Выполнение упражнений, включенных в программу, способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Данный курс обучения по программе «Брейкинг» позволяет ознакомиться с основами знаний, умений и навыков по спортивным танцам, уличным танцам и паркуру (движения в большом пространстве).

Педагогическая целесообразность программы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

В основе программы лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения. В процессе обучения данному виду танцевального искусства обучающиеся учатся выражать свою индивидуальность посредством современного танца брейк-данс, музыки, пантомимы и импровизации. Здесь каждый обучающийся является актером, проходящим все этапы художественно-творческого осмысления происходящего.

Использование акробатических движений в танце важно для сохранения работоспособности, выносливости и здоровья детей.

Все выбранные направления по программе способствуют:

- формированию устойчивого интереса к занятиям танцами,
- развитию способности творческого самовыражения обучающегося средствами хореографии,
- формированию навыков исполнения сценического танца и расширению кругозора,
- физическому самосовершенствованию,
- развитию эстетического вкуса, познавательной и творческой активности.

Особенности организации образовательного процесса

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Брейкинг» имеет физкультурно- спортивную направленность. Срок реализации программы составляет 3 года. Общий объем программы – 324 ч.

1 год обучения.

Возраст обучающихся 7-10 лет. Набор в группу происходит после предварительного собеседования и отсмотра спортивных и

хореографических умений. Для зачисления в группу необходима медицинская справка о состоянии здоровья. Количество обучающихся в группе 1 года обучения 10-15 человек. Объем программы ознакомительного уровня - 108 ч. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 ч.

2 год обучения.

Возраст обучающихся 10-14 лет. На 2 год программы могут дополнительно зачисляться учащиеся, уже имеющие определенные хореографические навыки и спортивную подготовку. Наполняемость групп - 10-15 человек. Объем программы – 108 ч. На 2 году обучения занятия проходят 1 раз в неделю по 1 ч, 1 раз в неделю по 2 ч.

3 год обучения.

Возраст обучающихся 14-18 лет. Наполняемость групп – 8-15 человек. Объем программы 3 года обучения – 108 ч в год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 3 ч.

Формы организации деятельности на занятии: групповая; в парах; индивидуально–групповая; коллективная.

Формы проведения занятий: традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; игра, баттл, конкурс, состязание; репетиция; концерт, открытое занятие.

Программа вариативная, в течение учебного года могут быть внесены изменения в содержание занятий.

По окончании программы учащиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают свидетельства об обучении.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие физического и танцевального потенциала обучающихся, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

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:

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

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно- тематический план 1 –го года обучения

№	Вид работы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	3	0	3	Беседа Инструктаж
2.	Элементы музыкальной грамоты	3	1	2	Наблюдение
3.	Танцевальная азбука	24	3	21	Наблюдение показ
4.	Спортивно-трюковая азбука	15	1	14	Наблюдение показ
5.	Специальная танцевальная работа	60	3	57	выступление
6.	Итоговое занятие. Выступления.	3	0	3	концерт промежуточная аттестация
	Итого:	108	8	100	

Содержание программы 1- го года обучения

1. Организационное занятие.

Практика. Сбор группы. Знакомство. Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу. Инструктаж по ТБ. Пробная перетанцовка в стиле брейк-данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей и способностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).

2. Элементы музыкальной грамоты:

Теория. Знакомство с музыкальными терминами. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэп - чтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов.

Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям.

Практика. Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали. Знакомство с пространством. Ритмические игры. Игра на ориентировку в пространстве.

3. Танцевальная азбука:

3.1 Верхний брейк – данс.

Теория. Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх). Просмотр видео по элементам. Положение головы, корпуса. Положения рук 1,2,3,11. Позиции ног 1,2,6. Стойки брейк-данса (исходная, закрытая, открытая, класс, посад). Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги.

Практика. Игра на закрепление полученных знаний. Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных знаний.

3.2. Нижний брейк – данс.

Теория. Знакомство с элементами, выполняемыми на полу. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях. «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси». Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках и на голове, падение на колени, вращение на коленях. Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».

Практика. Игра с кеглями. Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.

3.3 Фристайл в брейк-дансе.

Теория. Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний.

Практика. Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом. Игра с завязанными глазами на ощущение пространства. Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся. Повторение совместно разученной «цепочки» элементов. Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся.

3.4. Баттл в брейк-дансе.

Практика. Знакомство с понятием «баттл» - соревнование команд или отдельных участников. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом). Подбор разных соединений элементов. Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», баттл-соревнование по одному, отработка сочиненных «цепочек» из любого количества элементов и движений брейка. Разбивка по парам. Баттл-соревнование по парам. Выбор лучшего участника из каждой пары голосованием.

3.5. Парные элементы.

Практика. Знакомство с парными элементами брейка. Деление и работа по парам. Элементы в паре: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг

через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом. Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антенна», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях». Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний. Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.

4. Спортивно-трюковая азбука:

4.1. Упражнения силовой разминки.

Теория. Знакомство с упражнениями разминки с предметами и без предметов. Практика. Разминка по центру зала. Качание пресса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног, растяжка на шпагат, подъем на носки, низкие и высокие прыжки у станка, качание пресса-подъем ног от пола. Разминка на мячах-прыгунах. Игра с мячами-прыгунами «Захватчики». Разминка со стулом. Отжимание от стула, растяжка на шпагат, качание пресса со стула, шаг на стул и на пол обратно (несколько подходов). Разминка со скакалкой (бег, прыжки, вращение, наклоны). Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента». Работа в паре. Партер. Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание пресса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы».

4.2 Партер-акробатика.

Практика. Разучивание акробатических элементов: сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим. Парное колесо (перекат руки-ноги), высокий кувырок через мостик, переворот через спину партнера, кувырок через стойку партнера на голове. Релаксация в парах «Доверие». Разучивание акробатических элементов в тройках. Падение и перекаты, «качалка», «выпрыг», «переворот», «3-я змейка», «плот», «уголок-поддержка», «вертолет» простой и сложный, трюксальто. Отработка партерной акробатики в парах и в тройках. Разучивание сочетания танцевальных движений брейк-данса с акробатикой. Отработка движений и несложной акробатики. Коллективная релаксация «Счет до 10».

4.3. Построение пирамид.

Теория. Знакомство с этажностью и сложностью различных пирамид в танцах. Просмотр фото-слайдов. Подбор и зарисовка вариантов разных пирамид для дальнейшего выполнения.

Практика. Построение простых пирамид в паре (фантазия для выполнения). Игра «Чехарда». Построение пирамид по тройкам: «на коленях», «поддержка», «3-х этажка», «перевертыш», «супервейс», «купол», «башня». Отработка слаженной работы в тройках. Смена участников в тройках для взаимодействия обучающихся в любой подгруппе. Построение сложных пирамид полным составом (коллективом). Построение пирамид со стульями

(устойчивое положение стульев между собой). Отработка построения пирамид. Тренинги на сплочение коллектива.

4.4 Брейк-данс с предметами.

Теория. Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс. Просмотр видеоролика. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч.

Практика. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе. Игра «Волна под ногами». Разучивание танцевальных движений со стулом. Работа по одному и в паре. Отработка движений со стулом, добавление элементов акробатики со стулом. Разучивание танцевальных движений с фитнес-мячом: перепрыгивание, передача, катание по периметру, диагональ, зигзаг, верх-передача, фишка-концовка для танца. Отработка движений с мячом. Игра с мячами «Красный-желтый-зеленый».

5. Специальная танцевальная работа:

5.1. Танец в стиле «фристайл».

Теория. Танец в стиле «фристайл». Просмотр видео. Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация). Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк.

Практика. Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса. Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца. Перевязка танцевальных движений с рисунком танца. Отработка полученного варианта танца.

Работа над техникой исполнения и актерским мастерством. Фристайл в танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения. Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца. Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори». Отработка всего танца, как единой композиции. Подготовка танца к выступлению. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк).

5.2. Танцевальная композиция «Брейк-команда».

Танцевальная композиция «Брейк-команда».

Теория. Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков). Просмотр видеовариантов. Деление коллектива на два состава. Подготовка к постановке.

Практика. Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры). Отработка танцевальных движений. Разучивание акробатических элементов и пирамид танца. Разучивание элементов фристайла и баттл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала. Разучивание рисунка танцевальной композиции. Отработка всех построений и перестроений танцевальных отрывков всего танца (получение полной композиции). Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции. Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции.

Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей.

5.3. Народный стилизованный танец «Брейк по-русски».

Практика. Знакомство с народными танцами, традициями. Просмотр видеоматериала. Знакомство с элементами брейка и акробатики в данном виде танца. Подбор музыки и сюжета.

Теория. Разучивание элементов русского народного танца. Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу. Отработка разученных элементов и движений. Разучивание рисунка к танцу. Построение углом, перестроение в линию, перестроение углом, ход по кругу. Зарисовка первой части танцоров и концовка с гармонистом. Отработка варианта рисунка танца. Линия, переходы для акробатики, пирамида, перестроение углом. Отработка варианта рисунка танца. Работа над техникой исполнения актерского мастерства. Образ – сильные «русские парни» танцуют брейк по-своему (по-русски). Отработка образа танцоров. Отработка синхронизации движений народного блока в начале и в конце танца. Отработка всего танца полностью (от начала до завершения). Репетиционная работа всего танцевального коллектива.

Подготовка танца к выступлению.

6. Итоговое занятие. Выступления.

Практика: концертное выступление по итогам года; промежуточная аттестация.

Учебно- тематический план 2- го года обучения

№	Вид работы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	3	1	2	беседа
2.	Базовые элементы брейкинга	39	9	30	наблюдение
3.	Силовая подготовка	36	6	30	наблюдение
4.	Танцевально -постановочные композиции	15	3	12	концерт
5.	Участие в соревнованиях	9	0	9	соревнование
6.	Сдача нормативов ОФП	3	0	3	контроль нормативов
7.	Итоговое занятие	3	1	2	промежуточная аттестация
	Итого:	108	20	88	

Содержание программы 2 –го года обучения

1. Организационное занятие.

Теория. Организация и направления деятельности объединения на второй год обучения. Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Основы личной гигиены. Форма одежды.

Практика. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем».

2. Элементы брейк-данс.

Теория. Строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза). Понятие «музыкальный квадрат», «совместимости движений рук и ног в танце», «длительность», «ритмический рисунок», «разнообразие музыкальных пауз». Виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними. Виды движений ногами в разном ритме и темпе, виды растяжек, различия между ними, разновидности бега, прыжков, наклонов; наклоны с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez и др. Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Баттл». Характер музыки, темп, динамические оттенки.

Практика. Выполнение брейк-элементов, отражая в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных композиций. Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Разучивание элементов, выделяя акценты, паузы, производя в хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, меняя движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение упражнений под музыкальный квадрат на счет 1-8. Выполнение всех видов поворотов с различной амплитудой наклонов, всех изученных движений корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево. Выполнение усложненной перемены ногами с поворотами корпусом, поднимание и опускание ног с акцентами вверх и вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки. Выполнение «бабочки» с разной амплитудой и наклонами, складочки. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 7 до 15 раз, прыжки из приседа по диагонали от 8 до 15 раз, на укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз, на укрепление мышц спины от 15 до 35 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, простых подскоков и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, различных видов поклонов: русский поклон, пордебра, складочка.

3. Силовая подготовка.

Теория. Знакомство с комплексом силовых упражнений на развитие гибкости, силы, выносливость, осанку.

Практика:

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- упражнения на общую и силовую выносливость;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие суставов, эластичности мышц;
- упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины.

4. Танцевально-постановочные композиции.

Теория. Роль парных выходов. Связки брейк – элементов. Ошибки в отдельных видах танцевальных элементов. Индивидуальные и командные брейк-поединки.

Практика. Выполнение разученных танцевальных композиций с использованием различных танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топоры, Sramble, Style, Freez, различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крест- прыжки, четверные со сменой сторон, различных видов поклонов: русский поклон, пордебра, складочка. Разучивание командных и индивидуальных элементов и синхронов. «Баттл».

5. Участие в соревнованиях.

Практика. Проведение соревнований внутри объединения. Участие в городских и областных соревнованиях.

6. Сдача нормативов ОФП.

Практика. Сдача нормативов ОФП (2 раза в год). Нормативы прописаны в Приказе Министерства спорта РФ от 1.06.2021 №396 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»».

7. Итоговое занятие.

Практика: концертное выступление по итогам года; промежуточная аттестация.

Учебно- тематический план 3-го года обучения

№	Вид работы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	3	1	2	беседа
2.	Базовые элементы брейкинга	27	6	21	наблюдение
3.	Силовая подготовка	33	3	30	наблюдение
4.	Танцевально-постановочные композиции	15	0	15	концерт
5.	Участие в соревнованиях	24	0	24	соревнование
6.	Сдача нормативов ОФП	3	0	3	контроль нормативов
7.	Итоговое занятие	3	1	2	промежуточная аттестация
	Итого:	108	11	97	

Содержание программы 3- го года обучения

1. Организационное занятие.

Теория. Организация и направления деятельности объединения на третий год обучения. Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Основы личной гигиены.

Самоконтроль.

Практика. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки, растяжные наклоны к ногам и вперед. «Баттл».

2. Элементы брейк-данс.

Теория. Темпы музыки. Динамические рисунки танцевальных композиций. Части музыкального произведения. Виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами. Разновидности движений руками, различия между ними. Виды движений ногами в разных стилях и темпе. Виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock. Принцип китайского фляга. Разновидности элемента Windmill. Flare. Элемент, заимствованный из спортивной гимнастики (даласал).

Практика. Выполнение танцевальных элементов композиции «Rootines». Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Style (стайл) или Downrock (даунрок). Footwork", фриззы. Базовые элементы footwork"а. Powertricks. Windmill (Nutcrackers). Выполнение элементов, «даласал». Вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед. Backdrop. Падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.

3.Силовая подготовка.

Теория. Развитие скоростно-силовых способностей; силовая выносливость; осанка и тренировки мышц спины.

Практика. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 10 до 20 раз, прыжки из приседа по диагонали от 10 до 30 раз, укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 100 раз, укрепление мышц спины от 30 до 80 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов.

4. Танцевально-постановочные композиции.

Практика. Командные элементы. Синхронны. Постановка танцевальных номеров с использованием базовых элементов footwork"а. Powertricks. Windmill (Nutcrackers) и танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock. Постановка группового, индивидуального танцевального номера (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся). «Джем». «Баттл».

5.Участие в соревнованиях.

Практика. Проведение соревнований внутри объединения. Участие в городских, областных и межрегиональных соревнованиях.

6. Сдача нормативов ОФП.

Практика. Сдача нормативов ОФП (3 раза в год) Нормативы прописаны в Приказе Министерства спорта РФ от 1.06.2021 №396 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»».

7. Итоговое занятие.

Практика: концертное выступление по итогам года; итоговая аттестация.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый год обучения - 7-10 лет

Обучающиеся будут знать:

1. Правила поведения на занятиях, на выступлениях.
2. Танцевальные элементы направления «брейк-данс».
3. Танцевальные и музыкальные термины.
4. Позиции рук, ног, головы и корпуса в современной хореографии.
5. Требования безопасного выполнения акробатических элементов, упражнений.
6. Правила поведения работы в паре, в тройке, в группе.

Обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять разминку в начале занятия самостоятельно.
2. Выполнять все элементы танца по программе.
3. Работать в соло, в паре, в группе.
4. Свободно перемещаться и ориентироваться в пространстве, на сцене.
5. Выполнять акробатические движения по программе.
6. Работать синхронно в группе исполнителей танца.
7. Владеть навыком импровизации и актёрского мастерства.
8. Начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя.
9. Исполнять простую танцевальную композицию в группе.
10. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:
 - для изменения мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
 - способствовать приобретению опыта социального успеха.

Второй год обучения -10-14 лет

1. Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- правила поведения в общественных местах, на концертных программах;
- строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза);
- понятие «музыкальный квадрат»;
- виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом,

различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними;

- понятие «совместимости движений рук и ног в танце»;
- виды движений ногами в разном ритме и темпе;
- простейшие виды растяжек, различия между ними;
- основные разновидности бега, прыжков, наклонов; простейшие наклоны с различным темпом и амплитудой;
- элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freezi др.;
- последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Баттл».

Обучающийся должен иметь представление о характере музыки, о темпе музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), разнообразных динамических оттенках музыки (тихо, очень тихо, громко, очень громко), длительностях, ритмическом рисунке, разнообразии музыкальных пауз.

2. Практическая подготовка

Обучающийся должен уметь:

- слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных композиций;
- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки;
- выделять акценты, паузы, производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;
- определять характер музыкальной композиции после прослушивания;
- выполнять упражнения под музыкальный квадрат на счет 1-8;
- выполнять все простейшие виды поворотов с различной амплитудой наклонов, все изученные движения корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево;
- выполнять более усложненную перемену ногами с поворотами корпусом, поднимание и опускание ног с акцентами вверх вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки;
- выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, а также вертушки (вверх, вниз, в сторону), вертушки ногами;
- выполнять растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки;
- выполнять «бабочку» с разной амплитудой и наклонами, складочки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки:
- отжимание от 7 до 15 раз;
- прыжки из приседа по диагонали от 8 до 15 раз;
- на укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз;
- на укрепление мышц спины от 15 до 35 раз;
- выполнять виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед,

назад и в стороны, виды прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, виды поклонов: русский поклон, пордебра, складочка;

- выполнять разученную танцевальную композицию «Баттл».

3.Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на репродуктивном уровне;
- выполнять задания на творческом уровне;
- принимать участие в фестивалях и соревнованиях.

Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- применять в танце игровые ситуации;
- самостоятельно разучивать элементы в танце;
- работать в группе.

Личностные результаты

Обучающийся должен:

- выражать свою индивидуальность посредством танца;
- воспитывать самоорганизацию;
- воспитывать осознанный интерес к занятию;
- воспитывать умение работать в группе, отзывчивость.

Третий год обучения – 14 -18 лет

1.Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- правила поведения в общественных местах, на соревнованиях;
- правила поведения при возникновении различных ситуаций при выступлении (технические помехи в музыкальном сопровождении, в освещении и т.д.);
- основные правила личной гигиены танцора;
- темпы музыки;
- динамические рисунки танцевальных композиций;
- части музыкального произведения;
- виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами, характер и темп движений, характер разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разных стилях темпе;
- виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой;
- элементы танцевальных движений: Style, Power Moves, Trix, Uprock;
- последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Rootines».

2.Практическая подготовка

Обучающийся должен уметь:

- слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных произведений;
- различать все динамические рисунки танцевальных композиций;
- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки;
- выделять акценты, паузы;
- производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;
- выполнять упражнения общей физической подготовки:
- отжимание от 10 до 20 раз,
- прыжки из приседа по диагонали от 10 до 30 раз,
- укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 100 раз,
- укрепление мышц спины от 30 до 80 раз;
- выполнять все виды бега, прыжков, наклонов;
- Style(стайл)илиDownrock(даунрок),Footwork",фризы,базовыеэлементыfoot work"a, Powertricks, Windmill (Nutcrackers), элементы, заимствованные из спортивной гимнастики(даласал);
- вращение ногами,стоя руками на полу спо очередным "выбрасыванием" одной из ног вперед, Backdrop,падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.

3.Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на творческом уровне с элементами импровизации;
- принимать участие в городских фестивалях и соревнованиях различного уровня;
- разработать и поставить групповой, индивидуальный танцевальный номер(коллективно-творческая,проектная работаобучающихся).

Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- проявлять инициативу в выборе хореографических упражнений;
- анализировать полученную информацию от педагога на занятии, из СМИ, Интернет,и т.д.
- самостоятельно разучивать танцевальные элементы, импровизировать в танце;
- работать в группе;
- помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейк-элементов;
- рационально планировать свою творческую деятельность при постановке танца;
- использовать полученную теоретическую информацию от педагога в учебной и творческой деятельности;
- применять в танце игровые ситуации и актёрские навыки;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация

деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива.

Личностные результаты

Обучающийся должен:

- выражать свою индивидуальность посредством танца;
- воспитывать в себе самоорганизацию, самоконтроль, терпимость, воспитывать умение работать в группе, коллективе;
- учиться оценивать себя адекватно;
- оценивать свою деятельность с точки зрения безопасности для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется по адресу: мкр. Юрьевец, ул. Всесвятская, 5. Зал, оборудованный для занятий брейк –дансом.

Приборы и оборудование: магнитофон, телевизор, DVD-плеер, CD-диски и DVD-диски с записями, стулья, шкаф под костюмы, 2 встроенных шкафа для реквизита, дисков, костюмов.

Дидактический материал: журналы, наглядность, книги по хореографии, DVD с выступлениями обучающихся.

Спортивный инвентарь: обручи, мячи разные, скакалки, маты.

Методическое обеспечение программы

Занятия предусматривают, сочетание практической и теоретической работы, выполнение упражнений по образцу, с наглядным показом и творческую импровизацию. Принцип «от простого к сложному» реализуется в программе различными способами. Внутри каждого занятия: через разбиение, сложного танцевального движения на составные части с последующим углубленным изучением этого движения через неоднократные повторения. На протяжении всей программы: через постепенное движение от освоения традиционной танцевальной лексики и классических композиций – к созданию авторских версий движения и их сочетаний.

В программе выделены следующие разделы:

- организационное занятие;
- базовые элементы брейкинга;
- силовая подготовка;
- танцевально –постановочные композиции;
- сдача нормативов ОФП;
- участие в соревнованиях, выступления.

Организационное занятие.

Включает в себя знакомство с обучающимися через анкетирование и тестирование, прослушивание танцевальных мелодий направления «брейк-данс», просмотр видеороликов, а также знакомство с правилами поведения на занятиях, проведение вводного инструктажа по технике безопасности.

Базовые элементы брейкинга.

Включает в себя изучение различных элементов брейк-данса (верхнего и нижнего), фристайл и баттл-соревнования брейк-данса, выполнение парных элементов, полную работу в парах.

Силовая подготовка.

Раскрывает темы упражнений силовой разминки, изучение партер-акробатики, построение различных танцевальных пирамид и работу с предметами в танце направления брейк-данс.

Танцевально –постановочные композиции.

В данном разделе идет полностью практическая работа над знакомством и постановкой танцевальных номеров: счет, темп музыкального сопровождения и понятие рисунка будущего танца. В процессе постановочной работы подростки приучаются к сопереживанию и сотворчеству, у них развиваются: художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, чувство взаимной поддержки в группе, развивается творческая инициатива в работе группы и в отдельности каждого, а также умение более точно передать музыку и содержание образа движением. Танцевальный репертуар подбирается руководителем заранее, учитывая потребности обучающихся и их танцевальные возможности.

Сдача нормативов ОФП.

Программа физкультурно - спортивной направленности предполагает отслеживание результатов физического развития учащихся. На ознакомительном уровне уровень общей физической подготовки оценивается в конце учебного года (май). На базовом уровне сдача нормативом происходит 2 раза в год (декабрь, май), на углубленном уровне - 1 раз в 3 месяца.

Выступление.

Раздел включает проведение открытого занятия в середине учебного года и концертное выступление по итогам обучения по данной общеобразовательной программе для ознакомительного уровня, для базового и углубленного уровня – показательные выступления и участие в соревнованиях различного уровня.

В программу во время проведения занятий включены игры. Игры, которые рекомендуется проводить на практических занятиях, пробуждают у обучающихся нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра – это творчество и труд. В процессе игровых заданий (ритмических, музыкальных и танцевальных) у обучающихся вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно; развивается внимание и стремление к знаниям.

Игровые ситуации, созданные педагогом, требуют активизации от обучающихся; развивают общий интерес к делу; способствуют познавательной деятельности; раскрывают индивидуальные особенности обучающегося; помогают раскрытию творческого потенциала. Опыт показал,

что использование игровых заданий на занятиях помогает взаимодействию участников процесса, влияет на личностное развитие, а так же отношений сотрудничества между обучающимися.

Успешность в достижении выполнения отдельных элементов и даже композиций predetermined современными подростками, мальчишками в наше время, так как потребности современного времени среди обучающихся ориентированы на укрепление здоровья, своего статуса в группе и обществе, укрепления тела и мышц через силовые элементы, что характерно для времени спортивного поколения.

Поэтому обучающиеся уже с 1-х занятий показывают свои хорошие танцевальные навыки, стараются и со временем добавляют сложные элементы и движения в танец. Это говорит о том, что они увлечены современными течениями танцевального искусства, и открыто не только заявляют, но и добиваются выступлений (показов) на сцене: в музыкально-танцевальных программах, конкурсах-шоу.

Руководитель студии, придерживаясь содержания программы, может подходить творчески как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

Принципы и методы организации образовательного процесса:

Принципы:

- Принцип доступности (учитываются индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);
- Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение обучающихся к процессу и своим действиям);
- Принцип наглядности (образное слово и
- Принцип повторяемости материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков); наглядность материала при обучении);
- Принцип постепенного повышения требований (постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам).

Методы организации образовательного процесса

Метод показа. Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, педагог может выполнять вместе с детьми. Исполнительское мастерство педагога, его профессиональный показ порой восхищает детей, вызывает стремление ему подражать и желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

Словесный метод. Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

Импровизационный метод. При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как

подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному материалу, но уже может предложить усложненный вариант.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания учащихся (рассказ, этическая беседа, инструктаж, диспут, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

Кадровое обеспечение программы

Белов Алексей Евгеньевич - педагог дополнительного образования первой квалификационной категории. Образование – высшее, соответствует профилю программы.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые, выездные.

На учебных и открытых занятиях отслеживаются результаты (**текущий контроль**) по всем основным показателям программы: в области личностного развития, социализации и овладения предметными компетенциями. На учебных занятиях основными формами отслеживания результатов является наблюдение и рефлексивная беседа в конце занятия. На открытых занятиях в рефлексивные беседы и оценивание конкурсов для более объективного отслеживания результатов вовлекаются родители и коллеги.

Промежуточный контроль по результатам освоения программ 1 и 2 годов обучения происходит в форме сдачи нормативом ОФП. 1 год обучения – 1 раз в год (май), 2-ой год обучения – 2 раза в год (конец 1 и 2 полугодия). На углубленном уровне нормативы ОФП сдаются каждые 3 месяца.

Контроль за освоением предметного уровня. Это – визуальный контроль за правильным исполнением изучаемых элементов:

- техническая правильность движения;
- чистота исполнения;
- образ, стиль сформированный танцором в процессе занятий, оригинальность;
- ведется контроль за умением выполнять элементы и комбинации под музыку

- сложность исполнения элементов или трюков.

На зачётных (итоговых) занятиях кроме выше указанных применяется игровой метод отслеживания результатов в ходе конкурсов и викторин.

Также формой подведения итогов является участие в концертной деятельности и спортивных соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце 3 года обучения в форме сдачи нормативов ОФП (май), оценки теоретических и практических умений и участия в отчетных концертах и соревнованиях.

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, анализ и самоанализ выполненных элементов, танцевальных композиций.

Формы подведения итогов

Участие в концертных программах учреждения (показательные выступления для родителей, творческие отчеты, городские программы, фестивали, мероприятия различного уровня), участие в соревнованиях.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Грин Х.Ж. «Анатомия танца», М., Попурри, 2014.
2. Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие», М., Лань, Планета музыки, 2015, 128 стр.
3. Козлов В.В., Гирмон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия», СПб.: Речь, 2006, 286 с.
4. Хавилер Д. С. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки», М., Новое слово, 2004.
5. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу», М., 2008.

Для детей

1. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-денс» - Е, 2004.
2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»- М, 2000.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М, 1999.
4. Барышева Н.В. и др. «Физическая культура» - Самара, 1995.
5. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
6. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки»-Е, 2009.
7. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва, 2005.

Для родителей

1. Бекина, С. И. «Музыка и движение». – Москва: Просвещение, 2009.- 2012с.
2. Грэнлюнд Э., Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория методика практика».- Москва.: «Речь», 2004.-97
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Ярославль.: «Академия Холдинг», 2000.-13 с.

VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график 1-й год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
1.	Организационное занятие.	3	Беседа Инструктаж	ноутбук	сентябрь
2	Элементы музыкальной грамоты	3	Рассказ Ритмические игры	муз.сопровождение	сентябрь
	Счет, темп, ритмический рисунок. Рисунок танца				
3.	Танцевальная азбука	24			
3.1	Элементы верхнего брейк-данса	3	Теория практика	муз.сопровождение	сентябрь
	Стойки брейк-данса	3	Теория практика	муз.сопровождение	сентябрь
3.2.	Элементы нижнего брейк-данса.	3	Теория практика	муз.сопровождение	октябрь
	Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо»	3	Теория практика	муз.сопровождение	октябрь
3.3.	Фристайл в брейк-дансе	3	Теория практика	муз.сопровождение	октябрь
	Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка.	3	Теория практика	муз.сопровождение	октябрь
3.4	Баттл в брейк-дансе.	3	Практика	муз.сопровождение	ноябрь
3.5.	Парные элементы.	3	Практика	муз.сопровождение	ноябрь
4.	Спортивно-трюковая азбука	15			
4.1.	Упражнения силовой разминки	3	Теория практика	муз.сопровождение	ноябрь
	Разминка с предметами	3	Теория практика	муз.сопровождение	ноябрь
4.2.	Партер-акробатика	3	Практика	муз.сопровождение	декабрь
4.3.	Построение пирамид	3	Теория практика	муз.сопровождение	декабрь
4.4.	Брейк-данс с предметами	3	Теория практика	муз.сопровождение	декабрь
5.	Специальная танцевальная работа	60			
5.1.	Танец в стиле «фристайл»	15			
	Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса.	3	Теория практика	муз.сопровождение видео	декабрь
	Разучивание рисунка танца	3	Практика	муз.сопро	январь

				вождение	
	Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца.	3	Практика	муз.сопро вождение	февраль
	Работа над техникой исполнения и актерским мастерством.	3	Практика	муз.сопро вождение	март
	Подготовка танца к выступлению.	3	Практика	муз.сопро вождение	апрель
5.2.	Танцевальная композиция «Брейк-команда»	21			
	Знакомство с понятием «танцевальная композиция». Подготовка к постановке.	3	Теория практика	муз.сопро вождение видео	январь
	Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры).	3	Практика	муз.сопро вождение	январь
	Разучивание акробатических элементов и пирамид танца.	3	Практика	муз.сопро вождение	февраль
	Разучивание рисунка танцевальной композиции.	3	Практика	муз.сопро вождение	февраль
	Отработка всех построений и перестроений танцевальных отрывков всего танца	3	Практика	муз.сопро вождение	февраль
	Работа над техникой исполнения и актерским мастерством.	3	Практика	муз.сопро вождение	март
	Подготовка танца к выступлению.	3	Практика	муз.сопро вождение	март
5.3.	Народный стилизованный танец «Брейк по-русски»	21			
	Знакомство с элементами брейка и акробатики в данном виде танца.	3	Теория практика	муз.сопро вождение видео	март
	Разучивание элементов русского народного танца.	3	Практика	муз.сопро вождение	март
	Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу.	3	Практика	муз.сопро вождение	апрель
	Отработка варианта рисунка танца.	3	Практика	муз.сопро вождение	апрель
	Работа над техникой исполнения и актерским мастерством.	3	Практика	муз.сопро вождение	апрель
	Репетиционная работа всего танцевального коллектива.	3	Практика	муз.сопро вождение	май
	Подготовка танца к выступлению.	3	Практика	муз.сопро вождение	май
6.	Выступления. Итоговое занятие	3	Концерт Тестирование	муз.сопро вождение, тестовый материал	май

2 год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
1.	Организационное занятие.	3	Беседа Инструктаж	ноутбук	сентябрь
2.	Элементы брейк-данс.	39			
	Строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза)	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	сентябрь
	Понятие «музыкальный квадрат»	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	сентябрь
	Понятие «совместимости движений рук и ног в танце», «длительность», «ритмический рисунок», «разнообразии музыкальных пауз»	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	сентябрь
	Понятие «длительность», «ритмический рисунок», «разнообразии музыкальных пауз»	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	сентябрь
	Понятие «ритмический рисунок», «разнообразии музыкальных пауз»	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	сентябрь
	Понятие «разнообразии музыкальных пауз»	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	сентябрь
	Виды движений корпусом	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	октябрь
	Выполнение движений в различных темпах	1	Практика	Муз.сопров ождение	октябрь
	Виды движений руками	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	октябрь
	Выполнение движений в различных темпах	1	Практика	Муз.сопров ождение	октябрь
	Виды движений ногами в разном ритме и темпе	1	Беседа Показ	Муз.сопров ождение	ноябрь
	Выполнение движений в различных темпах	1	Практика	Муз.сопров ождение	ноябрь
	Элементы танцевальных движений: Urock, Toprock, квадрат	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	ноябрь
	Элементы танцевальных движений: барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	ноябрь
	Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Баттл»	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	декабрь
	Характер музыки, темп, динамические оттенки	2	Беседа	Муз.сопров ождение	декабрь
	Выполнение упражнений под музыкальный квадрат на счет 1-8	2	Практика	Муз.сопров ождение	декабрь
	Выполнение поворотов с различной амплитудой наклонов	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	январь

	Выполнение движений корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	январь
	Выполнение квадрата по точкам, по кругу вправо, влево	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	январь
	Выполнение круговых движений ногами	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	февраль
	Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	февраль
	Выполнение «бабочки» с разной амплитудой и наклонами	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	февраль
	Выполнение упражнений общей физической подготовки	2	Показ Практика	Муз.сопров ождение	март
	Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, простых подскоков и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны	1	Самостоятел ьная работа	Муз.сопров ождение	март
	Выполнение различных видов прыжков	1	Практика	Муз.сопров ождение	март
	Выполнение различных видов поклонов	1	Практика	Муз.сопров ождение	апрель
3.	Силовая подготовка	36			
	Комплекс силовых упражнений на развитие гибкости	3	Теория Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	сентябрь
	Комплекс силовых упражнений на развитие силы	3	Теория Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	октябрь
	Комплекс силовых упражнений на выносливость	3	Теория Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	ноябрь
	Комплекс силовых упражнений на осанку	3	Теория Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	декабрь
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	3	Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	сентябрь
	Упражнения на общую и силовую выносливость	3	Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	октябрь
	Упражнения на напряжение мышц тела	3	Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонка	ноябрь
	Упражнения на расслабление мышц тела	3	Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонк а	декабрь
	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	3	Практика	Спорт.рекв изит, муз.колонк а	январь

	Упражнения на развитие суставов, эластичности мышц	3	Практика	Спорт.реквизит, муз.колонка	февраль
	Упражнения на развитие эластичности мышц	3	Практика	Спорт.реквизит, муз.колонка	март
	Упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины	3	Практика	Спорт.реквизит, муз.колонка	апрель
4.	Танцевально-постановочные композиции.	15			
	Разучивание командных и индивидуальных элементов и синхрон.	3	Теория Показ Практика	Муз.сопровождение	январь
	Индивидуальные и командные брейк - поединки	3	Теория Практика	Муз.сопровождение	февраль
	Выполнение танцевальных композиций с использованием танцевальных движений: Urock, Torock, квадрат, барабанные палочки, топоры, Sramble, Style, Freez	3	Практика	Муз.сопровождение	март
	Выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, различных видов поклонов: русский поклон, пор де бра, складочка	3	Практика	Муз.сопровождение	апрель
	Выполнение различных видов поклонов: русский поклон, пор де бра, складочка.	3	Практика	Муз.сопровождение	май
5	Участие в соревнованиях	9	Теория практика	муз.сопровождение	декабрь, май
6.	Сдача нормативов	3	Практика	Нормативные показатели	декабрь, май
7.	Выступления. Итоговое занятие	3	Концерт Тестирование	сопровождение тестовый материал	май
		108			

3 год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
1.	Организационное занятие	3	Беседа Инструктаж	ноутбук	сентябрь
2.	Базовые элементы брейкинга	27			

	Темпы музыки	3	Рассказ Ритмические игры	муз.сопро вождение	сентябрь
	Динамические рисунки танцевальных композиций	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	сентябрь
	Виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	октябрь
	Разновидности движений руками, различия между ними	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	октябрь
	Виды движений ногами в разных стилях и темпе	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	октябрь
	Виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	октябрь
	Элементы танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	ноябрь
	Принцип китайского фляга. Разновидности элемента Windmill. Flare.	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	ноябрь
	Элемент, заимствованный из спортивной гимнастики (даласал)	3	Беседа Показ Практика	муз.сопро вождение	ноябрь
3.	Силовая подготовка	33			
	Развитие скоростно-силовых способностей	3	Теория практика	спорт.рек визит, муз. колонка	сентябрь
	Силовая выносливость	3	Теория практика	спорт.рек визит, муз. колонка	сентябрь
	Осанка и тренировки мышц спины	3	Теория практика	спорт.рек визит, муз. колонка	октябрь
	Выполнение упражнений общей физической подготовки	3	Практика	спорт.рек визит, муз. колонка	ноябрь
	Укрепление мышц брюшного пресса	3	Практика	спорт.рек визит, муз. колонка	декабрь
	Прыжки из приседа по диагонали	3	Теория практика	спорт.рек визит,	январь

				муз. колонка	
	Укрепление мышц спины	3	Теория практика	спорт.рек визит, муз. колонка	февраль
	Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов	3	Практика	спорт.рек визит, муз. колонка	март
	Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов	3	Практика	спорт.рек визит, муз. колонка	апрель
	Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов	3	Практика	Спорт.рек визит, муз. колонка	апрель
	Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов	3	Практика	спорт.рек визит, муз. колонка	май
4.	Танцевально - остановочные композиции	15			
	Командные элементы.	3	Практика	муз.сопро вождение	январь
	Синхронны.	3	Практика	муз.сопро вождение	февраль
	Постановка танцевальных номеров с использованием базовых элементов footwork"а. Powertricks. Windmill (Nutcrackers) и танцевальных движений: Style, Power Moves, Trix, Uprock.	3	Практика	муз.сопро вождение	март
	Постановка группового, индивидуального танцевального номера (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся).	3	Практика	муз.сопро вождение	апрель
	«Джем». «Баттл».	3	Практика	муз.сопро вождение	май
5	Участие в соревнованиях	24	Теория практика	муз.сопро вождение	декабрь
6.	Сдача нормативов ОФП	3	Практика	данные по норматив ам	декабрь, май
7.	Итоговое занятие	3	Концерт Тестирование	тестовый материал	май
		108			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта индивидуальных успехов учащихся

№	Ф.И.	Сфера знаний и умений		Развитие личностных качеств Мах – 25 баллов	Сфера творческой активности + участие в конкурсах Мах - 3 балла	Общий балл Мах – 55
		Теорет. знания Мах. –5 баллов	Практич. умения Мах.- 25 баллов			
1						

до 50%- пониженный уровень

51%-80%- базовый уровень

81%---100% - повышенный уровень

Проверка теоретических знаний

Словарь брейк-данса

Танец – (нем. tanz), вид искусства, материалом которого являются движения и позы человеческого тела, поэтически осмысленные, организованные во времени и пространстве, составляющие некую единую художественную систему.

Пластика тела – выражение внутренней свободы в физическом поведении человека. Она достигается способностью целесообразно распределять движение, достигать мускульной свободы, т.е. такого состояния организма, при котором каждое движение затрачивает столько мускульной энергии, сколько это движение тела требует.

Брейк-данс (брейкинг, бибойнг) — уличный танец, одно из течений хип-хоп культуры. Как и любой другой сложный танец, брейк данс имеет свою структуру и основу. Существует перечень из десятка элементов и упражнений, которые должен знать и уметь выполнять любой брейкер.

В-boy или В-girl (бибой, бигёрл): брейкер, человек танцующий брейк-данс.

Брейк-данс или би-бойнг(англ. **break-dance**) - уличный (ломаный) танец, один из четырех элементов хип-хопа.

Uprock (апрок) - один из стилей брейк-данса. Это, как бы танцевальный "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом - torprock'ом.

Toprock (топрок) - один из самых танцевальных элементов брейкинга, выполняется преимущественно стоя. Чаще всего его вставляют на начало

выхода, в основном это импровизационный элемент, отражающий индивидуальный стиль танцора (как и отсутствие такого). В наши дни эти понятия объединены и называются *uprocking*. *top* или *uprock* (означают перемещение с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент). Включает так же в себя набор распространенных базовых движений, таких как *crosssteps*, *indiansteps*, *kicks* и т.д.

Godown (годаун) - это переход от *toprock*'а к элементам, выполняемым на полу.

Footwork (футворк) - один из стилей брейк-данса. Движения ногами - дорожки, забежки, переплетения. Ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках.

Footwork- состоящий из ритмичных шагов в полуприсяде, скольжений по полу, манипуляций ногами, дорожки, переплетение и т.д. которым главный акцент поставлен на "работу ног". Основа (база) движений футворка: *sixsteps*, *fivesteps*, *CC*, *Swing*, etc.

Powermove (пауэрмув)-один из стилей брейк-данса, основанный на различных вращениях. Состоит из наиболее сложных и зрелищных элементов: *геликоптер* или "гелик" (*helicopter*) - вращение ногами при опоре на руки, *ветряная мельница* или "ветряк" (*windmill*) - то же, что и геликоптер, *хэдспин* или "башка" (*headspin*) - вращение на голове, *бэкспин* (*backspin*) - вращение на спине, *фул-бэк* или *полу-бэк* (*fullback*) - прыжок на руки с прогибом, *тартл* или "черепашка" (*turtle*), "свеча" (*ninetynine*), *мачмилз* или "бочка" (*muchmills*), "промокашка" (*superman*), различные *свиписы* (*swipes*), и др.

Одно из самых молодых направлений *breaking*'а. Включает в себя "связки" состоящие из силовых элементов и фризов. Чаще всего используются переходы от фриза к фризу.

Freeze (фриз) - замирание в различных положениях. Фризы - понятие относящееся к нижнему брейку. Это замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера.

Godown (годаун) - это совокупность элементов использующихся для перехода от *апракинга* к элементам в *партере*, многие би-бои считают *годаун* частью *апракинга*.

Blowup (блоуап) - это взрывные фишки, которые используются как правило перед началом связки (например *акробатика*), чтобы заострить внимание судий и зрителей.

Battle(баттл) - соревнование (битва) брейкеров, турнир, чемпионат.

Jam (джем)- почти то же что и *battle*, но более дружественное понятие или своеобразный обмен опытом.

Freestyle- импровизация

Capoeira (капоэйра, порт. *Capoeira*, /ka.py'ej.rɐ/) — бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой.

Импровизация - это соединение осознанного выбора и спонтанной реакции.

Спонтанность - это отсутствие прогнозируемой структуры, непрерывность без повторений, опора на пустоту, поток творчества.

Powertricks (пауэртрикс) - так называемые силовые движения – это движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физической подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники.

1 год обучения

1. В каких годах зародился брейк-данс?
 - а. в начале 90-х. гг.
 - б. в начале 80-х гг.
 - в. в к. 60-х гг.
2. Что означает термин «**B-boy**» или «**B-girl**»?
 - а. танцующий брейк-данс
 - б. танцующий хип-хоп
 - в. имя танцора .
3. Что такое фриз?
 - а. сальто
 - б. скольжение
 - в. стойка
 - г. вращение на спине.
4. Какое движение не относится к топ-року?
 - а. кросс-степ
 - б. манки -свинг
 - в. индеан -степ
 - г. кик.
5. Как называется состязание между танцорами?
 - а. импровизация
 - б. джем
 - в. баттл.

За каждый правильный ответ теста -1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

2 год обучения

1. Перечислите основные разделы брейк-данса?
 - а. Акробатика, растяжка, ОФП, разминка
 - б. Топ-рок, футворк, фриз, повермув
 - в. Грув, топ-рок, гоудаун, повертрикс.
2. Как называется стойка, изображенная на картинке



- а.краб
- б.крокодил
- в.тапмилл
- г.мост.

3.К какому разделу брейк- данса относится движение на картинке?



- а.футворк
- б.топ-рок
- в.повермув.

4.«**Powermove**»- это?

- а.удержание баланса
- б.скручивание тела
- в.силовое вращение.

5. Что организовали танцоры на картинке?



- а. игру
- б.джем
- в.баттл
- г.соревнование.

За каждый правильный ответ теста -1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

3 год обучения

Задание: Сопоставить название и значение элементов брейк- данса.

За каждый правильный ответ – 0, 5 баллов. Максимально- 5 баллов.

Флай/Flare	вращение ног по кругу, поочерёдно меняя руки
Гелик / Windmill	Вращение на полу с широко расставленными ногами за счёт маховых движений ног
Headspin	вращение на голове при помощи рук
Свеча / NinetyNine	Вращение тела на прямой руке.
Свеча / TTwothousand	Вращение тела на двух руках.
Свайп / Swipe	Вращение тела на 180 градусов и отталкивание от пола со сменой опорной руки.
Черепаха / Turtle	Горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтем в пресс.
AirFlare	Вращение тела на 180 градусов при котором ноги постоянно совершают окружности в воздухе.
Cricket	Горизонтальное вращение тела на согнутых руках, но центром тяжести выступает только одна рука, вторая является направляющей.
Шесть шагов / Sixsteps	Шесть движений ног, при которых руки являются опорой. Выглядит как круговые пробежки ногами по полу.

Критерии определения уровня практических результатов

№ п/п	Ф.И. учащегося	Параметры			Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного стиля брейк-данса, использовать их в организации собственного досуга			Умение выполнять комплексы упражнений для разминки и растяжки основных групп мышц, комплексы силовых упражнений			Умение выполнять соединения нескольких стилей из элементов брейк-данса импровизировать под соответствующую музыку			Умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения			Умение выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки			Сред.з нач. (уровень)																								
					В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	Входящая	Итоговая																							
		Критерии			Умеет правильно осуществлять двигательные действия, использует их в разных условиях самостоятельно			Умеет правильно подбирать стиль брейк-данса, но не использует значительные затруднения при работе			Легко применяет ранее полученные знания при выполнении работ			Подбирает комплексы силовых упражнений с помощью педагога-тренера			Значительные затруднения при работе					Легко применяет ранее полученные знания			Незначительные погрешности в подборе стилей и элементов брейк-данса			Неаккуратное выполнение работы, не соблюдение пропорций			Сам разрабатывает свой индивидуальный режим спортивного упражнения			Работа по подсказке, с помощью педагога-тренера			Не применяет имеющиеся знания и умения в работе			Легко и творчески реализует свой замысел			Испытывает затруднения в реализации творческого потенциала	
1																																												
2																																												
3																																												
4																																												
5																																												
6																																												

Условные обозначения (по уровням): «В» - высокий (5 баллов), «С» - средний (4 балла), «Н» - низкий (3 балла)

Максимально – 25 баллов.

Критерии определения уровня развития личностных качеств

№ п/п	Ф.И. учащегося	Параметры	Умение учитывать и координировать взаимодействие с другими людьми, умение общаться друг с другом						Понимание ценности человеческой жизни, влияния занятий брейк-дансом на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)						Способность проявлять волю вовремя выполнения элементов брейк-данса, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;						Понимание причин успеха в танцевальном искусстве, способность к самооценке.						Умение определять индивидуальную образовательную программу						Сред. Знач. (уровень)	
			В		С		Н		В		С		Н		В		С		Н		В		С		Н		Входящая	Итоговая						
			В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И								
1																																		
2																																		
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
7																																		
8																																		
9																																		
10																																		

Шкала уровней:

Высокий – качество проявляется в полной мере постоянно (5 б.)

Средний – качество проявляется в отдельных случаях (4 б.)

Низкий – качество не проявляется (3 б.)

Максимально - 25 бал

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			15,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Лист экспертизы образовательной программы дополнительного образования

Название программы: «Брейкинг»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Составитель программы: Белов Алексей Евгеньевич

Дата заполнения: «02» сентября 2024 г.

№	Критерии и показатели	Выражен ность критерия	Коммен тарий эксперта
		Есть (+)/ Нет (-), баллы	
1. Полнота структурных компонентов рабочей программы			
1.1.	Титульный лист	+	
1.2.	Пояснительная записка	+	
1.3.	Цель и задачи программы	+	
1.4.	Содержание программы. Учебный план. Календарно-тематический план)	+	
1.5.	Планируемые образовательные результаты	+	
1.6.	Условия реализации программы: (учебно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение)	+	
1.7.	Формы аттестации	+	
1.8.	Список литературы	+	
1.9.	Оценочные материалы		
1.10.	Приложения (Лист экспертизы, Лист внесения изменений)	+	
2. Качество пояснительной записки Рабочей программы			
2.1.	Пояснительная записка отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена Рабочая программа	+	
2.2.	Пояснительная записка отражает направленность (профиль) программы, ее уровень	+	
2.3.	Пояснительная записка содержит информацию об адресате программы, объеме и сроках освоения программы, количестве учебных часов, на которое рассчитана РП (в год, неделю), указан режим занятий, их периодичность и продолжительность	+	
2.4.	Пояснительная записка отражает концептуальную идею программы	+	
2.5.	Пояснительная записка отражает актуальность и новизну программы	+	
2.6.	Пояснительная записка отражает педагогическую целесообразность программы	+	
2.7.	Указаны формы обучения и особенности организации образовательного процесса	+	

3. Цели и задачи программы:			
3.1	Метапредметные, личностные, предметные (либо развивающие, воспитательные, образовательные)	+	
4. Содержание программы			
4.1	Учебно-тематический план	+	
4.2	Содержание программы	+	
4.3	Календарно-тематический план	-	
5. Планируемые результаты			
5.1	Метапредметные, личностные, предметные (либо развивающие, воспитательные, образовательные)	+	
6. Условия реализации программы			
6.1.	Учебно-методическое, информационное обеспечение	+	
6.2.	Материально-техническое обеспечение	+	
6.3	Кадровое обеспечение	+	
7. Формы аттестации			
7.1.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	+	
7.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	+	
8. Список литературы			
8.1	Отражена основная и дополнительная учебная литература (для педагога, для учащегося)	+	
8.2	Библиографические ссылки на указанную литературу даны в соответствии с ГОСТом (алфавитный порядок, выполнены требования библиографического описания разного вида источников).	+	
9. Приложения			
9.1	Оценочные материалы (диагностические методики)	-	
9.2	Наличие Листа экспертизы образовательной программы дополнительного образования	+	
9.3	Наличие Листа внесения изменений	+	
10. Грамотность оформления РП:			
10.1	Рабочая программа соответствует всем требованиям к оформлению	+	
10.2	Текст изложен логично, не содержит повторов	+	
	Всего	32 балла	

Выводы эксперта

Программа соответствует требованиям к программам дополнительного образования и рекомендована к применению в образовательном процессе.

Рекомендации:

- 1. В календарно- тематическом плане подробнее расписать п. «Участие в соревнованиях».*

Члены экспертного совета:

/Гусева О.В./
/Гарбуз С.Е./
/Афанасьева Е.Ю./
/Шуляпова Е.А./

С выводами ознакомлен

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... ДДюТ от ...	Подпись педагога/ зам. директора
1.					

*Для того, чтобы иметь представление о полноте реализации программ педагоги заполняют Лист изменений. Данная процедура совершенно необходима только в случаях, **зафиксированных приказами по учреждению** (например б/л педагога, поездка с учащимися на конкурс, карантин по гриппу и т.д.). Все прочие случаи не вносятся в лист изменений, учебный материал просто выдается в более сжатые сроки.