

Муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Лабиринт» города Кирова

Программа рассмотрена и принята к  
утверждению  
педагогическим советом  
МОАУ ДО ЦРТДЮ «Лабиринт» г. Кирова  
(протокол № 1 от «03» сентября 2021 г.)

Утверждаю:  
Директор МОАУ ДО ЦРТДЮ  
«Лабиринт» г. Кирова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Брейк-данс»**

Возраст детей: 6 - 15 лет  
Срок реализации: 2 год

Программу разработал:  
**Марьин Артем Сергеевич,**  
педагог дополнительного образования

г. Киров  
2021 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время проблема социального самоопределения личности ребенка стоит очень остро. Ребёнку зачастую трудно сориентироваться в постоянно меняющемся современном мире из-за переизбытка информации. Иногда обстоятельства складываются так, что ребёнок оказывается в асоциальной среде.

Обучаясь в детском объединении «Брейк-данс», ребёнок приобретает навыки общей физической подготовки, целеустремлённости, творческого мышления и т.д.

Погружаясь в мир танца, ребёнок отвлекается от негативной среды, проявляет интерес к творческой деятельности. Воспитанники объединения принимают участие в конкурсах различного уровня, в благотворительных выступлениях, тем самым развивается социальная активность ребёнка.

Воспитанники объединения занимают своё свободное время и выплеснут всю негативную энергию на положительную работу, отказавшись от вредных привычек и асоциального образа жизни.

Этим и обусловлена **актуальность** данной программы.

Брейк-данс (ломаный танец), представляет собой согласованное выполнение различных движений (вращения, стойки, элементы акробатики, парные и командные трюки, элементы пластики, хореография и т.п.) в ритм музыки. В настоящее время он широко известен во всём мире. Преподносится нам на фестивалях по брейк-дансу мирового, межрегионального, областного и городского уровня, а также в местных домах культуры и творчества. Сейчас его можно встретить в различных видеороликах в интернете, на телевидении - в рекламе, клипах, фильмах, а также в печатной продукции. В последнее время брейк-данс, очень успешно показал себя и в сочетании с другими направлениями культуры и видами танцев.

Брейк-данс играет большую роль в деле укрепления здоровья и дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, формирует основные двигательные навыки и качества.

Брейк данс – это танцевальное направление которое формирует у детей не только физические качества, но и морально-волевые.

Основными его преимуществами являются: большое разнообразие стилей, из которых человек сможет выбрать наиболее ему подходящий, красота и сложность исполнения, что всегда ценилось в любой деятельности, огромное количество элементов, абсолютно любая музыка под исполнение танца (расширяет границы занимающегося), творческая работа в коллективе, а также бесконечная импровизация и создание собственного стиля.

Брейк-данс с 2019 года официально включен в перечень олимпийской программы и официально признан спортивной дисциплиной.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

При серьёзном подходе, в дальнейшем Брейк-данс сможет стать и профессией. То есть данная программа ориентирована и на раннюю профессиональную ориентацию воспитанников.

**Новизна** программы в том, что предполагается включение в образовательный процесс разноплановость музыкальных жанров, это повышает универсальность танцора.

**Цель программы:** создание условий для самореализации воспитанников средствами основ физической культуры, современного танца, хореографии.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение детей базовым и более сложным элементам танца брейк-данса;
- формирование навыков исполнения базовых элементов
- формирование навыков импровизации
- применение сформированных навыков на практике
- знакомство с основными стилями в брейк-дансе

**Развивающие:**

- развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, ловкость и т.д.
- развитие психических процессов, таких как внимание, мышление, логика

**Воспитательные:**

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика социального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

### **Принципы педагогической деятельности**

- **Принцип гармонизации личности** – ориентация на максимальную самореализацию личности.
- **Принцип сознательности** – предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение детьми необходимых знаний и умений.
- **Принцип доступности** – задачи должны быть такими, чтобы воспитанник смог решить поставленные перед ним цели и достигнуть результата.
- **Принцип наглядности** – чем больше органов чувств участвуют в познании, тем знания прочнее; выражается в том, что у ребенка более развита наглядно образная память, чем словесно-логическая, поэтому мышление опирается на восприятие и представление.
- **Принцип комплексности, системности и последовательности** – обязывает строить образовательный процесс таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.
- **Принцип связи обучения с жизнью** – воспитанник должен знать, как эти знания, умения и навыки пригодятся им во взрослой жизни.

## **Основные методы работы в объединении:**

### Словесные методы:

- 1) Слово и средства передачи информации (беседа, рассказ, лекция, пояснения).
- 2) Слово и средства управления процессом обучения.
- 3) Слово и средства, оценивающие спортивный результат (словесное комментирование).

### Наглядные методы:

- 1) Зрительная наглядность (видео материалы, показы).
- 2) Слуховая наглядность (ритмические характеристики, темп).
- 3) Двигательная наглядность («проведение воспитанника по упражнению»).

### Практические методы:

- 1) Упражнения (многократное выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества).
- 2) Лабораторные работы (выполнение изученного материала строго под музыкальное сопровождение на различном покрытии).
- 3) Практические работы (проводятся после изучения крупных разделов, тем и носят обобщающий характер. Они могут проводиться не только внутри объединения, но и за его пределами (городские, областные и всероссийские фестивали, а также выступления на концертах, массовых мероприятиях и т.д.).

**Отличительная особенность программы.** Отличительной особенностью является то, что образовательный процесс данной программы базируется на методике систематизации отработанных навыков. Автором разработана система внесения отработанных элементов в журнал записей. Используя эту методику, воспитанники в совершенстве могут выполнить танцевальные номера.

**Возраст воспитанников:** от 6 до 15 лет. Возможно зачисление детей и более раннем возрасте.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Формы занятий:** групповые и индивидуальные, лекционные и активные, контрольные (для проверки качества знаний), аудиторные, мастер-классы, дистанционная форма обучения, а также занятия с использованием технических средств, дистанционные формы обучения.

### **Режим занятий:**

- для 1 года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).
- для 2 года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

### **Формы аттестации учащихся:**

- вводное тестирование, проводится в сентябре перед тем, как учащиеся начнут изучать программу. 1 г.о. проходит в форме собеседования и демонстрация

основных упражнений ОФП . 2 г.о. проходит в форме собеседования и учебного батла.

- промежуточное тестирование, проходит в форме открытого занятия и участия воспитанников в батле.
- итоговое тестирование, проходит в форме открытого занятия и участия воспитанников в батле.

#### **Формы подведения итогов реализации данной программы:**

- фестивали
- конкурсы
- открытые занятия
- джемы
- батлы

#### **Прогнозируемый результат**

##### **Для 1 года обучения**

##### **Знать:**

Воспитанник, прошедший полный курс обучения по данной программе, овладеет танцевальными знаниями и умениями брейк-данса по исполнению основных элементов, необходимых для создания сольных выходов и постановки шоу брейк-данса, у него сформируются основы здорового образа жизни.

Научится владеть своим телом, что отражается в техничном исполнении танца брейк-данс и оценивать других танцоров. У воспитанника сформируется танцевальная культура, уважительное отношение к результатам исполнения элементов другим танцором.

##### **Уметь:**

- знать базовые элементы брейк-данса
- займёт своё свободное время и выплеснет всю негативную энергию на положительную работу, отказавшись от вредных привычек;
- повысит свою самооценку и авторитет путем выступлений;
- повысит навыки самостоятельной работы и работы в коллективе;
- будет развивать творческие способности;
- обретёт новых друзей по интересам;
- научится ответственно относиться к порученному заданию в танце.

#### **Прогнозируемый результат**

##### **Для 2 года обучения**

##### **Знать:**

Воспитанник, прошедший полный курс обучения по данной программе, овладеет танцевальными знаниями и умениями брейк-данса , научится применять их самостоятельно на практике , без помощи руководителя , подготовит себя к самостоятельным тренировкам .

### Уметь:

- совершенствовать свое тело, развивая его физические качества;
- более профессионально научиться подходить к танцу
- повысит навыки самостоятельной работы и работы в коллективе;
- будет развивать творческие способности;
- научиться более ответственно относиться к порученному заданию в танце.

## Содержание программы

### Первый год обучения

#### Задачи первого года обучения:

- обучить детей базовым элементам танца;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать ловкость, выносливость, координацию, гибкость, скоростные и силовые качества;
- развивать интерес к занятиям в коллективе;
- воспитывать трудолюбие, взаимопомощь, прививать культуру общения.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Верхний брейк-данс	20	40	60
3.	Нижний брейк-данс	20	40	60
4.	Выступления	10	10	20
5.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	53	91	144

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

Самое первое занятие должно начинаться со знакомства с коллективом и с того, чтобы дать общее представление о Брейк-дансе. Рассказать план учебного года, дать ответы на вопросы учеников. Прокомментировать все плюсы тренировочного процесса, постараться заинтересовать воспитанников с первого занятия и психологически подготовить их к предстоящей работе. Объяснить правила поведения в центре (до тренировки, на тренировке и после тренировки) и на территории центра.

Напомнить о правилах дорожного движения. Провести инструктаж по технике безопасности, после чего воспитанники должны расписаться в журнале, о том, что они прослушали и усвоили инструктаж. Собрать справки о состоянии здоровья (о том, что могут заниматься в данном объединении).

## **2. Верхний брейк-данс**

Специально скоординированные, согласованные движения руками и ногами в ритм музыки. В основном используется перед выполнением элементов нижнего Брейк-данса, но имеет место как индивидуальный стиль, даёт первое представление о танцоре.

В план учебного года входят следующие элементы: выпады<sup>1</sup>, выпады<sup>2</sup>, кик, сальса, индиан степ, выпады с подстановкой руки, подбивание, разворот 360, батл апрок, выпады по квадрату, приседание 1, юла, гоуд хук, гоуд на колени, гоуд мостик.

## **3. Нижний брейк-данс**

Включает множество стилей (футворк, пауэрмув, трикс, фриз и тд.), зрелищный вид танца, содержащий в себе различные стойки, вращения, прыжки, пластичные элементы, т.е. элементы выполняющиеся в динамическом, статическом и стато-динамическом режимах. Также выполняется в музыку, помимо физических возможностей, практикуется творческий подход, импровизация и создание собственного стиля.

В план учебного года входят следующие элементы: шторм 1, шторм 2, рашен степ вперед, рашен степ назад, сс степ, дорожка, хук, 3 степ, бочка, беби лов, провороты, продевания, стрелочки, пол-дорожка, гоу ап, лягушка, стойка на руках, стойка на голове, мостик, домик, прыжок в мостик, беби фриз, подъем разгибом, крокодил, червяк, домик без головы, монетка, стойка на голове с локтем, скрепка, стойка на плече, вытяжка, стойка на локте, эйр беби, газманов, флажок, бек спин, хенд лайт.

## **4. Выступления**

К ним относятся постановка шоу, разучивание синхронных, разучивание командных трюков, а также сольных выходов и переходов между частями шоу. Выбор музыки и отработка шоу под музыку. Проведение мини-баттлов внутри группы. Развод по сцене. Репетиции в системе общей шоу программы фестиваля. Участие в концертах, фестивалях и т.п.

## **5. Итоговое занятие**

На итоговом занятии обсуждается проделанная работа за весь год, что усвоили в течение года, какие выводы сделали для себя, какие недочеты имеются. Также просмотр всего изученного на практике.

### **К концу 1 года воспитанники должны знать:**

- правила выполнения и значимость разминки и заминки в тренировочном процессе;
- терминологию всех элементов, изученных за год;
- правила выполнения общих физических упражнений, основных элементов, которые предусмотрены программой;
- расстановку тренировочного процесса;
- основы постановки шоу.

### **Уметь:**

- выполнять разминку, общие физические упражнения, основные элементы, заминку, которые предусмотрены программой, а также связывать элементы одного и разных стилей. Пробовать отрабатывать свой собственный стиль и стараться выполнять все элементы в ритм музыки.

Основные *формы занятий* на данном этапе: учебное занятие с элементами беседы, соревнования, мини-фестивали.

### **Второй год обучения**

Программа второго года обучения усложняется в выполнении обще-развивающих упражнений, а именно в количестве их выполнения, также изменяется основная часть тренировочного занятия. Усложняются основные элементы, отводится больше времени на самостоятельную работу, в которой:

- воспитанники совершенствуют изученный материал прошлого года;
- учатся комбинировать базовые элементы между собой и с элементами второго года обучения;
- отрабатывают собственные, индивидуальные, сольные выходы;
- формируют свой собственный стиль танца;
- более самостоятельно занимаются постановкой шоу;
- чаще принимают участие в воспитательных мероприятиях, а также в концертах и фестивалях.

### **Задачи второго года обучения:**

- повторить базовые элементы танца и создать условия для освоения более сложных элементов брейк-данса;
- развивать ловкость, выносливость, координацию, гибкость, скоростные и силовые качества;
- развивать устойчивый интерес к занятиям в коллективе;
- способствовать развитию творчества и фантазии;
- воспитывать трудолюбие, взаимопомощь, прививать культуру общения.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Основные элементы	10	30	40
3.	Сольные выходы	10	40	50
4.	Выступления	10	40	50
5.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	32	112	144

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

Рассказать план учебного года, дать ответы на вопросы учеников. Прокомментировать все плюсы тренировочного процесса, постараться



заинтересовать воспитанников с первого занятия и психологически подготовить их к предстоящей работе. Напомнить правила поведения в центре (до тренировки, на тренировке и после тренировки) и на территории центра. Напомнить о правилах дорожного движения. Провести инструктаж по технике безопасности, после чего воспитанники должны расписаться в журнале, о том, что они прослушали и усвоили инструктаж. Собрать справки о состоянии здоровья (о том, что могут заниматься в данном объединении). Проверить сохранившиеся навыки с предыдущего года обучения.

## **2. Основные элементы**

Основные элементы брейк-данса достаточно сложны в освоении и требуют несколько месяцев для их освоения. Имеется несколько фаз их освоения:

1) Разучивание – на данном этапе дается общее представление об элементе (показ, объяснение), проделывание элемента вместе с воспитанниками и исправление ошибок.

2) Закрепление – на данном этапе воспитанники самостоятельно дорабатывают элемент, с корректировкой техники и исправлением недочетов педагогом.

3) Совершенствование – последний этап работы над элементом, при котором элемент выполняется в комбинации с другими элементами, выполняется на количество и выполнение из другого исходного положения.

К основным элементам 2 года обучения относятся: выпады от колена, шторм в воздухе 1, шторм в воздухе 2, косто, питер пен, кик с приседом, 4 степ, тимбо, хук с прыжком, кик вперед-назад, 2 степ, побивание в выпад, приседание 1 в позицию лежа, фло рок, кик ногой под колено, сс степ через ногу, гелик, промокашка, свайпс, краб, хед спин.

## **3. Сольные выходы**

При отработке сольных выходов обучающийся объединяет в один цельный выход несколько изученных элементов. Выполнять сольный выход также необходимо в музыку, довести выход до автоматизма. Сольный выход имеет структуру – верх, низ, “конечная фишка”. Каждый обучающийся должен иметь не менее 5 сольных выходов.

## **4. Выступления**

К ним относятся постановка шоу, разучивание синхронных, разучивание командных трюков, а также сольных выходов и переходов между частями шоу. Выбор музыки и отработка шоу под музыку. Проведение мини-баттлов внутри группы. Развод по сцене. Репетиции в системе общей шоу программы фестиваля. Участие в концертах, фестивалях и т.п..

## **5. Итоговое занятие**

На итоговом занятии обсуждается проделанная работа за весь год, что усвоили в течение года, какие выводы сделал для себя, какие недочеты имеются. Также просмотр всего изученного на практике.

### **К концу года воспитанники должны знать:**

- правила выполнения разминки, общих физических упражнений, сольных выходов, основных элементов и заминки, которые предусмотрены программой;
- терминологию всех элементов и стилей, изученных за 2 года;
- расстановку тренировочного процесса;
- постановку шоу.

### **Уметь:**

- выполнять разминку, общие физические упражнения, не менее 5 сольных выходов, основные элементы, которые предусмотрены программой, заминку, а также связывать элементы одного и разных стилей. Отрабатывать свой собственный стиль и выполнять все элементы в ритм музыки.

## **Условия реализации программы**

**Кадровые:** педагог с высшим, средне-специальным образованием или владеющий знаниями, умениями и навыками в области преподаваемого предмета.

**Организационные:** формирование групп с 1 по 15 сентября по заявлению ребенка, либо родителей, по медицинским справкам в соответствии с требованиями набора.

**Дидактические:** дополнительная образовательная программа, специальная литература, видеоматериалы.

### **Материально-технические:**

- 1) Спортивный или хореографический зал, соответствующий гигиеническим требованиям освещенности и вентиляции. Размеры зала должны соответствовать количеству воспитанников – примерно 3 кв.м. на человека.
- 2) Музыкальное оборудование.
- 3) Зеркала. В идеале должны работать и видеть себя в зеркале все воспитанники.
- 4) Гимнастические маты (9 штук).
- 5) При несоответствии требований к полу могут использоваться:
  - Линолеум (размер от 3х3 метров).

## **Диагностика уровня усвоения воспитанниками содержания программы**

**Цель:** проследить динамику усвоения образовательной программы каждым воспитанником для дальнейшей коррекции.

**Сроки:** 2 раза в год (октябрь, май).

**Система оценивания:** по трем уровням – высокий, средний, низкий.

## **Критерии и показатели освоения воспитанниками содержания образования**

### **Критерий обученности**

Показатели	Методы и приемы	Характеристика уровней
- освоение первичных знаний, практических	- Педагогическое наблюдение, - вопросы по	<b>Высокий:</b> воспитанники дают полные ответы, у них сформированы основные теоретические понятия, в

<p>умений по технике исполнения танца</p> <p>- освоение навыков по основным темам программы</p> <p>- общая и специальная подготовка</p> <p>- владение специальной терминологией</p> <p>- навыки соблюдения в процессе деятельности правил техники безопасности</p>	<p>теории и практике,</p> <p>- устный опрос,</p> <p>- контроль выполнения упражнений</p> <p>- анализ полученных результатов и т.д.</p>	<p>совершенстве владеют терминологией, а также владеют знаниями о правилах техники выполнения элементов, технике безопасности. В совершенстве владеют необходимыми практическими умениями и навыками. Способны оказать помощь своим сверстникам. Самостоятельны в работе. Умеют ставить и решать локальные проблемы. Анализируют удачи и просчеты. Выявляют ошибки. Находят пути решения проблем.</p> <p><u>Средний:</u> дети дают неполные ответы, имеют недостаточные знания по основам техники выполнения элементов, не всегда соблюдают правила техники безопасности. Выполняют поставленные задачи. Затрудняются в использовании и применении специальных терминов.</p> <p><u>Низкий:</u> воспитанники требуют постоянной педагогической поддержки и контроля. Нуждаются в инструкции.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Критерий развития

Показатели	Методы и приемы	Характеристика уровней
<p>- заинтересованность предметом «брэйк-данс»</p> <p>- результативность участия воспитанников в фестивалях и конкурсах</p> <p>- организационно-волевые качества (терпение, воля, воля к победе, самоконтроль, самооценка)</p>	<p>-Наблюдение</p> <p>-Анкетирование</p> <p>-Анализ посещаемости занятий</p> <p>-Оценка участия воспитанников на фестивалях различных уровней (анализ результатов участия на фестивалях).</p>	<p><u>Высокий:</u> воспитанник имеет сформированный интерес к предмету «брэйк-данс», участвует в Российских и областных соревнованиях. На лицо обладание организационно-волевыми качествами. Имеет место ярко выраженная воля к победе. Высокий уровень физического развития. Способен адекватно оценивать свою деятельность на тренировке и в игре.</p> <p><u>Средний:</u> воспитанник периодически проявляет интерес к предмету. Участвует в городских соревнованиях. Недостаточно ярко</p>

		проявляются организационно-волевые качества. <u>Низкий:</u> участие в городских соревнованиях. Низкая либо завышенная самооценка. Волевые усилия побуждаются извне. Требуется постоянная педагогическая поддержка.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Критерий воспитанности

Показатели	Методы и приемы	Характеристика уровней
- культура поведения на занятиях - культура организации своей деятельности - соблюдение нравственно-этических норм - ответственное отношение к выполняемому делу - умение вести диалог, договариваться, - бережное отношение к инвентарю - наличие активной жизненной позиции	- педагогическое наблюдение, - ситуации нравственного выбора, - этические беседы, - анкетирование и т.д.	<u>Высокий:</u> на занятиях ведет себя корректно, внимателен, прислушивается к советам педагога, сверстников, соблюдает правила этикета, требует этого от других, развита общая культура речи, дисциплинирован. Бережно относится к инвентарю. Имеет место активная жизненная позиция. <u>Средний:</u> соблюдает правила этикета, недостаточно внимателен к товарищам, развита общая культура, не всегда уважителен к товарищам. Достаточно бережно относится к оборудованию и инвентарю. <u>Низкий:</u> требует постоянной педагогической поддержки.

### Методическое обеспечение программы

#### Методика систематизации отработанных навыков (разработанная автором)

Разберем методику отработанных навыков на примере. Для успешного выполнения методики нам необходим журнал записей, в который мы будем вносить необходимые элементы.

Например, мы хотим составить собственный (сольный) выход, назовем его «выход 1». Сначала мы выписываем элементы в той последовательности, в которой они будут выполняться: выпады + сальса + гоуд мостик + дорожка + беби лов + хед спин + беби фриз.

Затем мы отработываем связку, чтобы на ней чувствовать себя легко.

После этого эту связку мы отработываем под разные жанры музыки, чтобы в любой ситуации сделать ее максимально эффективно.

Таким образом, мы получаем эстетически красивый, разноплановый, музыкальный танец (выход).

Замечу, что при довольно широкой базе элементов брейк-данса таких выходов может быть от 1-20, это достаточно большое количество.

Такой подход к выполнению задачи позволяет танцору быть всегда готовым не только к выступлению, но и к выходу под разную музыку.

## **Практические рекомендации**

### **1-й год обучения**

#### **Организационное собрание**

Его задачами являются:

- узнать количество воспитанников и распределение по группам
- огласить дни, часы и показать место проведения занятий
- беседа с родителями, ответы на их вопросы.
- рассказать какая должна быть тренировочная форма и дополнительная защитная экипировка (требовать уже с первых тренировочных занятий)
- краткое объяснение содержания программы «Брейк-данс» и - заполнение и сбор анкет.

#### **Тренировочные занятия**

*План тренировочного занятия:*

Режим: 2 занятия по 40 минут 2 раза в неделю

- 1) Подготовительная часть - 20 минут.
- 2) Основная часть – 56 минут
- 5) Заключительная часть – 4 минуты.

#### **Подготовительная часть**

Построение воспитанников в шеренгу. Проверка явки на занятие, оглашение плана занятия.

**Разминка** – необходимая часть любой тренировки. Под разминкой понимается комплекс физических упражнений, предшествующий тренировочному занятию или соревнованию. Любая тренировка, пусть даже 15-минутная, должна начинаться с разминки.

Основная цель разминки - достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), мобилизация физиологических функций организма для выполнения, относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием, способствовать усилению работы суставов за счет выработки синовиальной жидкости. Разминка способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет физико-химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре. Последнее связано с повышением температуры тела,

раскрытием резервных капилляров. В частности, при повышении температуры в работающих мышцах и органах способность гемоглобина удерживать кислород уменьшается, возрастает отдача кислорода клеткам тканей, улучшается эластичность и сократительная способность мышц, что предохраняет их от повреждений и т. д. Разминка способствует также более быстрой вработываемости организма спортсмена, уменьшению или ликвидации предстартовой лихорадки, апатии.

При проведении разминки целесообразно вызвать потоотделение, так как оно способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему протеканию выделительных функций. На физиологическом уровне разминка действует на организм самым благотворным образом. К тому же грамотно проведенная разминка помогает избежать травм и неприятных ощущений, связанных с нагрузками.

Экономить время на разминке - значит снижать эффективность занятий и рисковать здоровьем - "как сделаешь разминку, так пройдет и тренировка".

### План-конспект разминки

Содержание разминки	Дозировка	Методические указания
<p><b>Беговая часть:</b></p> <p>1) Быстрая ходьба.</p> <p>2) Бег в умеренном темпе.</p> <p>3) Бег переставными шагами правым боком вперед.</p> <p>4) Бег переставными шагами левым боком вперед.</p> <p>5) Бег спиной вперед.</p> <p>6) Бег с ускорением.</p> <p>7) Быстрая ходьба.</p> <p>8) Спокойная ходьба.</p>	<p><b>3-5 минут.</b></p>	<p><b>Дистанция всегда 1.5-2м.</b></p> <p>1) Ровная колонна.</p> <p>2) Следить за дыханием.</p> <p>3) Руки на пояс. Бежим на носочках.</p> <p>4) Руки на пояс. Бежим на носочках.</p> <p>5) Смотрим через правое плечо, бежим на носочках.</p> <p>6) Дистанция 5м, резко не останавливаться.</p> <p>7) Ровняемся в одну колонну, следим за дыханием.</p> <p>8) Восстанавливаем дыхание, не разговариваем.</p>

<p><b>Основная часть:</b></p> <p>1) И.п.- основная стойка.  На: 1,2,3,4 - круговые движения головой по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения головой против часовой стрелки.</p> <p>2) И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях, кисти в замок.  На: 1,2,3,4 – круговые движения кистями рук по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения кистями рук против часовой стрелки.</p> <p>3) И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.  На: 1,2,3,4 – круговые движения предплечьями внутрь;  На: 5,6,7,8 – круговые движения предплечьями наружу.</p> <p>4) И.п.- ноги на ширине плеч, руки в низу.  На: 1,2,3,4 – круговые движения прямыми руками вперед;  На: 5,6,7,8 – круговые движения прямыми руками назад.</p> <p>5) И.п.- ноги в широкой стойке, левая рука на поясе правая вверх.  На: 1,2,3,4 - пружинистые наклоны в левую сторону;  Затем смена рук.  На: 5,6,7,8 - пружинистые наклоны в правую сторону.</p> <p>6) И.п.- ноги в широкой стойке, руки в стороны.  На: 1 – поворот корпуса влево;  2 – и.п.;  3 – поворот корпуса вправо;  4 – и.п.</p> <p>7) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.  На: 1,2,3,4 – круговые движения тазом по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения</p>	<p><b>12-15мин.</b></p> <p><b>2-3 раза</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>2-3 раза</b></p> <p><b>2-3 раза</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>5-6 раз</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>1 раз</b></p> <p><b>5-6 раз</b></p>	<p>1) Голову сильно назад не закидывать, амплитуду увеличивать постепенно.</p> <p>2) Упражнение выполнять с усилием, предплечья обеих рук сведены.</p> <p>3) Упражнение выполнять с усилием, руки прямые параллельно полу.</p> <p>4) Руки не сгибать, стараться силой завести руки назад.</p> <p>5) При наклоне прямая рука параллельно полу, при наклоне торс не поворачивать.</p> <p>6) Спина прямая, стараемся сильнее закрутить торс.</p> <p>7) Начинать с небольшой амплитудой постепенно увеличивая, голова всегда на месте.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>тазом против часовой стрелки.  8) И.п.- ноги в широкой стойке, руки внизу.  На: 1,2,3 – пружинистые наклоны вниз;  4 – и.п.  9) И.п.- туловище в полусогнутом положении, ноги вместе, полусогнуты, руки на колени.  На: 1,2,3,4 – круговые движения коленями по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения коленями против часовой стрелки.  10) И.п.- сед на левую ногу, правая прямая отставлена в сторону, руки перед собой.  На: 1,3 – перенос центра тяжести на правую ногу;  2,4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  11) И.п.- левая нога на носочек, руки на пояс, самостоятельно 10 круговые движений голеностопом по часовой стрелке, 10 против часовой. Затем смена ног и тоже самое.  12) И.п.- основная стойка.  На: 1,3 – прыжок, ноги в широкую стойку, руками выполняем хлопок над головой;  2,4 – прыжок в и.п.</p>		<p>8) Ноги не сгибать, стараться руками задеть пол.   9) Чем ниже присед тем лучше.   10) Спина прямая, руками не помогать.   11) Упражнение выполняем с усилием и мах амплитудой.   12) Руки и ноги прямые, чем выше прыжок тем лучше.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Общие физические упражнения (О.Ф.П.)** – используются как дополнительные средства, для укрепления общего физического состояния, дополнительного разогрева и ускорения процесса обучения воспитанников:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – в начале года 10 раз к концу года постепенно увеличиваем до 30 раз. Для тех кто не может сразу сделать 10 раз по правильной технике, предлагается облегчённый вариант – ноги согнуты опора на коленки.

Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине (Щучка), таким образом, чтобы спина и ноги оторвались от пола, кисти рук и стопы ног должны соприкоснуться в верхней точке над тазом (ноги и спина прямые) затем в исходное положение – в начале года 10 раз к концу года постепенно увеличиваем



до 30 раз. Облегченный вариант спина и ноги согнуты, пальцами рук касаемся колен.

Прыжки вверх из положения низкого седа (Бабочка) – в начале года 10 раз к концу увеличиваем количество раз до 30.

### **Заключительная часть**

**Заминка** – необходима для того что бы вернуть ритм физиологических процессов в организме в обычное состояние. Основные используемые упражнения: стретчинг, упражнения на дыхание, упражнения на расслабление. Построение воспитанников в шеренгу. Подведение итогов занятия, выставление оценок.

## **2-й год обучения**

### **Организационное собрание**

Его задачами являются:

- узнать количество оставшихся с прошлого года воспитанников и распределение их по группам
- огласить дни, часы и показать место проведения занятий
- беседа с родителями, ответы на их вопросы.
- рассказать какая должна быть тренировочная форма и дополнительная защитная экипировка (требовать уже с первых тренировочных занятий)
- общее краткое объяснение Брейк-данса и тренировочного процесса на год
- заполнение и сбор заявлений от родителей
- добавляются элементы на развитие гибкости.

### **Подготовительная часть**

Построение воспитанников в шеренгу. Проверка явки на занятие, оглашение плана занятия.

### **План-конспект разминки**

<b>Содержание разминки</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Беговая часть:</b> 1) Быстрая ходьба. 2) Бег в умеренном темпе. 3) Бег переставными шагами правым боком вперед. 4) Бег переставными шагами левым боком вперед. 5) Бег спиной вперед. 6) Бег с ускорением.	<b>3-5 минут.</b>	<b>Дистанция всегда 1.5-2м.</b> 1) Ровная колонна. 2) Следить за дыханием. 3) Руки на пояс. Бежим на носочках. 4) Руки на пояс. Бежим на носочках. 5) Смотрим через правое плечо, бежим на носочках. 6) Дистанция 5м, резко не останавливаться.

<p>7) Быстрая ходьба.</p> <p>8) Спокойная ходьба.</p>		<p>7) Ровняемся в одну колонну, следим за дыханием.</p> <p>8) Восстанавливаем дыхание, не разговариваем.</p>
<p><b>Основная часть:</b></p> <p>1) И.п.- основная стойка.  На: 1,2,3,4 - круговые движения головой по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения головой против часовой стрелки.</p> <p>2) И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях, кисти в замок.  На: 1,2,3,4 – круговые движения кистями рук по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения кистями рук против часовой стрелки.</p> <p>3) И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.  На: 1,2,3,4 – круговые движения предплечьями внутрь;  На: 5,6,7,8 – круговые движения предплечьями наружу.</p> <p>4) И.п.- ноги на ширине плеч, руки в низу.  На: 1,2,3,4 – круговые движения прямыми руками вперед;  На: 5,6,7,8 – круговые движения прямыми руками назад.</p> <p>5) И.п.- ноги в широкой стойке, левая рука на поясе правая вверху.  На: 1,2,3,4 - пружинистые наклоны в левую сторону;  Затем смена рук.  На: 5,6,7,8 - пружинистые наклоны в правую сторону.</p> <p>6) И.п.- ноги в широкой стойке, руки в стороны.  На: 1 – поворот корпуса влево;  2 – и.п.;  3 – поворот корпуса вправо;  4 – и.п.</p>	<p><b>12-15мин.</b></p> <p><b>2-3 раза</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>2-3 раза</b></p> <p><b>2-3 раза</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>5-6 раз</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>1 раз</b></p> <p><b>5-6 раз</b></p>	<p>1) Голову сильно назад не закидывать, амплитуду увеличивать постепенно.</p> <p>2) Упражнение выполнять с усилием, предплечья обеих рук сведены.</p> <p>3) Упражнение выполнять с усилием, руки прямые параллельно полу.</p> <p>4) Руки не сгибать, стараться силой завести руки назад.</p> <p>5) При наклоне прямая рука параллельно полу, при наклоне торс не поворачивать.</p> <p>6) Спина прямая, стараемся сильнее закрутить торс.</p>

<p>7) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.  На: 1,2,3,4 – круговые движения тазом по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения тазом против часовой стрелки.</p> <p>8) И.п.- ноги в широкой стойке, руки внизу.  На: 1,2,3 – пружинистые наклоны вниз;  4 – и.п.</p> <p>9) И.п.- туловище в полусогнутом положении, ноги вместе, полусогнуты, руки на колени.  На: 1,2,3,4 – круговые движения коленями по часовой стрелке;  На: 5,6,7,8 – круговые движения коленями против часовой стрелки.</p> <p>10) И.п.- сед на левую ногу, правая прямая отставлена в сторону, руки перед собой.  На: 1,3 – перенос центра тяжести на правую ногу;  2,4 – перенос центра тяжести на левую ногу.</p> <p>11) И.п.- левая нога на носочек, руки на пояс, самостоятельно 10 круговые движений в голеностопе по часовой стрелке, 10 против часовой. Затем смена ног и тоже самое.</p> <p>12) И.п.- основная стойка.  На: 1,3 – прыжок, ноги в широкую стойку, руками выполняем хлопок над головой;  2,4 – прыжок в и.п.</p>		<p>7) Начинать с небольшой амплитудой постепенно увеличивая, голова всегда на месте.</p> <p>8) Ноги не сгибать, стараться руками задеть пол.</p> <p>9) Чем ниже присед тем лучше.</p> <p>10) Спина прямая, руками не помогать.</p> <p>11) Упражнение выполняем с усилием и мах амплитудой.</p> <p>12) Руки и ноги прямые, чем выше прыжок тем лучше.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Общие физические упражнения (О.Ф.П.)** – используются как дополнительные средства, для укрепления общего физического состояния, дополнительного разогрева и ускорения процесса обучения воспитанников:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – в начале года 20 раз к концу года постепенно увеличиваем до 40 раз. Для тех кто не может сразу сделать 10 раз по правильной технике, предлагается облегчённый вариант – ноги согнуты опора на колени.

Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине (Щучка), таким образом, чтобы спина и ноги оторвались от пола, кисти рук и стопы ног должны соприкоснуться в верхней точке над тазом (ноги и спина прямые) затем в исходное положение – в начале года 20 раз к концу года постепенно увеличиваем до 40 раз. Облегченный вариант спина и ноги согнуты, пальцами рук касаемся колен.

Прыжки вверх из положения низкого седа (Бабочка) – в начале года 20 раз к концу увеличиваем количество раз до 40.

#### **Упражнения на гибкость:**

1) Мостик (выполняем удержание тела в положении мостик 3 раза по 5, 10, 15 секунд с 15 секундным перерывом).

2) Поза лотоса, выполняется по мере развития у обучающихся.

3) В положении сидя на полу ноги широко в стороны, выполняем наклон туловища с фиксацией, 3 раза по 10 секунд, к правой ноге, вперед и к левой ноге, с перерывом 10 секунд.

4) Шпагат. Продольный левый, правый и поперечный удержание 3 раза по 10 секунд с перерывом 15 секунд.

#### **Заключительная часть**

Заминка – необходима для того что бы вернуть ритм физиологических процессов в организме в обычное состояние. Основные используемые упражнения: стретчинг, упражнения на дыхание, упражнения на расслабление. Построение воспитанников в шеренгу. Подведение итогов занятия, выставление оценок.

#### **План тренировочного занятия**

Режим: 2 занятия по 40 минут 4 раза в неделю

1) Подготовительная часть – 10 минут.

2) Основная часть – 66 минут.

3) Заключительная часть – 4 минуты.

**Общие физические упражнения (О.Ф.П.)** – используются как дополнительные средства, для укрепления общего физического состояния, дополнительного разогрева и ускорения процесса обучения воспитанников:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – в начале года 20 раз к концу года постепенно увеличиваем до 40 раз. Для тех кто не может сразу сделать 10 раз по правильной технике, предлагается облегченный вариант – ноги согнуты опора на колени.

Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине (Щучка), таким образом, чтобы спина и ноги оторвались от пола, кисти рук и стопы ног должны соприкоснуться в верхней точке над тазом (ноги и спина прямые) затем в исходное положение – в начале года 20 раз к концу года постепенно увеличиваем до 40 раз. Облегченный вариант спина и ноги согнуты, пальцами рук касаемся колен.

Прыжки вверх из положения низкого седа (Бабочка) – в начале года 20 раз к концу увеличиваем количество раз до 40.

#### **Упражнения на гибкость:**

1) Мостик (выполняем удержание тела в положении мостик 3 раза по 5, 10, 15 секунд с 15 секундным перерывом).

2) Поза лотоса, выполняется по мере развития у обучающихся.

3) В положении сидя на полу ноги широко в стороны, выполняем наклон туловища с фиксацией, 3 раза по 10 секунд, к правой ноге, вперёд и к левой ноге, с перерывом 10 секунд.

4) Шпагат. Продольный левый, правый и поперечный удержание 3 раза по 10 секунд с перерывом 15 секунд.

### **Заключительная часть**

Заминка – необходима для того что бы вернуть ритм физиологических процессов в организме в обычное состояние. Основные используемые упражнения: стретчинг, упражнения на дыхание, упражнения на расслабление. Построение воспитанников в шеренгу. Подведение итогов занятия, выставление оценок.

### **План тренировочного занятия**

Режим: 2 занятия по 40 минут 4 раза в неделю

1) Подготовительная часть – 10 минут.

2) Основная часть – 66 минут.

3) Заключительная часть – 4 минуты.

### **Требования к уровню подготовки выпускников по дополнительному образованию направления “брейк-данс”**

В результате освоения обязательного минимума содержания предмета дополнительного образования “брейк – данс” выпускники должны достигнуть следующего уровня развития:

#### ***ЗНАТЬ:***

- историческое развитие брейка, особенности развития избранного вида танца;

- физиологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, приоритетные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями, а также возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий по “брейк – тансу”;

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий “брейк - тансем”;

- способы организации самостоятельных занятий по тренировке и выполнению элементов по брейк тансу, правила использования спортивного инвентаря, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок для брейк-танса;

#### ***УМЕТЬ:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного стиля “брейк танса”, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по «брейк – дансу»;

#### *ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:*

Практически все элементы брейк-данса представленные в тематическом плане и описанные в содержании. А также уверенность исполнения и актёрские навыки в танце.

### **Литература**

1. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы  
Методические рекомендации. — Барановичи : РИО БарГУ, 2018. — 29 с.
2. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации», изд. «Учитель» 2018.
3. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2015. - 780 с
4. Моргун Д.В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах: Справочные материалы и консультации для педагогов дополнительного образования и методистов. – М., 2016.
5. Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей: Методическое пособие. – М., 2017.
6. Денисова О.П. Психология и педагогика: Учебное пособие. – М., 2019.
7. Едигарев С.С. «Рабочая программа по физкультурно-спортивному направлению брейк-данс», ДДТ «Вдохновение» 2017 г.
8. Васенин И.В. «Рабочая программа по физкультурно-спортивному направлению брейк-данс», ДЮЦ Октябрьского района г. Киров 2017 г.