

Администрация городского округа Тольятти  
Департамент образования  
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: 7-9 лет
- Срок реализации: 1 год

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).

Танцоров 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.

Программа имеет базовый уровень.

### **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 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».
4. 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».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной 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** дополнительной общеобразовательной 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.

### **Отличительная особенность**

При реализации дополнительной общеобразовательной программы широко используется русская народная музыка, так как брейкинг является частью западной культуры и его основой является западная музыка. Музыка выполняет воспитательную роль и является одним из средств сохранения национальных традиций и передачи их будущим поколениям, учит детей бережно относиться к культурному наследию, что способствует формированию любви к своей Родине.

В образовательном процессе применяется ранняя профориентация учащихся, используется форма наставничества «Ученик-ученик». Её цель - разносторонняя поддержка учащегося с особыми образовательными или социальными потребностями, раскрытие его потенциала для успешной самореализации, а также развитие межличностных связей между учащимися, благодаря чему они становятся более вовлеченными в учебную деятельность и более уверенными в своих способностях.

**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 идёт 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.

Формы и методы используемые при реализации программы, имеют развивающий характер и направлены на развитие природных задатков, реализацию интересов учащихся и развитие их творческих способностей.

### **Формы и методы обучения**

1. Групповая – даёт возможность коллективной деятельности.
2. Индивидуальная – позволяет адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности к особенностям учащихся.
3. Самостоятельная работа – учащиеся самостоятельно выполняют задания, демонстрируя ранее полученные знания, умения и навыки.

При реализации образовательной программы используется две группы методов общепедагогические и специфические.

## Общепедагогические методы

В основу выбора методов обучения вошла классификация, предложенная Ю.К. Бабанским.

1. Методы организации учебно-познавательной деятельности.

1.1. Методы получения новых знаний (рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, разбор).

1.2. Метод выработки умений и навыков (упражнения, практические задания).

1.3. Метод закрепления и повторения (беседа, повторение).

Средства: презентации, видеофильмы, технологические карты, фотоматериал.

2. Методы стимулирования.

2.1. Методы эмоционального стимулирования:

- создание ситуации успеха (обучающимся предлагается «цепочки» ситуаций, в которых обучающийся добивается хороших результатов, это ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах);
- поощрение и порицания (необходимо вовремя похвалить в момент успеха и эмоционального подъема, а также найти слова для короткого порицания);
- постановка системы перспектив (образовательный процесс строится на основе системы «перспективных линий» - ближней, средней и дальней).

2.2. Методы развития познавательного интереса:

- метод создания творческого поиска (создание ситуаций, включение обучающихся в творческую деятельность);

- метод стимулирования занимательным содержанием (подбор яркого, занимательного учебного материала помогает создать атмосферу приподнятости, возбуждать положительное отношение к деятельности).

3. Методы организации взаимодействия обучающихся и накопления социального опыта.

3.1. Создание ситуаций совместных переживаний (совместная деятельность обучающихся при подготовке и участии в массовых мероприятиях).

4. Методы контроля и диагностики:

4.1. Повседневное наблюдение за образовательным процессом, (выделение сильных и слабых сторон обучения).

4.2. Тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов ОФП, СФП (отслеживание текущих изменений в личностном и физическом развитии учащихся, внесение корректив).

## Специфические методы.

1. Методы строго-регламентированного упражнения.

1.1. Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (двигательное действие осваивается в целостной структуре);
- расчленённо-конструктивный (расчленение двигательного действия на элементы);
- метод сопряжённого воздействия (совершенствование техники двигательного действия).

1.2. Методы воспитания физических качеств (различные комбинации нагрузок и отдыха).

2. Игровой метод (двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания условий и правил игры).

3. Соревновательный метод (в виде соревнований различного уровня и как элемент организации урока).

При реализации образовательной программы используются следующие педагогические технологии:

- лично-ориентированные;
- обучение в сотрудничестве;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- развивающего обучения.

### **Цели и задачи программы**

Цель дополнительной общеобразовательной программы развитие физического и творческого потенциала учащихся, формирования позитивных социальных интересов, ранняя профориентация.

Задачи:

*Обучающие:*

- овладение понятийно-терминологическим аппаратом брейкинга;
- формирование базовых двигательных навыков направлений: «Top Rock», Footwork, Freezes, Powermoves и обучение навыкам их комбинирования;

*Развивающие:*

- развитие общей и специальной физической подготовки учащихся и положительной мотивации к здоровьесбережению;
- развитие музыкально-двигательных навыков: чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие коммуникативных навыков: взаимодействие в группе, взаимопомощь, сотрудничество, уважение друг друга;
- развитие творческой активности, создание собственного стиля.

*Воспитательные:*

- воспитание любви к своей Родине, патриотизма;
- воспитание нравственного сознания, морально-волевых качеств, культуры общения и поведения в социуме.

### **Возраст**

Программа предназначена для учащихся 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

В группы принимаются учащиеся прошедшие стартовый уровень обучения и имеют определенный уровень подготовки.

Количество учащихся в группе 15 человек.

### **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.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Формы обучения:** очная, с применением дистанционных технологий

### **Формы организации образовательного процесса:**

- учебные занятия;

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

**Режим занятий:**

3 раза в неделю- по 2 часа., 1 раз - 1 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

**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

**Планируемые результаты**

Результаты обучения	Диагностика	Критерии оценивания
<b>Предметные результаты</b>		
Владеют понятийно-терминологическим аппаратом брейкинга	Тест «Теоретические основы» <i>Приложение 2</i>	Умеют осмысленно и правильно использовать специальную терминологию; учащийся способен понимать инструкции педагога, может чётко описать движение, стиль, музыкальный момент используя специальную терминологию. Применяется 3-х уровневая система оценки: минимальный, средний, высокий, 30-ти бальная шкала: 0-10 минимальный уровень; 10-20 средний уровень; 20-30 высокий уровень
Знают и умеют выполнять базовые движения направлений «Тор Rock», Footwork, Freezes, Powermoves;	Педагогическое наблюдение	Умеют технично выполнять базовые движения; выполнять безопасные заходы и выходы с элемента; умеют выполнять комбинацию из нескольких элементов.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеют комбинировать уровни в танцевальных постановках</li> <li>• умеют демонстрировать свои возможности</li> </ul>	Танцевальный джем, батл	Техника исполнения: чёткость, вариативность, креативность, сложность; исполнительское мастерство и подача
Повышена общая и специальная физическая подготовка	Тестирование по ОФП, СФП <i>Приложение 3</i>	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
Развиты музыкально двигательные навыки	Педагогическое наблюдение, Танцевальный	Умеют синхронизировать движения с музыкой; владеют ритмом и темпом;

	джем, батл,	умеют воспринимать музыкальные образы и отражать их в движении
<b>Метапредметные результаты</b>		
Владеют коммуникативными навыками: взаимопомощь, сотрудничество, уважение друг друга;	Педагогическое наблюдение	Умеют работать в группе; взаимодействуют в батлах, джемах, совместных постановках; проявляют уважение к идеям других участников
Развита творческая активность, создан собственный стиль	Танцевальный джем, батл, соревнования	Умеют импровизировать, составлять собственные связки и комбинации
<b>Личностные результаты</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеют нравственными понятиями: добро, справедливость, совесть.</li> <li>• Сформированы морально-волевые качества дисциплинированность, доброжелательность, целеустремленность, настойчивость, самообладание, самостоятельность</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, соревнования, танцевальный джем, батл	Соблюдают правила и нормы поведения; осознают себя частью группы и команды, умеют работать на общий результат; не боятся проявлять инициативу; чувствуют себя уверенно при выступлениях; готовы показывать свои идеи перед аудиторией
Владеют системой основных понятий в области здоровьесбережения	Опрос, тестирование	отсутствуют вредные привычки, безопасное поведение на занятиях и в быту, соблюдение личной гигиены
Осознают понятия что такое любовь к Родине, патриотизм; имеют ценностные установки - уважение к истории России	Педагогическое наблюдение, соревнования	Осознают что такое принадлежность к российскому обществу; имеют гражданскую позицию и социальную активность

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам в течение учебного года используются следующие диагностики:

- педагогическое наблюдение , собеседование, опрос;
- тестирование по ОФС, СФП (Приложение 3);
- танцевальный джем (форма проведения индивидуальных выступлений обучающихся, целью которых является демонстрация своих возможностей, умение держать себя на публике);
- импровизация (создание произведения в процессе свободного фантазирования);
- батл («битва» – форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют не только индивидуальные, но и командные возможности, в отличие от «Джема» «Батл» имеет соревновательный дух);
- соревнования, конкурсы, фестивали.

Для оценивания результатов образовательного процесса применяется 3-х бальная система оценки, выделяется три уровня: минимальный, средний, высокий (Приложение 4). **Минимальный уровень освоения программы** - 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.

**Высокий уровень освоения программы** - 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.

Для фиксации результатов применяется разработанная педагогом форма «Сводная таблица диагностических результатов обучения с последующим формированием рейтинговых показателей. Периодичность мониторинга:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым разделам, темам);
- итоговый контроль (май).

### Учебный план программы

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	24	6	18	Батл
2.	Специальная физическая подготовка	32	6	26	
3.	Техническая подготовка	154	19	138	
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>31</b>	<b>182</b>	

### Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b><i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i></b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
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
<b>II.</b>	<b><i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
1.	Специализированные физические упражнения в брейкинге.	28	4	24	Опрос, наблюдение
2.	Нормативы по специальной физической подготовке.	4	2	2	Тестирование
<b>III</b>	<b><i>Раздел 3. Техническая подготовка</i></b>	<b>154</b>	<b>19</b>	<b>138</b>	

1.	Развитие брейкинга в мире, в России, в Самарской области	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.
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>31</b>	<b>182</b>	

## Содержание учебной программы

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Права и обязанности учащихся. 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. Экипировка (*обувь не скользкая, одежда свободная*), защита (*налокотники, наколенники, накладки на кисти*). Техника выполнения элементов: фриззы (*не приземляться на макушку*); вращения (*использовать защиту*); нижняя техника (*следить за кистями, ставить ладонь полностью*); приземления (*избегать на прямые руки и на колени без амортизации*). Страховка. Правила личной гигиены. Правила питания.

*Практика.* Правила проведения разминки, техника безопасности при выполнении упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, (скалкой, 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 вперед, с места в длину.

Равновесие: 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: «Вправо – влево», «Кому бросать», «Зеркало», «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 Брейкинга.*

*Теория.* Развитие брейкинга в мире, в России, в Самарской области. 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 сторону; 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;

Нор left – прыжки в левую сторону с Foot Work;

Нор 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 брейкинга.

Top Rock – элементы брейкинга, выполняемые стоя на ногах;

Go down, Go up – смена уровня;

Foot work – элементы Брейкинга 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 соревнованиям. Изучение стратегий ведения батла.

*Практика:* Нарботка танцевальных сетов в тренировочных батлах, взаимоконтроль.

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

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

*Практика.* «Танцевальный джем» - показ творческих шоу-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 здоровому образу жизни, развитие физической активности;
- формирование нравственного сознания, морально-волевых качеств, культуры общения и поведения в социуме;
- формированию любви к своей Родине и воспитание уважения к её 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 конкурсах, в массовых мероприятиях от учрежденческого до областного уровней.

Участие учащихся в тематических культурно-массовых мероприятиях позволяет качественно решать воспитательные задачи, способствует воспитанию уважительного отношения к своим сверстникам, воспитанию художественного вкуса, развитию целеустремленности, ответственности, коммуникативных навыков, повышают способности обучающегося к общению с другими в атмосфере доброжелательности.

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, помощь при выполнении заданий.

Задачи:

- способствовать ранней профориентации;
- сформировать навыки совместной коллективной работы;
- способствовать формированию толерантного отношения друг к другу;
- воспитывать активную позицию путем вовлечения в организационную работу;
- способствовать ранней профориентации.

### **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;
- опросов родителей (законных представителей), отзывы, беседы с учащимися.
- 

**Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год (Приложение 1)**

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Информационно-методическое обеспечение**

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

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

#### **Методические материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Средства</b>
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ лично-ориентированные;</li><li>▪ обучение в сотрудничестве;</li><li>▪ информационно-коммуникативные;</li><li>▪ здоровьесберегающие;</li><li>▪ развивающего обучения.</li></ul>
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения

### **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 баттлов, джемов, соревнований).

### **Материально-техническое обеспечение**

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

- спортивный зал с гладким напольным покрытием;
- оборудование класса: зеркала, гимнастические коврики, буто-маты;
- техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, который имеет высшее образование, отвечающее профессиональным стандартам.

### **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 26 января 2025 г. № 64 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "брейкинг".
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2026 г. № 780 «Об утверждении федерального стандарта 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](http://www.vftsarr.ru) сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла»
4. [break-dance.tabu.ru](http://break-dance.tabu.ru)- все о брейк-дансе
5. [dance-league.com](http://dance-league.com)- видео-уроки по брейк-дансу
6. [break-dance.info](http://break-dance.info)- все о брейк-дансе
7. [bboy.su](http://bboy.su)- история зарождения брейк-данса

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

№	Наименование мероприятия	Сроки	Форма работы	Практический результат
<b>1. Участие в массовых мероприятиях</b>				
1.1.	«Дни открытых дверей»	Сентябрь	Показательное выступление	Фотоматериалы с выступлением учащихся
1.2.	Праздничные концерты, посвящённые «Дню матери», «Дню Защитника Отечества»	Ноябрь	Показательное выступление	Фото отчет в группе ВК
1.3.	Интерактивная программа «Серебряный ключик» «Новогодняя перезагрузка»	Декабрь	Участие в театральной постановке	Фотоматериалы
1.4.	Городской праздник «Широкая масленица»	Февраль	Показательное выступление, проведение игровой программы	Фотоматериалы
1.5.	Участие в конкурсах, чемпионатах	В течении года	Показательное выступление	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты. Фото отчет в группе ВК * <a href="https://vk.com/wall-177089260_9854">https://vk.com/wall-177089260_9854</a> * <a href="https://vk.com/wall-177089260_9986">https://vk.com/wall-177089260_9986</a> * <a href="https://vk.com/wall-177089260_9996">https://vk.com/wall-177089260_9996</a> * <a href="https://vk.com/wall-177089260_10011">https://vk.com/wall-177089260_10011</a>
<b>2. Здоровье сбережение</b>				
2.1.	Беседа о безопасности дорожного движения: 1 «Безопасность пешехода на дороге» 2 «Правила поведения на улице в зимнее время» 3 «Дорожные знаки» 4 «Правила движения на средствах индивидуальной мобильности»	Сентябрь Декабрь Февраль Май		Фото отчет в группе ВК * <a href="https://vk.com/wall-177089260_10014">https://vk.com/wall-177089260_10014</a> * <a href="https://vk.com/wall-177089260_9217">https://vk.com/wall-177089260_9217</a>
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>				
3.1.	Акция, посвященная дню Победы «Мы помним, мы гордимся»	май	Показательное выступление	Фотоматериалы
3.2.	Интерактивная программа, посвященная дню Победы «А ну-ка, Парни!»	май	Показательное выступление	Фотоматериалы
3.3.	Массовые городские мероприятия: 1. Окружной фестиваль Приемных семей	В течении года	Показательное выступление, Проведение игровой программы	Фото отчет в группе ВК * <a href="https://vk.com/wall-177089260_9803">https://vk.com/wall-177089260_9803</a> * <a href="https://vk.com/wall-177089260_9788">https://vk.com/wall-177089260_9788</a>
	2. Концертная программа, приуроченная ко Дню дружбы народов	май		

<b>4. Профорientационная деятельность</b>				
4.1.	Учебные занятия, соревнования	В течении года	Судейская практика	Приобретение навыков судейства в качестве помощника
4.2.	Учебные занятия, соревнования	В течении года	Наставничество, инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия: -формирование навыков наставничества -формирование склонности к педагогической работе
<b>5. Работа с родителями</b>				
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.	Учрежденческое мероприятие «Семейные старты»	Февраль	Спортивная программы	Фотоматериалы

**ТЕСТ**  
Теоретические основы брейкинга

№ п/п	Вопросы	Ответ
1.	<b>Брейк-данс культура впервые появилась?</b> А) В Америке. Б) В России. В) В Англии. Г) В Японии.	А)
2.	<b>В какой период 20 века появился брейк-данс?</b> А) Начало 30-х годов. Б) Начало 50-х годов. В) Начало 70-х годов. Г) Начало 90-х годов.	В)
3.	<b>Что не входит в основные направления Hip-Hop?</b> А) Breaking. Б) Djing. В) Graffiti. Г) Ballroom dancing.	Г)
4.	<b>Какой термин не используют в брейкинге?</b> А) B-boy. Б) B-girl. В) DJ. Г) B-woman.	Г)
5.	<b>Какой элемент является базовым элементом Top rock?</b> А) Head spin Б) Indian steps. В) Flare. Г) Air baby freeze.	Б)
6.	<b>Какой элемент не является базовым в Top rock?</b> А) Indian steps. Б) Cross steps. В) Kick steps. Г) Air lare.	Г)
7.	<b>Какого элемента Foot work не существует?</b> А) Six steps. Б) Ten steps. В) Three steps. Г) Twenty steps.	Г)
8.	<b>Что такое Battle в брейкинге?</b> А) Рукопожатие. Б) Битва. В) Приветствие. Г) Тренировка.	Б)
9.	<b>Какой элемент не является Freezes?</b> А) Baby. Б) Chair. В) Elbow. Г) Windmill.	Г)

10.	<b>Six Steps – это:</b> А) Шаги. Б) Прыжки. В) Скольжения. Г) Вращения.	А)
11.	<b>Power moves – это:</b> А) Шаги. Б) Прыжки. В) Скольжения. Г) Вращения.	Г)
12.	<b>Какого элемента не существует в брейкинге?</b> А) Kick out. Б) Six steps. В) Air baby freeze. Г) Corta jaca.	Г)
13.	<b>Какого элемента не существует в Power Moves?</b> А) Head spin. Б) Swipes. В) Back spin. Г) Cruzados walks.	Г)
14.	<b>Элемент Six Steps – это:</b> А) Акробатический элемент. Б) Силовой элемент. В) Танцевальный элемент. Г) Замирание.	В)
15.	<b>Элемент Back Spin это:</b> А) Вращение. Б) Замирание. В) Забежка. Г) Прыжок.	А)
16.	<b>На какой части тела выполняется элемент Head spin?</b> А) На спине. Б) На голове. В) На колене. Г) На руке.	А)
17.	<b>Что запрещено в брейк-данс во время Battle?</b> А) Вращаться. Б) Разговаривать с соперником. В) Дотрагиваться до соперника. Г) Выполнять прыжки.	В)
18.	<b>Какой элемент не является базовым элементом Foot work?</b> А) Kick out. Б) Six steps. В) Air baby freeze. Г) Kick steps.	В)
19.	<b>Что такое Freeze?</b> А) Вращение. Б) Замирание. В) Забежка. Г) Прыжок.	Б)

20.	<b>К какой танцевальной культуре относится брейкинг?</b> А) Классический танец. Б) Народный танец. В) Уличный танец. Г) Этнический танец.	В)
21.	<b>Какой элемент выполняется на верхнем уровне (Top rock)?</b> А) Cross steps. Б) Back spin. В) Flare. Г) Air baby freeze.	А)
22.	<b>Определяющее понятие Top rock – это:</b> А) Нижний брейк. Б) Верхний брейк. В) Верхний и нижний брейк. Г) Акробатические элементы.	Б)
23.	<b>Элемент Turtle это:</b> А) Вращение. Б) Шаги. В) Скольжение. Г) Замирание.	А)
24.	<b>Элемент Air Chair это:</b> А) Скольжение. Б) Шаги. В) Вращение. Г) Замирание.	Г)
25.	<b>Elbow Air flare это элемент:</b> А) Toprock. Б) Power moves. В) Freeze. Г) Robot.	Б)
26.	<b>Salsa rock это элемент:</b> А) Toprock. Б) Power moves. В) Freeze. Г) Waving.	А)
27.	<b>Разрешены ли гимнастические элементы в брейкинге?</b> А) Нет. Б) Только у взрослых В-boys. В) Только в Crews. Г) Да.	Г)
28.	<b>Разрешены ли акробатические элементы в брейкинге?</b> А) Да. Б) Только у взрослых В-boys. В) Только у взрослых В-girls. Г) Нет.	А)
29.	<b>Элементы Freeze можно использовать в Battle:</b> А) Только у В-boys. Б) Только у В-girls. В) Только в Crews. Г) Всем.	Г)

30.	<b>На какой части тела исполняется элемент Cricket?</b> А) На голове. Б) На спине. В) На руках. Г) На ногах.	В)
-----	--	----

Применяется 3-х уровневая система оценки: минимальный, средний, высокий  
30-ти бальная шкала:  
0-10 минимальный уровень;  
10-20 средний уровень;  
20-30 высокий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта брейкинг**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (сентябрь)		Норматив (май)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4,0	5,0	4,0	5,0
2.3.	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	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		5	

## Освоение предметных знаний и умений, предусмотренных Программой

методика В.С. Юркевич

Оцениваемые параметры и критерии	Степень выраженности оцениваемого параметра (критерии оценки)	Периодичность измерений	Возможные диагностические процедуры
Соответствие теоретических знаний программным требованиям (ожидаемым результатам), осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<p><b>1 уровень (минимальный)</b> – учащийся овладел менее чем 50 % объёма знаний, предусмотренных программой; не понимает учебную задачу; избегает употреблять; специальные термины.</p> <p><b>2 уровень (средний)</b> – объем усвоенных знаний; приобретенных составляет 50-70%; понимает учебную задачу; специальные термины употребляет осознанно, может допускать ошибки;</p> <p><b>3 уровень (максимальный)</b> – учащийся полностью освоил программный материал за конкретный период обучения; понимает учебную задачу; специальные термины употребляет осознанно и правильно.</p>	<p>Вводный (первичный) контроль на первых занятиях с целью выявления стартового уровня</p> <p>Итоговый контроль проводится по завершению обучения по программе</p>	<p>Опрос, Тестирование (Приложение 1)</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
Соответствие практических умений программным требованиям (ожидаемым результатам)	<p><b>1 уровень (минимальный)</b> – учащийся овладел менее чем 50 % предусмотренных умений, испытывает серьезные затруднения при исполнении элементов брейкинга.</p> <p><b>2 уровень (средний)</b> – объем усвоенных умений составляет более, чем 50 % выполняет элементы и комбинации брейкинга с небольшим количеством недочетов;</p> <p><b>3 уровень (максимальный)</b> – учащийся овладел полностью умениями, предусмотренными программой, технически качественно и творчески исполняет элементы танцевальных направлений брейкинга.</p>	<p>Промежуточный контроль проводится по завершению каждого модуля</p> <p>Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года</p>	<p>Педагогическое наблюдение;</p> <p>Тестирование ОФП, СФП</p> <p>Анализ выполнения практических заданий</p>

**Диагностическая карта результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной программе «Брейкинг»  
за 2025-2026 учебный год**

Номер группы \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теорети- ческая подготовка			ОФП			СФП			Техническая подготовка по брейкингу			Творческая активность			Музыкально- двигательны е навыки			Коммуника тивные навыки (взаимодейств ие в группе)			Морально- волевые качества			ИТОГО	
		уровни			уровни			уровни			уровни			уровни			уровни			уровни			уровни				
		М	С	В	М	С	В	М	С	В	М	С	В	М	С	В	М	С	В	М	С	В	М	С	В	М	С
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											
10.																											

Обозначения:

Уровни М-минимальный, С-средний, В- высокий

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка