

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 № - а Шёр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
№1от 30 августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 33
Г.А. Оверина
Г.А. Оверина
«05» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Брейк данс»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Возраст детей – 7- 17 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель – Максимченко Василий Сергеевич

Сыктывкар 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Принимая за основу разнообразные интересы и потребности детей и подростков, учреждения дополнительного образования предоставляют им широкие возможности для саморазвития и самореализации. Одним из популярных видов современной творческой деятельности для детей и подростков сегодня является брейк-данс. Брейк-данс – это скоростно-силовой танец. Он способствует развитию физических и психических качеств. Система занятий таким танцем дает ребенку возможность научиться двигаться ритмично и красиво, адекватно выражать свои эмоции через танцевальную пластику. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю.

Брейк-данс, в отличие от традиционных направлений хореографии, охватывает широкий спектр средств. Он основан на элементах спортивной гимнастики и силовой акробатики с использованием элементов классического и современного танцев, что позволяет добиться более высокого уровня физического развития детей.

Актуальность разработки образовательной программы по брейк-дансу определяется тем, что на современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственного возрождения страны через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, повлекшее за собой повышение интереса обучающихся к данному виду деятельности и формирование у них культуры отношения к своему здоровью.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Брейк-данс» адресована детям школьного возраста (7 – 17 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься брейк-дансом при отсутствии медицинских противопоказаний. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Педагогическая целесообразность

Благодаря массовым средствам коммуникации (радио, телевидение, печать и др.) расширились границы восприятия и познания мира. В потоке современной информации ребенку становится все труднее разобраться в чем-то самостоятельно и глубоко. И роль педагога - ненавязчиво направить внимание ребенка на красивое, спортивное увлечение (брейк-данс), помочь разобраться в понимании танцевального искусства и найти себя в нем.

Кроме того, содержание программы «Брейк-данс» имеет преемственность и согласованность с образовательными программами по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Полученные в школе знания, умения и навыки совершенствуются на занятиях «Спортивно-оздоровительного» блока.

Основная цель программы – физическое и нравственное развитие детей через приобщение к различным направлениям и стилям уличного танца. Реализация цели возможна через решение нескольких задач.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания в области истории брейк-данса и хип-хоп культуры;
- ознакомить детей с историей жизни знаменитых танцоров брейк-данса;
- познакомить детей с историей возникновения изучаемых элементов танца;
- формировать знания о психотерапевтической роли танца.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие и самодисциплину;
- привить уважение к творчеству других обучающихся;
- повышать общую культуру обучающихся.

Развивающие:

- развивать природные задатки и способности детей;
- развить чувство гармонии, чувство ритма;
- прививать и поощрять любознательность, фантазию и воображение;
- развить гибкость и координацию движений;
- развивать творческое мышление, способность создания и реализации образа в танце;
- развить психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.

В связи с этим определяются и основополагающие принципы деятельности брейк-коллектива: содействие утверждению в жизни идей добра и красоты, духовного физического совершенства человека; создание условий для реализации творческого потенциала детей; реализация идей объединения спорта и культуры, гармоничного их сочетания в жизни человека.

Основу программы составляют разделы силовой подготовки и акробатики. Силовая физическая подготовка включает упражнения, составляющие суть брейк-данса.

Организация образовательной деятельности

Общеобразовательная программа «Брейк-Данс» рассчитана на детей младшего, среднего, старшего школьного возраста и подростков до 17 лет и разработана с учётом их возрастных особенностей.

Группы комплектуются по принципу свободного набора с различным уровнем подготовки среди обучающихся 7 – 17 лет. Все дети и подростки распределены на группы соответствующие их возрасту и подготовки. В группах возраст некоторых детей может не совпадать с возрастом остальных занимающихся группы, это можно объяснить тем, что у данного ребёнка начальный уровень подготовки выше остальных.

Сроки реализации общеобразовательной программы

Программа разработана на 2 года обучения.

На 1 год обучения предусмотрено 72 часа, на 2 год обучения - 278 часов.

Формы и режим занятий

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

2 год обучения - 5 раз в неделю. Три занятия по 2 учебных часа и два занятия по 1 учебному часу, с переменной 10 минут между учебными часами.

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания предмета дополнительного образования «Брейк-данс» дети и подростки должны достигнуть следующего уровня развития:

к концу 1 года обучения дети должны знать:

- историческое развитие брейка, особенности развития избранного вида танца;
- системы занятий физическими упражнениями, а также возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий брейк-дансом;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия брейк-данса, использовать их в условиях соревновательной деятельности или выступлений, и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по брейк-дансу.

к концу 2 года обучения дети должны знать:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий брейк-дансом;
- способы организации самостоятельных занятий по тренировке и выполнению элементов выбранного танца, правильность использования спортивного инвентаря, принципы создания простейших площадок для брейк-данса;

уметь:

- выполнять элементы top rock, footwork, power move.
- передавать в движении характер танца;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выражать в пластике содержание музыки и ее образной ассоциации;
- выполнять движение в разнообразных комбинациях
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по брейк-дансу.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь, апрель — май).

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 10-бальной системе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Кружковое объединение «Брейк-данс» Руководитель:
Максимченко Василий Сергеевич Общеразвивающая
программа «Брейк-данс» для детей 7-18лет

1. Количество учебных групп:

Год обучения	Количество групп	Количество обучающихся
1 год обучения	1	15
2 год обучения	1	15

2. Продолжительность учебного года:

Основной период обучения — 35 учебных недель.

Начало занятий для групп: 1 года обучения — 10.09.2018г.

2 года обучения — 01.09.2018г.

Зимние каникулы с 30.12.2018 г. по 08.01.2019 г.

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели — 6 дней.

Для групп 1 года обучения предусмотрено 2 учебных часа в неделю.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Для групп 2 года обучения предусмотрено 8 учебных часов в неделю.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 учебных часа и 2 занятия по 1 учебному часу, с переменной 10 минут между учебными часами.

Продолжительность 1 учебного часа — 40 минут.

4. Режим работы:

Освоение общеразвивающей программы проходит в основной период обучения, включая школьные каникулы.

Занятия проводятся со всем составом и по подгруппам.

В период пятой учебной четверти занятия проводятся с постоянным или сменным составом групп по образовательному модулю к общеразвивающей программе «Брейк-данс».

5. Родительские собрания:

Проводятся 2 раза в год — сентябрь, май

6. Адрес места осуществления образовательной деятельности: МАОУ СОШ №33 улица Банбана 21

7. Сроки и формы проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов:

Первичная диагностика - сентябрь

Промежуточная аттестация — декабрь, апрель - май

Формы аттестации — соревнования, зачёты, баттлы, фестивали

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Группа 1			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2	Азбука музыкального движения	3	1	4	наблюдение
3	Элементы ритмики и акробатики	9	1	8	наблюдение, зачет
4	Танцевальные движения				
4.1	Элементы танца «top rock»	9	1	8	баттл
4.2	Элементы танца «footwork»	9	1	8	баттл
5	Силовые элементы				
5.1	Элементы танца «power move»	9	1	8	баттл
5.2	Элементы танца «power trix»	7	1	6	баттл
6	Акробатика	4	1	3	наблюдение, зачет
7	Постановочная деятельность	8	1	7	соревнования; фестивали
8	Воспитательная деятельность	6	6	-	наблюдение; опрос
9	Концертная деятельность	2	-	2	соревнования; фестивали
10	Итоговое занятие	2	-	2	фестиваль
	Итого часов:	72	15	57	

Содержание образовательной программы 1 года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

Раздел 2 Азбука музыкального движения

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная).

Практика: движения в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в

Раздел 3 Элементы ритмики и акробатики

- различные;
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

Раздел 4 Танцевальные движения

Теория. Понятия: «фриз», «поп-локинг». Элементы хореографии в брейк-дансе, их значение, классификация. Сюжетная и хореографическая постановка номера.

Практика: исполнение ритмичных шагов ногами по кругу вокруг своего тела: выполняются в положении сидя, держа вес тела на руках.

«Фризы» - замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях.

«Поп-локинг» - резкие ритмичные похожие на удары движения рук, выстроенные в связки.

Тема 4.1 Элементы танца «top rock»

Теория: выработка осанки, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, top rock 1, top rock 2, top rock 3, top rock 4, top rock 5.

Тема 4.2 Элементы танца «footwork»

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: 3 step, CC, 5 step, 6 step, baby freeze.

Раздел 5 Силовые элементы

Теория. Понятия: «бек-спин», «Свайп», «Тартл», «Трек», «Вайндмилл».

Практика:

Исполнение силовых элементов:

«бек спин» - вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами;
«флер» - вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным выбрасыванием ног вперед.

«Свайп» - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.

«Тартл» - горизонтальное вращение тела на согнутых руках.

«Трек» - вращения вокруг своей оси, касаясь пола только головой, и поддерживаясь толкаясь только руками или иногда локтями.

«Вайндмилл» - вращение на полу с широко расставленными ногами.

Тема 5.1 Элементы танца «power move»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Движения на координацию, силу и выносливость; «Гелик», «Бочка», «Head spin», «svips», «99», «2000», «Rivers».

Тема 5.2 Элементы танца «power trix»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Hand jump - прыжки на руке, Halo-freeze - фриз похожий на head-hollowback с той разницей что в halo freeze спина дополнительно опирается на одну из рук как в air-chair; Head-hollowback - полубэк через голову; Hanging Air baby - фриз модификация Air baby нога которая в Air Baby опиралась в локоть выпрямляется а вторая нога «заплетает ее».

Раздел 6 Акробатика

Теория. Акробатика – ведущий вид брейк-данса. Терминологический словарь. Группировка и ее значение в прыжках. Правила выполнения разминки и упражнений по прыжковой акробатике (стойка, кульбит, копфшпрунг, курбет, фордершпрунг, ляг- скач, флик-фляк, рондат). Правила техники безопасности. Приспособления для акробатических упражнений (лонжа). Групповая начальная прыжковая акробатика. Акробатическая эксцентрика. Мост, шпагат, клишник, равновесие.

Практика. Разминка: ходьба по кругу на носках и пятках, бег, спортивная ходьба 50-60 сек., приседание 20-30 раз, наклоны вперед и назад, в стороны по 10 раз, наклоны туловища вперед с последующим доставанием носок кистями рук, прыжки на месте с подпрыгиванием в группировке вверх, подкачивание лежа с прямыми ногами брюшного пресса, упражнения на силу и ловкость.

Исполнение кульбита вперед и назад, в высоту, в длину. Упражнения, связанные с группировкой – стойка на лопатках с толчка вперед; встать на ноги в полный рост в группировке; лежа в группировке качаться и встать с толчка в полный рост - повторить 10 раз, 3-4 кувырка вперед без остановки, кувырки назад подряд, кувырок вперед ноги крестом – разворот – 2 кувырка назад, кульбит вперед – кульбит в длину, кувырки в паре «трактор» - вперед и назад.

Стойка на голове, кофшпрунг. Кульбит со стойки на голове, кульбит вперед – кульбит со стойки на голове, все кульбиты скомбинировать с кульбитом со стойки на голове и кофшпрунгом, кофшпрунг без рук. Стойка на руках. Стойка на руках – кувырок (кульбит) вперед.

Кувырок вперед – лечь на спину, сделать «ляг-скач» (повторить 3-4 раза подхода 2-3 раза).

Колесо на две руки, колесо с разворотом на 180°, рондат с разбега, соединить комбинацией рондат – колесо на две руки, колесо на 360° - разбег – рондат – кофшпрунг – фордершпрунг.

Комплексная разминка с включением упражнений на гибкость и растяжку. Постановка кистей рук и ног, с «моста» толчком встать в полный рост и обратно, самостоятельно стоять в «мостике» попеременно на одной руке и ноге, каучук.

Разминка и растяжка у станка, разминка на левую и правую ногу в шпагат, поперечный шпагат, упражнения на складку вперед, клишник.

Элементы равновесия в ласточке, попеременно в равновесии на одной ноге брать левой рукой левую ногу, правой – правую вытянуть в шпагат, брать ногу через спину в шпагате и боком в шпагате.

Правильная техника захода в плечи сидя, стоя, захват рук, кистей, постановка плеч, акробатические элементы исполняемые в паре лежа.

Раздел 7 Постановочная деятельность

Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Практика: Закрепление и отработка выученных синхронов.

Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 8 Воспитательная деятельность

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

Раздел 9 Концертная деятельность

Теория: культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика: участие обучающихся в концертах различного уровня.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

Раздел 10 Итоговое занятие

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);
- перспективное планирование;
- поощрение и награждение лучших.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Группа 2			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Беседы «брейкинг»	6	6	-	беседа, опрос
3	Элементы ритмики и акробатики	26	4	22	наблюдение, зачет
4	Танцевальные движения	56	6	50	
4.1	Элементы танца «top rock»	24	2	52	баттл
4.2	Элементы танца «footwork»	24	2	52	баттл
4.3	Комбинированный танец «top rock» и «footwork»	18	2	16	баттл
5	Силовые элементы	80	4	76	
5.1	Элементы танца «power move»	32	2	30	баттл
5.2	Элементы танца «power trix»	32	2	30	баттл
5.3	Комбинированный танец «footwork» и «power move»	16	2	14	баттл
6	Акробатика	36	2	34	наблюдение, зачет
7	Постановочная деятельность	40	2	38	соревнования; фестивали
8	Воспитательная деятельность	8	8	-	наблюдение; опрос
9	Концертная деятельность	22	-	22	соревнования; фестивали
10	Итоговое занятие	2	-	2	фестиваль
	Итого часов:	278	34	244	

Содержание образовательной программы 2 года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Знакомство с содержанием программы 2 года обучения. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

Раздел 2 Азбука музыкального движения

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная).

Практика: движения в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях.

Раздел 2 Беседы «брейкинг»

Беседы знакомят с популярными танцевальными командами и выдающимися танцорами нашего времени, а также с новыми веяниями в брейкинге.

Беседы с детьми на темы: Брейк данс как элемент хип – хоп культуры. Структура и содержание брейкинга. Что такое баттл и джем?

Раздел 3 Элементы ритмики и акробатики

- различные;
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

Раздел 4 Танцевальные движения

Теория. Понятия: «фриз», «поп-локинг». Элементы хореографии в брейк-дансе, их значение, классификация. Сюжетная и хореографическая постановка номера.

Практика: исполнение ритмичных шагов ногами по кругу вокруг своего тела: выполняются в положении сидя, держа вес тела на руках.

«Фризы» - замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях.

«Поп-локинг» - резкие ритмичные похожие на удары движения рук, выстроенные в связки.

Тема 4.1 Элементы танца «top rock»

Теория: выработка осанки, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, top rock 1, top rock 2, top rock 3, top rock 4, top rock 5.

Тема 4.2 Элементы танца «footwork»

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: 3 step, CC, 5 step, 6 step, baby freeze.

Тема 4.3 Комбинированный танец «top rock» и «footwork»

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Соединение различных движений в один единый танец

Раздел 5 Силовые элементы

Теория. Понятия: «бек- спин», «Свайп», «Тартл», «Трек», «Вайндмилл», «Хэд спин», «Флотс», «Бэкдроп», «Эйртивист».

Практика:

Исполнение силовых элементов:

«бек спин» - вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами;
«флер» - вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным выбрасыванием ног вперед.

«Свайп» - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.

«Тартл» - горизонтальные вращение тела на согнутых руках.

«Трек» - вращения вокруг своей оси, касаясь пола только головой, и поддерживаясь толкаясь только руками или иногда локтями.

«Вайндмилл» - вращение на полу с широко расставленными ногами.

«Хэд спин» - вращения на голове.

«Флотс» - вращение тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются.

«Бэкдроп» - Падение на спину с подкруткой и с последующим выбрасыванием на ноги.

«Эйртивист» - вращение ногами в стойке на руках совершая при этом прыжки с руки на руку.

Тема 5.1 Элементы танца «power move»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Движения на координацию, силу и выносливость; «Гелик», «Бочка», «Head spin», «svips», «99», «2000», «Rivers».

Тема 5.2 Элементы танца «power trix»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Hand jump - прыжки на руке, Halo-freeze - фриз похожий на head-hollowback с той разницей что в halo freeze спина дополнительно

опирается на одну из рук как в air-chair; Head-hollowback - полубэк через голову; Hanging Air baby - фриз модификация Air baby нога которая в Air Baby опиралась в локоть выпрямляется а вторая нога «заплетает ее».

Тема 5.3 Комбинированный танец «footwork» и «power move»

Движения на координацию, силу и выносливость; переходные моменты, различные вариации переходов.

Раздел 6 Акробатика

Теория. Акробатика – ведущий вид брейк-данса. Терминологический словарь. Группировка и ее значение в прыжках. Правила выполнения разминки и упражнений по прыжковой акробатике (стойка, кульбит, копфшпрунг, курбет, фордершпрунг, ляг-скач, флик-фляк, рондат). Правила техники безопасности. Приспособления для акробатических упражнений (лонжа). Групповая начальная прыжковая акробатика. Акробатическая эксцентрика. Мост, шпагат, клишник, равновесие.

Практика. Разминка: ходьба по кругу на носках и пятках, бег, спортивная ходьба 50-60 сек., приседание 20-30 раз, наклоны вперед и назад, в стороны по 10 раз, наклоны туловища вперед с последующим доставанием носок кистями рук, прыжки на месте с подпрыгиванием в группировке вверх, подкачивание лежа с прямыми ногами брюшного пресса, упражнения на силу и ловкость.

Исполнение кульбита вперед и назад, в высоту, в длину. Упражнения, связанные с группировкой – стойка на лопатках с толчка вперед; встать на ноги в полный рост в группировке; лежа в группировке качаться и встать с толчка в полный рост - повторить 10 раз, 3-4 кувырка вперед без остановки, кувырки назад подряд, кувырок вперед ноги крестом – разворот – 2 кувырка назад, кульбит вперед – кульбит в длину, кувырки в паре «трактор» - вперед и назад.

Стойка на голове, копфшпрунг. Кульбит со стойки на голове, кульбит вперед – кульбит со стойки на голове, все кульбиты скомбинировать с кульбитом со стойки на голове и копфшпрунгом, копфшпрунг без рук. Стойка на руках. Стойка на руках – кувырок (кульбит) вперед.

Колесо на две руки, колесо на одну руку, колесо с разворотом на 180°, 360°. Курбет на месте, кувырки назад через курбет. Кульбиты совместить комбинациями с фордершпрунгом.

Кувырок вперед – лечь на спину, сделать «ляг-скач» (повторить 3-4 раза подхода 2-3 раза).

Колесо на две руки, колесо с разворотом на 180°, рондат с разбега, соединить комбинацией рондат – колесо на две руки, колесо на 360° - разбег – рондат – копфшпрунг – фордершпрунг.

Флик-фляк, страховка на лонже. Правильная пассивка исполнителя. Курбет – флик-фляк – рондат – флик-фляк – рондат – 2-3 флик-фляка – китайский флик-фляк.

Кульбиты вперед и назад, копфшпрунг, курбет, фордершпрунг, фляки, колесо, перекаты, спина в спину сидя, перепрыжки через кульбит, перекаты через спину нижнего – все исполняется парой или в группе.

Комплексная разминка с включением упражнений на гибкость и растяжку. Постановка кистей рук и ног, с «моста» толчком встать в полный рост и обратно, самостоятельно стоять в «мостике» попеременно на одной руке и ноге, каучук.

Разминка и растяжка у станка, разминка на левую и правую ногу в шпагат, поперечный шпагат, упражнения на складку вперед, клишник.

Элементы равновесия в ласточке, попеременно в равновесии на одной ноге брать левой рукой левую ногу, правой – правую вытянуть в шпагат, брать ногу через спину в шпагате и боком в шпагате.

Правильная техника захода в плечи сидя, стоя, захват рук, кистей, постановка плеч, акробатические элементы исполняемые в паре лежа.

Раздел 7 Постановочная деятельность

Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Практика: Закрепление и отработка выученных синхронов.

Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 8 Воспитательная деятельность

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

Раздел 9 Концертная деятельность

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика: Участие обучающихся в концертах различного уровня.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

Раздел 10 Итоговое занятие

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);

- перспективное планирование;
- поощрение и награждение лучших.

Условия реализации программы:

- просторное помещение, спортивный зал;
- музыкальный центр;
- DVD проигрыватель;
- телевизор;
- набор танцевальных мелодий.

Методическое обеспечение образовательной программы

1 года обучения

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Азбука музыкального движения	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; музыкальный материал	опрос
2	Элементы ритмики и акробатики	беседа практическое занятие	Музыкальный центр	опрос
3	Элементы танца «top rock»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; Демонстрация фильма	баттл
4	Элементы танца «footwork»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр	баттл
5	Элементы танца «power move»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; Демонстрация фильма	баттл
6	Элементы танца «power trix»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; наглядный материал	баттл
7	Акробатика	беседа	Музыкальный	зачет

		практическое занятие	центр; наглядный материал	
--	--	----------------------	---------------------------	--

2 года обучения

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Беседы «брейкинг»	беседа	Музыкальный центр; Демонстрация фильма	опрос
2	Элементы танца «top rock»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; Демонстрация фильма	баттл
3	Элементы танца «footwork»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр	баттл
4	Комбинированный танец «top rock» и «footwork»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр	баттл
5	Элементы танца «power move»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; Демонстрация фильма	баттл
6	Элементы танца «power trix»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; наглядный материал	баттл
7	Комбинированный танец «footwork» и «power move»	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; наглядный материал	баттл
8	Акробатика	беседа практическое занятие	Музыкальный центр; наглядный материал	зачет

Педагогический мониторинг

Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и промежуточная аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

1 год обучения

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям брейк-дансом.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к брейк-дансу;
- выявление уровня информированности в области брейк-данса;
- определение мотивации к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал заниматься брейк-дансом?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве. Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к занятиям брейк-дансом, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к брейк-дансу.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень способностей к брейк-дансу, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок

Теоретическая часть:

- знание основных элементов брейк-данса;

- знание основных позиций рук, ног, головы;
- знание правил поведения в танцевальном коллективе. Практическая часть:
- определение характера музыки, темпа;
- воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Промежуточная аттестация (май)

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;

- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание терминологии;
- знание основных элементов брейк-данса;
- знание упражнений на координацию.

Практическая часть:

- исполнение простых танцевальных связок;
- исполнение танцевальных связок с более сложными элементами;
- умение правильно держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее 50% объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Средний уровень (5 – 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 50% объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

2-ой год обучения

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок

Содержание

Теоретическая часть:

- история современных направлений танца;
- простая сленговая (для современных танцев) терминология (scurve, body roll, «волна»);
- знание простых элементов партерной гимнастики.

Практическая часть:

- исполнение комплекса упражнений на координацию движений;
- исполнение простых элементов партерной гимнастики;
- исполнение основных танцевальных движений стилей — hip-hop, джаз-модерн.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс упражнений на координацию движений, не выполняет простые элементы партерной гимнастики.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, умеет выполнять комплекс упражнений на координацию движений и простые элементы партерной гимнастики, но допускает неточности.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

Промежуточная аттестация (май)

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами второго года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- терминология основных движений классического танца и танца джаз-модерн;
- основные элементы партерной гимнастики;
- история современных направлений танца;
- музыкально-ритмическая координация движений в танцевальных элементах.

Практическая часть:

- исполнение элементов партерной гимнастики;
- исполнение сложных танцевальных связок стиля джаз-модерн;
- исполнение сложного комплекса упражнений на координацию движений;
- исполнение основных танцевальных движений стиля hip hop.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверченко, А.Т. Вопросы воспитания / А.Т. Аверченко; Художник А.М. Елисеев. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2012. - 64 с.
2. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова; Лань Изд-во, 2010.
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Г.В. Барчукова. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген; Предисл. П.Я. Гальперин. - М.: ЛИБРОКОМ, 2013. - 226 с.
5. Грей, Д. Дети - с небес: Уроки воспитания. Как развивать в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе / Д. Грей. - М.: София, 2013. - 384 с.
6. Герасимова, Э.И. Методика работы с хореографическим коллективом : учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. - Киров, 2010. - 36 с.
7. Грейданус, Д.И. Здоровье и воспитание подростка: Полное практическое руководство для родителей / Д.И. Грейданус, Ф. Бэш; Пер. с англ. О.В. Полей [и др.]. - М.: Мартин, 2012. - 592 с.
8. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
9. Кулагина, Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет» / Е. Кулагина – Москва: Астрель: АСТ. 2010г. – 110 с.
10. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

11. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев. - М.: МИА, 2012. - 544 с.

Литература для детей:

1. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев / Н.Л. Гавликовский. - 4-е изд., испр. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2010. - 256 с.
2. Зуева, И. А. «Современные танцы» / И. А. Зуева, Краснодар, 2011 г. - 472с.
3. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства : методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. - М., 2010. - 234 с.: ил.

Интернет ресурсы:

1. Брейк-данс и хип-хоп. Режим доступа: [<http://www.breakhop.ru/>]
2. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной педагогики // Цифровая библиотека по педагогике.- Режим доступа: [http://yuri317.narod.ru/ped/imp_00.htm]
3. Методика обучения на музыкальных инструментов.- Режим доступа: [<http://www.yamuzykant.ru/struktura-muzykalnosti>]
4. Мухаметзянов А. К, творческие и педагогические аспекты деятельности концертмейстера. - Режим доступа:[http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-2010/11_09_ivanova.pdf]

