

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 5 июня 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская

Приказ № 104 от 5 июня 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Брейкинг»

- Направленность: физкультурно-спортивная
- Возраст учащихся: 7-15 лет
- Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Юсупов Т.В.,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2025

1. Пояснительная записка

Введение

Брейкинг - олимпийский вид спорта, входит в число дисциплин Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF).

Брейкинг - сложно-координационный танцевальный вид спорта. Его специфика - выполнение учащимися сложных технических элементов, объединённых в композицию, под музыку, исполняемую диджеем, в формате баттлов, где соревнующиеся играют роль противников (спортсмен против спортсмена, команда против команды).

Танцовов в брейкинге называют би-бойз (b-boys), девушек — би-герлз (b-girls). «В» означает «break», то есть паузу: трюки и движения танцоры, как правило, выполняют именно в инструментальных паузах.

Нормативно-правовые основания для разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 21.06.2023 года № 1630-р «Об утверждении Стратегии развития беспилотной авиации Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2035 года и плана мероприятий по ее реализации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2024 года №1726-р».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам. Программа удовлетворяет потребность общества и детей в решении актуальных для них задач и содействует формированию у учащихся современных знаний, умений и навыков в области культурных, спортивных, социальных и образовательных тенденций.

Новизна образовательной программы «Брейкинг» заключается в том, что в программу включен раздел «Воспитание», который обеспечивает условия для организации целостного процесса обучения и воспитания. Воспитание в образовательном пространстве

Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Отличительной особенностью программы является применение в образовательном процессе наставничества «Ученик-ученик». В роли наставников выступают учащиеся демонстрирующие высокие образовательные результаты и активно принимающие участие в жизни коллектива. Наставничество в формате ученик-ученик представляет собой уникальную педагогическую практику, направленную на создание благоприятной образовательной среды, в которой учащиеся выступают не только как получатели знаний, но и как активные участники процесса их передачи. Цель этой практики заключается в укреплении образовательного процесса через развитие межличностных связей между учащимися, благодаря чему учащиеся становятся более вовлеченными в учебную деятельность и более уверенными в своих способностях. Одной из основных задач наставничества ученик-ученик является профориентация, развитие навыков самостоятельного и коллективного обучения.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Брейкинг» заключается в её комплексном воздействии на личность учащегося, которое гармонично сочетает физическое, психологическое, социальное и творческое развитие. Содержание программы сочетает в себе спорт, искусство и социальную практику. Это эффективный инструмент для формирования гармоничной, уверенной в себе, физически здоровой и социально адаптированной личности.

Программа основывается на личностно-ориентированном и развивающем обучении, строится на принципах доступности, безопасности, индивидуализации, наглядности, систематичности и последовательности.

Доступность и индивидуализация образовательного процесса при реализации программы достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. В процессе обучения используются разнообразные формы наглядности, демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны двигательных действий в сочетании с образным словом, а также имитационными и другими подводящими упражнениями. Принцип систематичности и последовательности используется как при организации образовательного процесса, так и при определении его содержания. После освоения простых упражнений и комбинаций идет переход к более сложным. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к учащимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Методы и формы, используемые при реализации программы, имеют развивающий характер и направлены на развитие природных задатков, реализацию интересов учащихся и развитие их творческих способностей.

Цель дополнительной общеобразовательной программы развитие физического и творческого потенциала учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности средствами брейкинга.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование базовых двигательных навыков.
- Изучение истории и культуры брейкинга.

Развивающие:

Развитие коммуникативных навыков (обучение взаимодействию в группе, взаимопомощи, сотрудничеству,уважению друг друга).

- Развитие творческой активности через импровизацию и создание собственного стиля.

Воспитательные:

- Формирование трудолюбия, дисциплинированности и ответственности.
- формирование нравственного сознания, морально-волевых качеств, культуры общения и поведения в социуме.

Возраст.

Программа предназначена для учащихся 7-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

I год обучения 7-9 лет; II год обучения 10-12 лет; III год обучения 13-15 лет.

Количество учащихся в группах 15-10 человек в зависимости от года обучения.

Учебные группы комплектуются с учетом психолого-возрастных особенностей учащихся.

В группы первого года обучения принимаются учащиеся после специального тестирования и опроса, при наличии определенного уровня подготовки.

Возрастные особенности.

7–9 лет (младший школьный возраст)

Возраст характеризуется интенсивным развитием основных психофизических функций: координации движений, гибкости, быстроты реакции. Ведущим видом деятельности остаётся игровая. Произвольное внимание развито недостаточно, преобладает наглядно-образное мышление.

Для данного возраста рекомендуется применение игровых и наглядных методов обучения; частая смена видов деятельности; формирование первичных навыков двигательной культуры; развитие интереса к занятиям и положительной учебной мотивации.

10–12 лет (средний школьный возраст)

Период активного физического развития и становления произвольной регуляции поведения. Усиливается интерес к результатам деятельности, формируются навыки самоконтроля. Повышается способность к усвоению технически сложных двигательных действий.

На данном этапе предусмотрено постепенное усложнение содержания обучения; целенаправленное развитие физических качеств; формирование навыков саморегуляции и ответственности; включение элементов соревновательной деятельности.

13–15 лет (подростковый возраст) Возраст отличается интенсивной перестройкой организма, неравномерностью физического развития, повышенной эмоциональной чувствительностью. Усиливается потребность в самоутверждении, самостоятельности и социальном признании.

Для данного возраста рекомендуется индивидуализация образовательного процесса; развитие силовых, акробатических и координационных качеств; создание условий для самореализации через выступления и соревнования; воспитание дисциплины, ответственности и устойчивой мотивации к занятиям.

Срок реализации программы: 3 года

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Формы организации образовательного процесса:

- учебные занятия (групповые);
- учебные сборы (профильные смены в детских оздоровительных лагерях);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (с использованием дистанционных технологий);
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю- 2 раза по 2 часа, 1 раз - 1 час.;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 час.;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 час.

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Объем программы

№ п/п	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	210
2.	2 год обучения	42	252
3.	3 год обучения	42	252

Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель в год	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных занятий в неделю
1	01.09	31.08	42	40 мин.	3
2	01.09	31.08	42	40 мин.	3
3	01.09	31.08	42	40 мин.	3

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты	Результаты 1-го года обучения	Результаты 2-ого года обучения	Результаты 3-го года обучения

Предметные результаты (знать, уметь)	<ul style="list-style-type: none"> -знают историю возникновения хип-хоп культуры; - знают базовые термины брейкинга; - умеют выполнять движения основных направлений Top Rock и Foot Work; - умеют выполнять выученные комбинации под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - знают историю всероссийских конкурсов по брейкинга; - знают основы техники выполнения элементов брейкинга; - умеют выполнять Top Rock и переходы с него на Foot Work; - умеют составлять сложные связки и работать в группе 	<ul style="list-style-type: none"> - знают тенденции развития танцевального направления брейкинга; - знают стилевые особенности и технические приемы танца; -умеют комбинировать элементы, импровизировать
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> -владеют ритмом и темпом; -знают и применяют Правила поведения работы в паре, в группе, в коллективе; 	<ul style="list-style-type: none"> -владеют элементами построения танца с использованием специальных элементов; -работают синхронно в группе исполнителей танца; -самостоятельно находят выход из проблемной ситуации; -умение ориентироваться в стилях брейкинга. 	<ul style="list-style-type: none"> -умение совершенствовать танцевальные комбинации, самостоятельно составлять сложные связки и работать в группе с командой; умеют довести решение задачи до работающей модели; -сформирован навык творческого подхода к решению задачи; -владеют навыком импровизации актёрского мастерства
3.Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> -знают и умеют применять правила проведения батлов, танцевальных джемов; -проявляют усердие в работе; -умеют самостоятельно решать поставленные задачи; -сформирована устойчивая мотивация к учебным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают установленные правила проведения танцевальных батлов и джемов; - сформирован навык взаимодействия с наставником в рамках обучения и постановки танцевальных номеров; -динамичное взаимодействие обучающихся при выполнении танцевальных композиций; -сформированы 	<ul style="list-style-type: none"> - умеют соблюдать баланс интересов группы и личных; - умеют эффективно взаимодействовать с членами команды; -умеют использовать свои возможности и интересы, как потенциал для роста и самовыражения; -сформированы нравственные позиции и этика поведения.

		нормы духовно-нравственных ценностей.	
--	--	---------------------------------------	--

Критерии и способы определения результативности

Программа рассчитана на 3 года обучения. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся:

Вводная диагностика Сдача нормативов «Общая физическая подготовка» проводится с целью выявления уровня физической подготовки обучающихся в начале каждого учебного года.

Текущая диагностика. Проводится в соответствии с учебным планом и содержанием программы:

- выполнение контрольных нормативов по ОФС, СФП;
- выполнение упражнений классификационной программы;
- соревнования, конкурсы, фестивали различного уровня (учрежденческий, городской, областной, всероссийский).
 - беседование;
 - тестирование;
 - педагогическое наблюдение;
 - опрос;
 - взаимоконтроль;
 - танцевальный джем (форма проведения индивидуальных выступлений обучающихся, целью которых является демонстрация своих возможностей, умение держать себя на публике);
- импровизация (форма творческого занятия - создание произведения в процессе свободного фантазирования и сочинительства);
- баттл («битва» – форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют не только индивидуальные, но и командные возможности). В отличие от «Джема» «Баттл» имеет соревновательный дух.

Использование этих форм в процессе обучения развивает у детей умение наблюдать, сравнивать, проводить анализ, самостоятельно планировать и тактично исполнять свой выход.

Промежуточная диагностика

Проводится в конце 1-го и 2-го учебного года (в мае) – в форме зачета. Промежуточный контроль представляет проверку знаний по теории предмета(тестирование) и демонстрации приобретенных навыков, проводимой в форме танцевального джема.

По завершению каждого года обучения, для выявления, измерения и оценивания результатов образовательного процесса осуществляется комплексный педагогический контроль.

Применяется 3-х бальная система оценки (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего) Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех разделов программы.

Уровень освоения программы ниже среднего - учащийся овладел менее чем 50 % объёма знаний, предусмотренных программой; не понимает учебную задачу; испытывает серьёзные затруднения при исполнении элементов брейкинга.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; специальные термины употребляет осознанно; понимает учебную задачу; выполняет элементы и комбинации брейкинга с небольшим количеством недочетов.

Уровень освоения программы выше среднего учащийся полностью освоил программный материал за конкретный период обучения; специальные термины употребляет осознанно; понимает учебную задачу, осмысленно, технически качественно и творчески исполняет элементы танцевальных направлений брейкинга.

Критерии оценивания:

- соответствие теоретических знаний программным требованиям (отслеживается через педагогическое наблюдение, опрос);
- осмыленность и правильность использования специальной терминологии (отслеживается через собеседование, контрольный опрос);
- соответствие практических умений и навыков программным требованиям (отслеживается через тестирование, проведения зачетных занятий);
- отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения (отслеживается через наблюдение педагога);
- креативность выполнения практических заданий (отслеживается путем выполнения контрольных заданий, подготовке показательных номеров к массовым мероприятиям);
- адекватность восприятия информации, идущей от педагога (отслеживается через наблюдение педагога, анкетирование);
- способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности (наблюдение педагога);
- аккуратность и ответственность в работе (отслеживается путем наблюдений и анализа педагога).

Учебный план программы

1 год обучения

№	Перечень разделов содержания образования	Количество часов
---	--	------------------

п/п		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	24	6	18
2.	Специальная физическая подготовка	32	6	26
3.	Техническая подготовка	154	19	138
Итого:		210	31	182

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	24	6	18	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	2	2	-	Собеседование, опрос
2.	Основы здорового образа жизни. Гимнастика. Акробатика. Подвижные игры.	20	4	16	Собеседование, опрос, наблюдение
3.	Нормативы по общей физической подготовке.	2	-	2	Тестирование
II.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	32	6	26	
1.	Специализированные физические упражнения в брейкинге.	28	4	24	Опрос, наблюдение
2.	Нормативы по специальной физической подготовке.	4	2	2	Тестирование
III	Раздел 3. Техническая подготовка	154	19	138	
1.	Знакомство с миром брейкинга.	6	4	2	Собеседование, опрос, наблюдение
2.	Основы танцевального стиля «Top Rock».	20	2	16	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
3.	Основы танцевального стиля «Foot Work».	20	2	18	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
4.	Основы танцевального стиля «Freeze».	34	2	32	Наблюдение
5.	Силовые и акробатические элементы «Power Move».	42	2	40	Наблюдение

6.	Связки и переходы элементов.	10	2	10	Видеопросмотр выполнения элементов
7.	Комбинации брейкинга	10	2	12	Наблюдение
8.	Основы танцевального выхода	6	1	5	Баттл
9.	Подготовка к соревнованиям	4	1	2	Взаимоконтроль
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Промежуточный контроль. Зачет.
Итого:		210	31	182	

Содержание учебной программы

1 год обучения

Цель: всесторонняя физическая подготовка учащихся, развитие музыкально-двигательных навыков, овладение основами техники брейкинга.

Задачи:

Обучающие:

- привитие навыков техники безопасности на занятиях;
- изучение техники выполнения элементов «Top Rock», Footwork, Freezes, Powermoves.
- изучение терминологии, используемой в брейкинге.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие интереса к занятиям и положительной учебной мотивации, к здоровьесбережению

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Режим работы группы, правила техники безопасности на занятиях, правила поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций, организация рабочего места. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Гимнастика. Теория. Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности. Правила безопасного выполнения упражнений. Понятие осанки, причины её нарушения. Правила личной гигиены. Правила питания.

Практика. Правила проведения разминки, техника безопасности при выполнении упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, (скакалкой, на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Ходьба: обычная, на носках, на пятках на внешней стороне стопы, широким шагом, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег обычный, с прыжками. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, с места в длину.

Равновесие: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями, различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.

Акробатика. Теория. Терминология. Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика. Стойка на лопатках. Кувырок назад, вперед. Стойка на руках. Мост. Колесо. Перекатывание, стойка на лопатках. Полушпагат, шпагат.

Подвижные игры. Теория. Правила подвижных игр.

Практика. Подвижные игры: «Тише едешь – дальше будешь», «Вправо – влево», «Кому бросать», «Зеркало», «Смена мест», «Танцуй, да не зевай», «Найди своего капитана», «Запрещённое движение».

Тема 3. Нормативы по физической подготовке.

Теория. Ознакомление с таблицей нормативов по уровням физической подготовки.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Специализированные физические упражнения в брейкинге.

Теория: Основные понятия физической и спортивной подготовки в брейкинге.

Практика:

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

Тема 2. Нормативы по специальной физической подготовке.

Теория. Ознакомление с таблицей нормативов по уровням специальной физической подготовки.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 1. Знакомство с миром Брейк-данса.

Теория. Что такое брейкинг, история возникновения. Классификация, особенности брейкинга. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.

Основы построения комбинаций танца, основные ритмы, музыкальное сопровождение.

История возникновения Всероссийских турниров и конкурсов по брейкингу.

Правила соревнований. Судейская терминология. Определение победителей.

Практика. Просмотр видео материала .

Тема 2. Основы танцевального стиля «Top Rock» – элементы брейкинга, выполняемые стоя на ногах.

Теория. Основные принципы изучения стиля Rock, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Просмотр обучающего видео, изучение движений:

Cross step – шаг крестом;

Criss cross – прыжки ногами крест-накрест;

Indian step – шаги с прыжками;

Kick step – шаги в стороны; Kick side step – шаги в сторону.

Комбинации элементов.

Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8.

Тема 3. Основы танцевального стиля «Foot Work» – элементы брейкинга, выполняемые в партере.

Теория. Основные правила и принципы изучения стиля Foot Work, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. изучение движений:

Two step – шаги в сторону;

Kick outs – прыжки в сторону;

Hook – шаги со сменой сторон «крюк»;

Back rewind – two step с добавлением 1 шага; Front rewind – hook с добавлением 1 шага; CC – махи ногами;

Six step – круговое движение в 6 шагов; Zulu spin – вращение по кругу;

Hop left – прыжки в левую сторону с Foot Work;

Hop right – прыжки в правую сторону с Foot Work;

Criss cross – прыжки крестом;

Monkey Swing – махи ногами. Комбинации элементов.

Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8.

Тема 4. Основы танцевального стиля «Freeze».

Теория. Правила и технические особенности выполнения элементов Freeze, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. изучение элементов:

Headstand – стойка на голове;

Handstand – стойка на руках;

Baby freeze – стойка на руке упираясь локтем в пресс;

Forearm freeze – стойка на локтях;

Shoulder freeze – стойка на плечах;

Черепаха – стойка на руке упираясь локтем в пресс;

Nike Freeze – стойка на одной руке.

Тема 5. Силовые и акробатические элементы «Power Move».

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

Практика. изучение элементов:

Backspin – скольжение на спине по кругу;

Coin – переход на элементы power move;

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

Тема 6. Связки и переходы элементов.

Теория. Техника выполнения связок и переходов, просмотр обучающего видео.

Практика. Связывающие элементы между направлениями брейкинга.

-Top Rock;

-Footwork;

-Freeze;

-Power Move.

Тема 7. Комбинации брейкинга.

Теория. Правила и принципы комбинирования движений.

Практика. Изучение комбинаций:

Top Rock - Foot work;

Foot Work - Freeze;

Foot Work - Power Move.

Тема 8. Основы танцевального выхода.

Теория. Основные правила постановки танцевального выхода используя базовые направления Брейк-Данса:

Top Rock – элементы Брейк-Данса, выполняемые стоя на ногах;

Go down, Go up – смена уровня;

Foot work – элементы Брейк-Данса, выполняемые в партере;

Freeze – стиль, строящийся на замирания в различных позициях;

Power Move – сложные технические и силовые элементы.

Практика. Постановка танцевального выхода, изучение танцевальных связок.

Тема 9. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Основные правила и критерии соревнований. Изучение стратегий ведения батла.

Практика: Наработка танцевальных сетов в тренировочных батлах, взаимоконтроль.

Тема 10. Итоговое занятие (промежуточный контроль - зачет).

Теория. Тестирование «История брейк-данса», «Понятие и термины в брейк-данссе».

Практика. «Танцевальный джем» - показ творческих шоу-номеров. Подведение итогов за год. Награждение.

2 год обучения

Учебный план программы

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	44
3.	Техническая подготовка	174	10	162
	Итого:	252	20	232

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	30	6	24	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	2	2	-	Собеседование, опрос
2.	Основы здорового образа жизни. Гимнастика. Акробатика. Подвижные игры.	20	2	18	Собеседование, опрос, наблюдение

3.	Нормативы по общей физической подготовке.	2	-	2	Тестирование
1.	Основы здорового образа жизни. Гимнастика. Акробатика. Подвижные игры.	2	1	1	Собеседование, опрос, наблюдение
2.	Нормативы по общей физической подготовке.	2	-	2	Тестирование
3.	Сдача нормативов по физической подготовке.	2	1	1	Вводный контроль. Тестирование
II.	<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>	48	4	44	
1.	Специализированные физические упражнения в брейкинге.	44	4	38	Опрос, наблюдение
2.	Нормативы по специальной физической подготовке.	4	-	6	Тестирование
III	<i>Раздел 3. Техническая подготовка</i>	174	10	164	
1.	История развития брейкинга и хип-хоп культуры	4	1	3	Опрос
2.	Танцевальный стиль «Top Rock»: основы разновидности стиля «Up Rock».	20	1	19	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
3.	Танцевальный стиль «Foot Work»: основы разновидности стиля «Back Rock».	20	1	19	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
4.	Правила постановки элемента «Go down».	20	1	19	Наблюдение
5.	Принципы выполнения элементов «Power Tricks».	20	1	19	Наблюдение
6.	Принципы выполнения элементов «Power Move».	24	1	23	Наблюдение
7.	Связки и переходы элементов.	10	1	9	Видеопросмотр выполнения элементов
8.	Комбинации и импровизация.	10	1	9	Наблюдение
9.	Постановка соло выхода (танцевальный сет)	14	1	13	Батл
10.	Хореография в брейкинге. Постановка танцевальных номеров.	15	1	14	Наблюдение
11.	Подготовка к соревнованиям.	15	-	15	Взаимоконтроль
13.	Итоговое занятие.	2	-	2	Соревнования

Итого:	252	20	232	
---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание учебной программы

Цель: развитие специальных физических качеств учащихся, необходимых для занятий брейкингом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование навыков и умений передавать в движении жанровые особенности данного танцевального стиля.
- изучение истории и культуры брейкинга.

Развивающие:

Воспитательные:

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Режим работы группы, правила техники безопасности, поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций, организация рабочего места.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях.

Гимнастика. Теория. Формирование правильной осанки. Правила личной гигиены.

Правила питания.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, (скакалкой, на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Ходьба: обычная, на носках, на пятках на внешней стороне стопы, широким шагом, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег обычный, с прыжками. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, с места в длину.

Равновесие: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями, различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.

Акробатика. Теория. Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика. Стойка на лопатках. Кувырок назад, вперед. Стойка на руках. Мост. Колесо. Перекатывание, стойка на лопатках. Полушпагат, шпагат.

Подвижные игры «Танцевальный октагон», «Загадай движения», «Зеркало», «Джем».

Тема 3. Нормативы по общей физической подготовке.

Теория. Правила выполнения нормативов по уровням физической подготовки.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Специализированные физические упражнения в брейкинге.

Теория: Основные понятия физической и спортивной подготовки в брейкинге.

Практика:

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

Тема 2. Нормативы по специальной физической подготовке.

Теория. Правила выполнения нормативов по уровням специальной физической подготовки.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 1. История развития брейкинга и хип-хоп культуры.

Теория. Первые танцевальные команды: Rock steady crew, L.A. Breakers. Особенности и отличительные черты танца. История создания Всероссийских турниров, конкурсов по брейк-дансу.

Практика. Опрос.

Тема 2. Танцевальный стиль «Top Rock»: основы разновидности стиля «Up Rock».

Теория. Принципы построения Top Rock, правило использование элементов Up Rock, выполняемых стоя на ногах. Технические отличия стиля Up Rock, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение движений Salsa back – шаги Сальса назад; Salsa front-шаги Сальса вперед; March step – походный шаг;

Drill – вращение;

Crossover indian step (вариация Cross Step);

Sailor step (вариация March step).

Комбинации элементов. Повторение пройденного материала.

Тема 3. Танцевальный стиль «Foot Work»: основы разновидности стиля «Back Rock».

Теория. Техника и разновидность стиля Foot Work, Back Rock, новых форм и концепций. Техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение движений:

Three step – круговое движение в 3 шага;

Baby love – 2 шага по кругу;

Knee Spin – вращение на коленке;

Helicopter – вращение ногой по кругу;

Roll Over – кувырки по кругу;

Bucycle step – шаги назад;

Kick drop 360 – прыжки с поворотом на 360 градусов;

Twict – махи ногами;

Back Rock – движение лежа на спине;

Rotating Six step;

Комбинации элементов.

Повторение пройденного материала.

Тема 4. Правила постановки элемента «Go down».

Теория. Правила и принципы построения Go down, основные формы применения вариаций, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Построения движений при смене уровней. Переходы от Top Rock к движениям, выполняемым на полу Foot work.

- Kickout;

- Knee drop;

- Cork crew;

- Front sweep;

- Back sweep.

Тема 5. Принципы выполнения элементов «Power Tricks».

Теория. Правила и принципы выполнения элементов Power Tricks (Freeze), просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение элементов:

Headstand – стойка на голове в различных формах; Handstand – стойка на руках в различных формах;

Forearm freeze – стойка на локтях в различных формах; Shoulder freeze – стойка на плечах в различных формах;

Side Baby freeze – стойка на руке, упираясь локтем в пресс; Nike Freeze – стойки на одной руке в различных формах.

Мостик – в формах.

Повторение пройденного материала.

Тема 6. Принципы выполнения элементов «Power Move».

Теория. Правила и принципы выполнения элементов Power Move, технические отличия, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение элементов: Windmills – вращение по кругу на спине; 1990 – вращение на одной руке;

2000 – вращение на двух руках;

Head spin – вращение на голове; Веб – вращение по кругу;

Черепаха – вращение по кругу на руках.

Повторение пройденного материала.

Тема 7. Связки и переходы элементов.

Теория. Техника выполнения связок и переходов, просмотр обучающего видео.

Практика. Связывающие элементы между направлениями Брейк-Данса. Top Rock, Footwork, Freeze, Power Move. *Теория:* Техника выполнения связок и переходов, просмотр обучающего видео.

Практика: Связывающие элементы между направлениями Брейк-Данса. Top Rock, Footwork, Freeze, Power Move.

Тема 8. Комбинации и импровизация.

Теория. Определение понятий: комбинация, импровизация, виды (типы импровизаций).

Практика. Изучение комбинаций.

Практика импровизации Top Rock;

Практика импровизации Foot work;

Практика импровизации Top Rock – Foot work.

Тема 9. Постановка соло выхода (танцевальный сет).

Теория. Стилистика применения элементов, применения новых идей в построение танцевального связок, новых форм и концепций. Ошибки в построение связок.

Практика. Постановка и наработка танцевального выхода, изучение танцевальных связок.

Тема 10. Хореография в брейкинге. Постановка танцевальных номеров.

Теория. Хореография в брейкинге. Ошибки в отдельных видах танцевальных связок и в постановочной работе. Индивидуальные и командные шоу-кейсы. Основы построение танцевальных номеров.

Практика. Подготовка к танцевальным постановкам, композициям. Работа над танцевальным репертуаром. Репетиции танцевальных номеров.

Тема 11. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Танцевальные (брейк) рутины. Стратегии ведения батла. Роль парных выходов.

Ошибки в постановке танцевальных рутин. Индивидуальные и командные брейк-поединки.

Правила и критерии соревнований.

Практика Постановка и тренировка (брейк) рутин. Наработка танцевальных сетов.

Индивидуальные и командные брейк-поединки, взаимоконтроль.

Тема 12. Итоговое занятие (промежуточный контроль - зачет).

Теория тестирование «История брейк-данса», «Понятие и термины в брейк-данссе».

Практика «Танцевальный джем» - показ творческих шоу-номеров. Подведение итогов за год.

3 год обучения

Учебный план программы

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	24	4	20
2.	Специальная физическая подготовка	48	8	40
3.	Техническая подготовка	180	20	160
	Итого:	252	32	220

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>	24	4	20	
1.	Вводное занятие. Режим работы группы ТБ поведения. организация рабочего места	1	1	-	Собеседование, опрос
2.	Основы здорового образа жизни. Гимнастика. Акробатика. Подвижные игры.	21	2	19	Собеседование, опрос, наблюдение
3.	Нормативы по общей физической подготовке.	2	1	1	Тестирование
II.	<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>	48	8	40	
1.	Специализированные физические упражнения в брейкинге.	44	8	36	Опрос, наблюдение
2.	Нормативы по специальной физической подготовке.	4	-	4	Тестирование
III	<i>Раздел 3. Техническая подготовка</i>	180	20	160	
1.	Основы стиля «Rocking».	24	1	22	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
2.	Основы стиля «Floor Rock» («Foot Work»)	26	1	24	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
3.	Создание собственных элементов «Go down», «Go up».	26	1	24	Импровизация

4.	Продвинутый уровень выполнения элементов «Power Tricks».	26	1	24	Текущее наблюдение
5.	Продвинутый уровень выполнения элементов «Power Move».	26	1	24	Текущее наблюдение
6.	Разработка собственных связок и переходов.	10	1	8	Просмотр выполнения элементов
7.	Комбинации и импровизация.	10	1	8	Импровизация
8.	Постановка соло выхода (танцевальный сет).	10	1	8	Просмотр
9.	Репетиционно-постановочная работа.	10	1	8	Текущее наблюдение
10.	Подготовка к соревнованиям.	10	1	9	Взаимоконтроль
11.	Итоговое занятие.	2	1	1	Аттестация по итогам освоения программы.
	Итого:	252	32	220	

Содержание учебной программы

Цель: развитие и совершенствование индивидуального мастерства.

Задачи:

Обучающая:

- совершенствование навыков танцевальной деятельности и работы над собственным стилем;
- формирование умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающая:

- развитие навыков импровизации и актёрского мастерства.

Воспитательная:

- формирование нравственных позиций и этики поведения.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Режим работы группы, правила техники безопасности, поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций, организация рабочего места.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травматизма на занятиях. С пособы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях.

Гимнастика. Теория. Формирование правильной осанки. Правила личной гигиены.

Правила питания.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Ходьб. обычная, на носках, на пятках на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег обычный, с прыжками. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, с места в длину.

Акробатика. Практика. Стойка на лопатках. Кувырок назад, вперед. Стойка на руках.

Мост. Колесо. Перекатывание, стойка на лопатках. Полушпагат, шпагат.

Тема 3. Нормативы по общей физической подготовке.

Теория. Правила выполнения нормативов по уровням физической подготовки.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Специализированные физические упражнения в брейкинге.

Теория.: Правила проведения разминки, растяжки, техника безопасности при выполнении упражнений, элементов.

Практика:

- упражнения на повышение физической силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития выносливости.

Тема 2. Нормативы по специальной физической подготовке.

Теория. Правила выполнения нормативов по уровням специальной физической подготовки.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 1. Основы стиля «Rocking».

Теория. История стиля Rocking, Up Rock форма имитированной битвы во время танца, техника и метод применения стиля Rocking в брейк-данс, просмотр обучающего видео, новых форм и концепций. Техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Повторение пройденного материала. Разработка собственных движений.

Тема 2. Основы стиля «Floor Rock» («Foot Work»).

Теория. Что такое Floor Rock. Техника выполнения стиля Floor Rock, принципы разработки собственных движений Foot Work, новых форм и концепций. Техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение движений:

Double turn;

- Korean Sweep;
- Pretzels;
- Knee rock;
- Inside Hook;
- Front Twist;
- Inside Turn;
- Five step;
- Four step;
- Three step;
- Two step (вариация Mini Swipe);
- Eight step;
- Seven step.

Комбинации элементов. Повторение пройденного материала. Разработка собственных движений.

Тема 3. Создание собственных элементов «Go down», «Go up».

Теория. Прицеп создания собственных Go down, Go up, вариации, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Построения движений при смене уровней. Переходы от Top Rock к движениям, выполняемым на полу Foot work. Переходы от Foot work к движениям Top Rock. Разработка собственных переходов Go down, Go up.

Тема 4. Продвинутый уровень выполнения элементов «Power Tricks».

Теория: Продвинутый уровень выполнения элементов Power Tricks (Freeze), технические отличия, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение элементов:

- Air Baby;
- Invert;
- Air Cheer;
- Air Freeze;
- Head hollow back;
- Chair;
- Hand hop.

Повторение пройденного материала.

Тема 5. Продвинутый уровень выполнения элементов «Power Move».

Теория. Продвинутый уровень силовых вращений Power Move, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение элементов:

Flare – гимнастические круги;

Halo – вращение на голове под углом; Air Flare – прыжки на руках по кругу; 1,5 – прыжок с руки в спину;

Милсы – вращение на спине в разных формах;

Джек Хаммер – прыжки по кругу на одной руке;

Backdrop (Падение назад на спину с подкруткой и выпрыгиванием на ноги);

Handglide.

Повторение пройденного материала.

Тема 6. Разработка собственных связок и переходов.

Теория. Стилистика и концепции разработки связок и переходов, просмотр обучающего видео.

Практика: Связывающие элементы между направлениями Брейк-Данса. Top Rock, Footwork, Freeze, Power Move.

Тема 7. Комбинации и импровизация.

Теория: определение понятий: комбинация, импровизация, виды (типы импровизаций).

Практика: Изучение комбинаций.

Практика импровизации Top Rock.

Практика импровизации Foot work.

Практика импровизации Top Rock – Foot work.

Тема 8. Постановка соло выхода (танцевальный сет).

Теория. Стиль и подача движений. Техники и принципы построения танцевального выхода, применение новых форм и концепций.

Практика. Постановка и наработка танцевального выхода, изучение танцевальных связок.

Тема 9. Репетиционно-постановочная работа.

Теория. Постановка танцевальных номеров с использованием элементов акробатики. Особенности композиции индивидуальных, парных, групповых комбинаций. Ошибки в отдельных видах танцевальных элементов и в постановочной работе. Форма проведения индивидуальных и групповых выступлений.

Практика. Постановка танцевальных номеров с использованием различных стилей уличного танца. Работа над танцевальным репертуаром. Постановка командных, парного, индивидуальных танцевальных номеров (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся).

Тема 10. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Стратегии ведения батла.

Практика. Постановка и тренировка (брейк) рутин. Наработка танцевальных сетов. Индивидуальные и командные брейк-поединки, взаимоконтроль.

Тема 11. Итоговое занятие (тестирование по итогам освоения программы).

Теория. Тестирование «История брейк-данса», «Понятие и термины в брейк-данссе».

Практика. «Батл» - показ сольных и групповых номеров. Подведение итогов за год. Награждение.

Воспитание

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания по программе являются:

- усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к учебным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в детском коллективе;
- приобретение учащимися опыта участия в творческих проектах и их оценки;
- социализация, самореализация при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации программы составляют **Целевые ориентиры воспитания учащихся**:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.
- воспитание уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;

Формы и методы воспитания

Решение задач просвещения учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на

основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях при решении технических упражнений, заданий, разработке и реализации проектов. Значимую роль в воспитании имеет участие в городских, областных и Всероссийских конкурсах, в массовых мероприятиях от учрежденческого до областного уровней.

Участие обучающихся в тематических культурно-массовых мероприятиях позволяет качественнее реализовывать воспитательные задачи, способствуют воспитанию уважительного отношения как к старшим по возрасту, так и к своим сверстникам, к мнению другого, воспитанию художественного вкуса, развитию целеустремленности, ответственности, коммуникативных навыков, повышают способности обучающегося к общению с другими в атмосфере доброжелательности. В рамках воспитательной работы планируются следующие формы мероприятий: игровые программы, спортивные праздники, работа с родителями, благотворительные акции. План воспитательной работы учитывает приоритетные направления воспитания – развитие культуры социального поведения человека; последовательное формирование коммуникативных дружественных детям сред, участие в благотворительных акциях.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки учащихся, стимулирования и поощрения.

Реализация метода наставничества «Ученик-ученик».

Предполагает взаимодействие обучающихся, при котором один из обучающихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, лишенное, тем не менее, строгой субординации.

Цель наставничества: научить ответственному отношению к процессу обучения более младших в группе, контроль, помочь при выполнении заданий.

Задачи:

- сформировать навыки совместной коллективной работы;
- способствовать формированию толерантного отношения друг к другу;
- развивать логическое мышление, последовательность действий;
- воспитывать активную позицию путем вовлечения в организационную работу

Условия воспитания, анализ результатов

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия при подготовке и проведении различных массовых мероприятий.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, опросов родителей (законных представителей), беседы с учащимися, отзывы других участников мероприятий и др.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе во Дворце творчества детей и молодежи в рамках учебных занятий, массовых мероприятий.

Ресурсное обеспечение программы
Информационно-методическое обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические, практические занятия, занятие-беседа, видео-урок, соревнования
Воспитательная деятельность	Массовые мероприятия разного уровня (учрежденческие, городские, областные), социально-значимые мероприятия

Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т. д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Информационное обеспечение представлено:

- обучающий видеоматериал (обучающие видео по брейкингу, видео соревнований и фестивалей, документальные фильмы);
- видеозаписи детских джемов, батлов, занятий за каждый учебный год;
- аудиоматериалы (музыкальные композиции танцевальных стилей, подбор музыки для проведения батлов, джемов, соревнований).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие **материально-технические условия**:

- наличие танцевального класса или спортивного зала с гладким напольным покрытием;
- оборудование класса: зеркала, гимнастические коврики, буто-маты;
- техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук.

Список литературы

1. Антология «Российский современный танец. Диалоги», Москва Emergency Exit, 2005
2. Добрецова, Н. В. Возможности дополнительного образования детей для реализации профильного образования [Текст] / Н. В. Добрецова // Учебно-методическое пособие для учителей. Санкт-Петербург - 2005. – 160с. Иванченко, В. Н. Занятия в системе дополнительного образования детей [Текст] / В. Н. В. Н. Занятия в системе дополнительного образования детей [Текст] / В. Н. Иванченко // Издательство «Учитель» 2007. – 288с.
3. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. - Л., 2004 г.
4. Законодательство Российской Федерации об образовании.
5. Мерзликин А. М. Брейк-данс для начинающих - Спб: Нева, 2000 г.
6. Морель Р.Ф. Хореография в спорте. – М., 1998 г.
7. Неизвестный А.Ю. Брейк-профи//Экстрим, 2005 г.
8. Нестерова К. В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. Дисс. канд. пед. наук. Екатеринбург. 2011 г.
9. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация - МФКиС., 1986.
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2025 г. № 64 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "брейкинг"

Интернет-ресурсы

1. <http://www.hip-hop-history.org/item/13> «История брейк-данса», статья,
2. <http://www.breakhop.ru> Брейк-данс и хип-хоп.
3. www.vftsarr.ru сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла»
4. break-dance.taba.ru- все о брейк-дансе
5. dance-league.com- видео-уроки по брейк-дансу
6. break-dance.info- все о брейк-дансе
7. bboy.su- история зарождения брейк-данса

Приложение № 1

**Календарный план воспитательной работы
2025-2026 учебный год**

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Практический результат</i>
1. Участие в массовых мероприятиях				
1.1.	«Дни открытых дверей»	Сентябрь	Показательное выступление	Фотоматериалы с выступлением учащихся
1.2.	Праздничный концерт «День матери»	Ноябрь	Показательное выступление	Фото отчет в группе ВК
1.3.	Интерактивная программа - «Серебряный ключик» - «Новогодняя перезагрузка»	Декабрь	Показательное выступление	Фотоматериалы
1.4.	Городской праздник «Широкая масленица	Февраль	Показательное выступление, Проведение спортивных станций	Фотоматериалы
1.5.	Участие в конкурсах, чемпионатах	В течении года	Показательное выступление	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты. Фото отчет в группе ВК * https://vk.com/wall-177089260_9854 * https://vk.com/wall-177089260_9986 * https://vk.com/wall-177089260_9996 * https://vk.com/wall-177089260_10011
2. Здоровье сбережение				

2.1.	<p>Беседа о безопасности дорожного движения:</p> <p>1 «Безопасность пешехода на дороге»</p> <p>2 «Правила поведения на улице в зимнее время»</p> <p>3 «Дорожные знаки»</p> <p>4 «Правила движения на средствах индивидуальной мобильности»</p>	<p>Сентябрь Декабрь Февраль Май</p>		<p>Фото отчет в группе ВК</p> <p>*https://vk.com/wall-177089260_10014</p> <p>*https://vk.com/wall-177089260_9217</p>
3. Патриотическое воспитание обучающихся				
3.1.	<p>Акция, посвященная дню Победы «Мы помним, мы гордимся»</p>	май	Показательное выступление	Фотоматериалы
3.2.	<p>Интерактивная программа, посвященная дню Победы «А ну-ка, Парни!»</p>	май	Показательное выступление	Фотоматериалы
3.3.	<p>Массовые городские мероприятия:</p> <p>1.Окружной фестиваль Приемных семей</p> <p>2.Концертная программа, приуроченная ко Дню дружбы народов</p>	В течении года	<p>Показательное выступление, Проведение спортивных станций</p>	<p>Фото отчет в группе ВК</p> <p>*https://vk.com/wall-177089260_9803</p> <p>*https://vk.com/wall-177089260_9788</p>
4. Профориентационная деятельность				
4.1.	Учебные занятия, соревнования	В течении года	Судейская практика	Приобретение навыков судейства в качестве помощника
4.2.	Учебные занятия, соревнования	В течении года	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества - формирование склонности к педагогической работе
5. Работа с родителями				
5.1.	Родительское собрания «Роль дополнительного образования в воспитании учащихся»	Сентябрь	Беседа, индивидуальное собеседование	
5.2.	Открытое занятие Отчетные мероприятия	Декабрь Июнь	Показательное выступление	Фотоматериалы
5.3.	Учредженческое мероприятие «Семейные старты»	Февраль	Спортивная программы	Фотоматериалы

**Вопросы к тестированию
«История брейк-данса», «Понятия и термины в брейк-данссе».**

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

9.	Какой элемент не является Freezes? А) Baby. Б) Chair. В) Elbow. Г) Windmill.	Г)
10.	Six Steps – это: А) Шаги. Б) Прыжки. В) Скользжения. Г) Вращения.	А)
11.	Power moves – это: А) Шаги. Б) Прыжки. В) Скользжения. Г) Вращения.	Г)
12.	Какого элемента не существует в брейк-данс? А) Kick out. Б) Six steps. В) Air baby freeze. Г) Cortajaca.	Г)
13.	Какого элемента не существует в Power Moves? А) Head spin. Б) Swipes. В) Back spin. Г) Cruzados walks.	Г)
14.	Элемент Six Steps – это: А) Акробатический элемент. Б) Силовой элемент. В) Танцевальный элемент. Г) Замирание.	В)
15.	Элемент Back Spin это: А) Вращение. Б) Замирание. В) Забежка. Г) Прыжок.	А)
16.	На какой части тела исполняется элемент Head spin? А) На спине. Б) На голове. В) На колене. Г) На руке.	А)
17.	Что запрещено в брейк-данс вовремя Battle? А) Вращаться. Б) Разговаривать с соперником. В) Дотрагиваться до соперника. Г) Выполнять прыжки.	В)

18.	Какой элемент не является базовым элементом Foot work? A) Kick out. B) Six steps. B) Air baby freeze. Г) Kick steps.	B)
19.	Что такое Freeze? А) Вращение. Б) Замирание. В) Забежка. Г) Прыжок.	Б)
20.	К какой танцевальной культуре относится брейк-данс? А) Классический танец. Б) Народный танец. В) Уличный танец. Г) Этнический танец.	B)
21.	Какой элемент исполняется на верхнем уровне (Top rock)? A) Cross steps. Б) Back spin. B) Flare. Г) Air baby freeze.	A)
22.	Определяющее понятие Top rock – это: А) Нижний брейк. Б) Верхний брейк. В) Верхний и нижний брейк. Г) Акробатические элементы.	Б)
23.	Элемент Turtle это: А) Вращение. Б) Шаги. В) Скольжение. Г) Замирание.	A)
24.	Элемент Air Chair это: А) Скольжение. Б) Шаги. В) Вращение. Г) Замирание.	Г)
25.	Elbow Air flare это элемент: А) Toprock. Б) Power moves. B) Freeze. Г) Robot.	Б)
26.	Salsa rock это элемент: А) Toprock. Б) Power moves. B) Freeze. Г) Waving.	A)

27.	Разрешены ли гимнастические элементы в брейк-данс? А) Нет. Б) Только у взрослых B-boys. В) Только в Crews. Г) Да.	Г)
28.	Разрешены ли акробатические элементы в брейк-данс? А) Да. Б) Только у взрослых B-boys. В) Только у взрослых B-girls. Г) Нет.	А)
29.	Элементы Freeze можно использовать в Battle: А) Только у B-boys. Б) Только у B-girls. В) Только в Crews. Г) Всем.	Г)
30.	На какой части тела исполняется элемент Cricket? А) На голове. Б) На спине. В) На руках. Г) На ногах.	В)