МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Раифское СУВУ»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ»
Директор Раифского СУВУ
_____ Н.П.Кисиль
Приказ №686 от 28.08.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БРЕЙК - ДАНСУ

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Раифа 2026

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 3 раза в неделю по 3 академических часа(352 часа в год, включая воспитательные и конкурсные мероприятия).

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 наклонности детей, формировать потребность в самопознании, саморазвитии, самореализации.

Комплекс основных характеристик программы

Объем программы - общее количество учебных, необходимых часов для освоения программы (всего 352 часа)

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
1	Вводное занятие	6	2	4	-	-
2	Партерная гимнастика	48	10	38	ОЛ №1.1	КСУ №1.1
3	Физическая подготовка	54	14	40	Т №1.1	КСУ №2.1
4	Элементы брейк-данса	45	15	30	ТЗ №1.1	ККУД №1.1
5	Элементы современных танцев	30	6	24	МВ №1.1	КСУ №3.1
6	Музыкально-ритмическая координация	27	6	21	Т №2.1	ТвЗ №1.1
7	Постановочная и репетиционная работа	72	10	62	ТЗ №2.1	ТвЗ №2.1
8	Концертная деятельность	70	4	66	ОЛ №2.1	ТвЗ №3.1
	Итого	352	67	285		

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

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 вперёд 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. Четвёртая 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
Раздел 1. Вводные занятия – 6 часа				
1		Введение в образовательную программу	2	
2		Техника безопасности	4	
Раздел 2. Партерная гимнастика – 48 часа				
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	4	
8		Упражнения на разогрев суставов ног	4	
9		Упражнения на разогрев ног	4	
10		Упражнения на разогрев рук	4	
11		Упражнения на разогрев спины	4	
12		Упражнения на выработку силы рук	4	
13		Упражнения на укрепление мышц пресса	4	
14		Выполнение упражнений	4	
Раздел 3. Физическая подготовка – 54 часов				
15		Значение физической подготовки	2	
16		Упражнения на спортивном мате	4	
17		Акробатика, простейшие акробатические движения	4	
18		Кувырки вперёд	4	
19		Кувырки назад	4	
20		Кувырки с прыжка	4	
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»	4	
27		Переворот вперед с поворотом («Рондат»)	4	
28		Переворот вправо	4	
29		Переворот с подскока	2	
30		Переворот толчком левой и махом правой ноги	2	
31		Прыжки: «Соте», «Лук»	2	
32		Простейшие акробатические движения	4	
Раздел 4. Элементы брейк-данса – 45 часов				
33		Простейшие движения брейк-данса верхнего	3	
36		Подтанцовки с продвижением по кругу	3	
37		Подтанцовки с продвижением по кругу	3	
38		Подтанцовки «Петля» руками	3	
39		Подтанцовки «Квадрат»	3	
41		Нижний брейк: «Бэк-спим»	3	
42		Нижний брейк: «Промокашка простая»	3	
43		Нижний брейк: «Крутка на руках»	3	
44		Нижний брейк: «Краб» (простая крутка)	3	
45		Отработка простейших движений брейк-данса нижнего	3	
46		Простейшие фризы (стойки)	3	
47		Верхний брейк, «База поплотинга»	3	

48		Нижний брейк, «подсечка», «подсечка в повороте»	3	
49		Нижний брейк, «ход на руках»	3	
50		Верхний и нижний брейк	3	
Раздел 5. Элементы современных танцев – 30 часов				
51		Элементы современных танцев	6	
52		Движения в стиле «РЭП»	6	
53		Движения в стиле «Тек-тоник»	6	
54		Отработка движений современных танцев	6	
		Отработка движений современных танцев. Практика	6	
Раздел 6. Музыкально-ритмическая координация – 27 часов				
55		Исполнение подтанцовок в разных темпах	9	
56		«Волна вперед», «волна назад» в разных темпах	9	
57		Исполнение движений в разных ритмах	9	
Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа – 72 часа				
58		Составление простых сольных композиций	12	
59		Заучивание движений сольных композиций	12	
60		Заучивание, запоминание движений сольных композиций	12	
61		Заучивание рисунка сольных композиций	12	
62		Заучивание, запоминание рисунка сольных композиций	12	
63		Отработка выразительного, артистичного исполнения	12	
Раздел 8. Концертная деятельность – 70 часов				
64		Сценическое поведение и одежда. Танцевальная этика	4	
65		Человек и рок-музыка. Современные ритмы	4	
66		Подготовка номеров для концертных программ	8	
67		Подготовка номеров для концертных программ. Практика.	50	
68		Анализ выступлений коллектива	4	
		Итого	352	

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.
3. х