

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Раифское СУВУ»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от 31.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Раифского СУВУ  
И.П. Кисиль



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БРЕЙК - ДАНСУ**

*Направленность:* Физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 13 – 18 лет

*Срок реализации:* 1 год

**Раифа 2023**

## Пояснительная записка

Занимаясь брейк-дансом, дети и подростки воспитываются эстетически и нравственно, развивают творческие способности. Каждое занятие несёт большой воспитательный эффект, учит детей трудиться, добиваться хороших результатов в труде.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Брейк-данс**» позволяет решить проблему общения, самоорганизации подростков, формирует трудолюбие и упорство, помогает им стать сильными и уверенными в себе. В процессе обучения повышается исполнительская культура.

При составлении программы автором учитывались методические рекомендации ведущих хореографов страны: Т.С. Барышниковой, Б.М. Собинова, Л.В. Браиловской.

**Направленность программы** художественная.

**Актуальность** программы «Брейк-данс» в отсутствии аналогичных дополнительных образовательных программ художественного направления. Данная программа составлена с ориентацией на существующую потребность в изучении брейк-данса, которая объясняется новизной и популярностью этого танцевального жанра среди обучающихся.

**Отличительной особенностью** занятий брейк-дансом является гендерный подход, направленный на воспитание и развитие обучающихся. Другая особенность данной программы от других хореографических программ в том, что на занятиях брейк-дансом вводятся другие самостоятельные дисциплины: основы акробатики, гимнастики, элементов современного танца.

Данная программа предназначена для обучающихся в **возрасте 6-18 лет**.

**Сроки реализации** программы 1 год.

**Форма обучения** – очная.

Предусмотрен следующий **режим занятий**: обучения 4 часа в неделю (176 часов в год).

**Цель** программы: развивать творческую личность ребенка средствами хореографического искусства.

**Задачи:**

- формировать танцевальные, музыкально-двигательные, художественно-творческие знания, умения, навыки;
- формировать ценностное отношение мальчиков к хореографическому искусству и культуру здорового образа жизни, формировать духовную культуру, воспитывать чувство коллективизма, дружбы, сопереживания;
- содействовать общему физическому развитию, укреплению здоровья, развивать творческие способности и склонности детей, формировать потребность в самопознании, саморазвитии, самореализации.

### Комплекс основных характеристик программы

**Объем программы** - общее количество учебных, необходимых часов для освоения программы (всего 176 часов)

**Содержание программы.** В первый год обучения закладывается фундамент знаний, умений для дальнейшей работы. Большое внимание уделяется физической подготовке: развитию силы мышц рук, ног, гибкости позвоночника, правильной осанке, вырабатывается прыгучесть, изучаются не сложные движения брейк-данса.

На индивидуальных занятиях подросток создаёт свои индивидуальные образы в форме этюда или танца.

**Планируемые результаты.**

Обучающиеся:

- **должны знать** лексику и технику исполнения движений, предусмотренных содержанием программы;
- **должны уметь** выполнять стойки не менее 1 секунды, выполнять основные движения брейк-данса, подтанцовки. Движения «Луна», «Волна» не менее 3-х раз.

Программой предусмотрены следующие **способы проверки** знаний, умений и навыков: опрос, тестирование, выполнение контрольных заданий, упражнений, зачетные занятия в виде теоретических и практических заданий, участие в конкурсах. Оценка личностных качеств обучающихся осуществляется через диагностику уровня развития обучающихся и диагностику развития творческих способностей.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Оценочные материалы	
		всего	теория	практика	теория	практика
<b>Первого года обучения</b>						
1	Вводное занятие	4	2	2	-	-
2	Партерная гимнастика	32	8	24	ОЛ №1.1	КСУ №1.1
3	Физическая подготовка	36	12	24	Т №1.1	КСУ №2.1
4	Элементы брейк-данса	30	10	20	ТЗ №1.1	ККУД №1.1
5	Элементы современных танцев	20	4	16	МВ №1.1	КСУ №3.1
6	Музыкально-ритмическая координация	12	4	18	Т №2.1	ТвЗ №1.1
7	Постановочная и репетиционная работа	24	10	14	ТЗ №2.1	ТвЗ №2.1
8	Концертная деятельность	18	4	14	ОЛ №2.1	ТвЗ №3.1
	Итого	176	52	124		

#### Оценочные материалы

Опросные листы (ОЛ), тесты (Т), комплекс специальных упражнений (КСУ), комплекс контрольных упражнений и движений (ККУД), теоретическое задание (ТЗ), творческое задание (ТвЗ), музыкальная викторина (МВ). (Приложение 1)

**Формы промежуточной и итоговой аттестации:** зачетное занятие.

#### Методические материалы

Образовательные ресурсы и методические материалы по программе представлены в **Каталоге** (Приложение 2).

Основной **формой** работы являются учебные занятия. Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: час тьютора, мини-чемпионат на личное первенство, конкурс композиции и другие.

Рекомендуется следующая структура учебного занятия по брейк-дансу. Первая часть – вводная, включает построение, беседу, ходьбу, бег. Вторая часть – подготовительная, разминается весь мышечный, связочный аппарат занимающихся, проводится серия разнообразных гимнастических упражнений. Третья часть – основная, начинается с занятий на гимнастическом мате с простого кувырка вперед и назад, далее выполняются акробатические прыжки: флик-фляк, рондат, сальто и другие. Тренировки на листе оргалита – это самая продолжительная часть занятия, где изучаются, отрабатываются основные движения, комбинации. Четвертая часть – заключительная, подготовка организма ребенка к окончанию физической нагрузки, подведение итогов занятия.

**Возможные формы подведения итогов по теме, разделу:** открытое занятие, мини-чемпионат, чемпионат на личное первенство, фестиваль творческих достижений, концерт, тесты, зачет, экзамен.

#### Список литературы

1. Алексеев А. и Бурлака А. Энциклопедия российской ПОП и РОК музыки. – М. Молодая гвардия, 2001.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.

3. Бирюков А.А. Массаж-спутник здоровья. – М.: Молодая гвардия, 1992.
4. Крупенько С. Человек и рок-музыка. – М.: Молодая гвардия, 1987.
5. Собинов Б.М. Танцующая гимнастика. – М.: Советская Россия, 1972.

### Календарный учебно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
<b>Раздел 1. Вводные занятия – 4 часа</b>				
1		Введение в образовательную программу	2	
2		Техника безопасности	2	
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика – 32 часа</b>				
3		Значение партерной гимнастики	4	
4		Упражнения на гибкость позвоночника	4	
5		Упражнения на подвижность стопы	4	
6		Упражнения на укрепление пресса	4	
7		Упражнения на растягивание мышц ног	2	
8		Упражнения на разогрев суставов ног	2	
9		Упражнения на разогрев ног	2	
10		Упражнения на разогрев рук	2	
11		Упражнения на разогрев спины	2	
12		Упражнения на выработку силы рук	2	
13		Упражнения на укрепление мышц пресса	2	
14		Выполнение упражнений	2	
<b>Раздел 3. Физическая подготовка – 36 часов</b>				
15		Значение физической подготовки	2	
16		Упражнения на спортивном мате	2	
17		Акробатика, простейшие акробатические движения	2	
18		Кувырки вперёд	2	
19		Кувырки назад	2	
20		Кувырки с прыжка	2	
21		Мост простой	2	
22		Мост, стоя на коленях	2	
23		Стойки на лопатках	2	
24		Стойки на предплечьях	2	
25		Стойки на руках	2	
26		Переворот «Колесо»	2	
27		Переворот вперед с поворотом («Рондат»)	2	
28		Переворот вправо	2	
29		Переворот с подскока	2	
30		Переворот толчком левой и махом правой ноги	2	
31		Прыжки: «Соте», «Лук»	2	
32		Простейшие акробатические движения	2	
<b>Раздел 4. Элементы брейк-данса – 30 часов</b>				
33		Простейшие движения брейк-данса верхнего	2	
36		Подтанцовки с продвижением по кругу	2	
37		Подтанцовки с продвижением по кругу	2	
38		Подтанцовки «Петля» руками	2	
39		Подтанцовки «Квадрат»	2	
41		Нижний брейк: «Бэк-спим»	2	
42		Нижний брейк: «Промокашка простая»	2	
43		Нижний брейк: «Крутка на руках»	2	

44	Нижний брейк: «Краб» (простая крутка)	2	
45	Отработка простейших движений брейк-данса нижнего	2	
46	Простейшие фризы (стойки)	2	
47	Верхний брейк, «База поплотинга»	2	
48	Нижний брейк, «подсечка», «подсечка в повороте»	2	
49	Нижний брейк, «ход на руках»	2	
50	Верхний и нижний брейк	2	
<b>Раздел 5. Элементы современных танцев – 20 часов</b>			
51	Элементы современных танцев	4	
52	Движения в стиле «РЭП»	4	
53	Движения в стиле «Тек-тоник»	4	
54	Отработка движений современных танцев	4	
	Отработка движений современных танцев. Практика	4	
<b>Раздел 6. Музыкально-ритмическая координация – 12 часов</b>			
55	Исполнение подтанцовок в разных темпах	4	
56	«Волна вперед», «волна назад» в разных темпах	4	
57	Исполнение движений в разных ритмах	4	
<b>Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа – 24 часов</b>			
58	Составление простых сольных композиций	4	
59	Заучивание движений сольных композиций	4	
60	Заучивание, запоминание движений сольных композиций	4	
61	Заучивание рисунка сольных композиций	4	
62	Заучивание, запоминание рисунка сольных композиций	4	
63	Отработка выразительного, артистичного исполнения	4	
<b>Раздел 8. Концертная деятельность – 18 часов</b>			
64	Сценическое поведение и одежда. Танцевальная этика	4	
65	Человек и рок-музыка. Современные ритмы	4	
66	Подготовка номеров для концертных программ	4	
67	Подготовка номеров для концертных программ. Практика.	4	
68	Анализ выступлений коллектива	2	
	Итого	176	

1. « Свайпс» - крутка.
2. « Гелика» - крутка.
3. « Фриз» - конечная точка.
4. Стойка « Скорпион». – 3 сек.
5. Стойка « Крокодил». – 3 сек.

Объяснить правила выполнения и показать.

**Форма оценки:** уровень

Высокий – 5 баллов

Средний – 4 балла

Низкий – 2-3 балла

**Правила проведения и методика подсчета результата:**

1. За каждое движение ставится оценка по пятибальной системе.
2. Суммируется общее количество баллов и делится на количество движений. Результат ставится в Объяснить выполнение движений и показать.

**Форма оценки:** уровень

Высокий- 5 баллов

Средний- 4 балла

Низкий – 2-3- балла

**Правила проведения и методика подсчета результата:**

1. За каждое движение ставится оценка по пятибалльной системе.
2. Суммируется общее количество баллов и делится на количество движений. Результат ставится в итоговую аттестацию.