



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253



Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-
Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова

«29» августа 2025 года
Приказ от 29.08.2025 № 295-ОД

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

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
1.1.1 Учебный план первого года обучения (стартовый)	8
1.1.2 Содержание программы первого года обучения (стартовый)	9
1.1.3 Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения (стартовый)	13
1.2.1. Учебный план второго года обучения (базовый)	14
1.2.2 Содержание программы второго года обучения (базовый)	15
1.2.3 Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения (базовый)	18
1.3.1 Учебный план третьего года обучения (базовый)	Ош
ибка! Закладка не определена.	
1.3.2 Содержание программы третьего года обучения (базовый)	Ош
ибка! Закладка не определена.	
1.3.3 Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения (базовый)	Ош
ибка! Закладка не определена.	
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	19
2.1. Календарный учебный график программы 1, 2 и 3 года обучения	19
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	25
2.6 Список литературы	29

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Любую проблему на свете можно решить танцуя.

(Джеймс Браун)

В духовной культуре человечества танцы занимают особое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения танцующих людей.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. В середине XX века появился брейкинг, который постепенно завоевал популярность среди молодежи разных стран.

Брейк-данс (Брейкинг) – многогранный танец, дополняющий хип-хоп культуру и объединяющий искусство действия с музыкой.

Данная программа является модифицированной, разработана на основе комплексного подхода к обучению ритмики и танцу, за основу взята авторская образовательная программа «Брейк-данс (брейкинг)» Дубинина Л. Г., которая объединяет в единое целое танец и музыку.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные области знания.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем танцевальной подготовки. Дополнительная общеобразовательная программа **«Брейк-данс»** является программой **художественной направленности**. Предусматривает развитие у обучающихся чувства ритма, музыкального слуха, физических способностей, здорового образа жизни и здоровье сбережения, здорового духа, нестандартного мышления, творческой индивидуальности, харизмы. Программа ориентирует обучающихся на дополнительную самостоятельную работу, направленную на развитие физических способностей своего тела, для выполнения сложных

акробатических и гимнастических элементов брейк-данса.

Актуальность и педагогическая целесообразность объясняется формированием высокого интеллекта и духовности. Данная программа предназначена для гармоничного развития способностей обучающихся в основах танцевального искусства. Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Новизна программы: программа носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития творчества детей и организации занятий: батл, джем, игровые методы обучения. В этом и есть отличительная особенность данной программы от уже существующих.

Адресат программы

В объединение «Брейк-данс» зачисляются все желающие дети и подростки, имеющие медицинскую справку и заявление от родителей.

Возраст учащихся от 8 до 18 лет. Группы формируются по возрасту и уровню подготовки обучающихся, где 1 уровень – это начинающие дети, 2 уровень (продвинутый) – продолжающие дети.

- 1 уровень - дети 7-9 лет;
- 2 уровень - дети 9-12 лет

Психолого-педагогическая характеристика детей:

8-12 лет. Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Вожатому легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости, откровенности, и тайнах, секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Данная образовательная программа предусматривает развитие у обучающихся: *общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.*

Объем и срок освоение программы

Срок освоения программы 2 года с последующей корректировкой.

Объем данной программы составляет.:

Начало учебных занятий для второго года обучения – 108 часов.

Начало учебных занятий для первого года обучения – 72 часа

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Проблемно-поисковый метод, инновационные технологии, традиционная форма.

Уровень сложности - базовый.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного занятия 45 минут.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель и задачи программы

Целью является обучение детей танцевальному искусству (брейкингу), развитие способности к самовыражению языком танца.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

Задачи 1 года обучения

Личностные задачи 1 года обучения:

- воспитать трудолюбие и самодисциплину, настойчивость в достижении поставленной цели, наблюдательность, воображение и хороший вкус;
- привить уважение к творчеству других обучающихся;
- формировать культуру поведения и общения в социуме;

Метапредметные задачи 1 года обучения:

- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- развитие физических качеств, координации движения;

Предметные задачи 1 года обучения:

- формировать познавательный интерес к занятиям по «Брейк-дансу»;
- познакомить детей с историей возникновения брейк-данса и направлениями данного танца;
- познакомить детей с базовыми элементами различных направлений брейк-данса;
- познакомить детей с историей возникновения изучаемых элементов танца;

Задачи 2 года обучения

Личностные задачи 2 года обучения:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию командных качеств;
- повышать общую культуру обучающихся.
- воспитывать чувство эстетики, умения видеть красивое в танцевальном образе, видеть элементы выразительности образа.

Метапредметные задачи 2 года обучения:

- развивать мотивацию к танцевальным занятиям;
- развивать творческое мышление, способность создания и реализации образа в танце;
- способствовать формированию оригинального танцевального стиля, путем составления своих комбинаций и импровизации.
- совершенствовать технику выполнения базовых элементов брейк-данса различных направлений;
- составлять синхронные танцевальные композиции из элементов верхнего и нижнего брейк-данса.

Предметные задачи 2 года обучения:

- расширить знания в области истории брейкинга и хип-хоп культуры;
- совершенствовать развитие физических качеств и координации движений;
- осваивать элементы различных направлений брейк-данса как основы группового и индивидуального танца.

1.1.1 Учебный план первого года обучения (стартовый)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Вступительные испытания/тест
2.	История брейк-данса. Построение танца	2	2	0	-
3.	Разделы брейк-данса	3	2	1	Тест
4.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	15	0	15	Зачеты
5.	Элементы Footwork	18	0	18	Зачеты
6.	Элементы Uprock. Ознакомление с особенностями	4	1	3	Зачеты
7.	Акробатические элементы брейк-данса	16	0	16	Зачет
8.	Элементы Toprock	17	0	17	Зачеты
9.	Элементы Powertrics	47	0	47	Зачеты
10.	Элементы Powermove	72	0	72	Зачеты
11.	Связки и переходы элементов. Комбинации и импровизация	9	0	9	Зачеты, выступления
12.	Постановка танцевального номера	13	1	12	Концерты, итоговые занятия
Итого		216	7	209	

1.1.2 Содержание программы первого года обучения (стартовый)

Тема 1. Вводное занятие – 1 час

Теория 1 час

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

Тема 2. История брейк-данса. Построение танца – 2 часа

Теория 2 часа

История возникновения Брейк-данса, основы построения комбинаций танца, основные ритмы, музыкальное сопровождение.

Тема 3. Разделы брейк-данса – 3 часа

Теория 2 часа

Занятия показывающие особенности каждого из следующих стилей и направлений брейк-данса:

- Powertricks – стиль, строящийся на быстрых выпадах и последующих замирания в различных позициях;
- Toprock – элементы брейк-данса, выполняемые стоя на ногах;
- Uprock – элементы, имитирующие битву двух танцоров;
- Footwork – элементы, включающие работу руками и ногами на полу;
- powermove, выполняются с опорой на ладони и колени;
- Powermove – сложные технические и силовые элементы;
- Electric boogie – стиль, в основу которого положена гибкость, плавность движений;
- Kingtut – стиль брейк-данса, при котором танцор между всеми частями тела должен оставлять угол в 90 градусов;
- Funkstyle – элементы танца, funk в брейк-дансе;

- Popping – основу этого стиля представляет резкое напряжение и расслабление мышц;
- Pop-locking – стиль с резким исполнением элементов после которых следует замирание.

Практика 1 час

Просмотр видео материалов на диске, просмотр интернет ресурсов по теме. Демонстрация каждого из стилей.

Тема 4. *Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – 15 часов*

Практика 15 часов

- упражнения на повышение физической силы, гибкости, выносливости, быстроты, на улучшение координации, бег;
- упражнения на бегу, отжимания, приседания, подъёмы на пресс;
- упражнения, повышающие гибкость спины, рук, шпагат;
- упражнения в парах.

Тема 5. *Элементы Footwork – 18 часов*

Практика 18 часов

Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов по теме, изучение элементов:

- 6-step;
- 5-step;
- 3-step.

Эти 3 элемента являются различными вариациями передвижения тела вокруг своих рук, упираясь ими на пол.

- Циркуль
- Обратный циркуль

Эти 2 элемента представляют из себя круговые махи ногами вокруг тела, без касания ногами пола.

- Комбинации этих элементов

Тема 6. Элементы Uprock. Ознакомление с особенностями – 4 часа

Практика 3 часа

Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов по теме, стиль UPROCK- танцевальная борьба (битва), в которой танцоры не касаются друг друга, инсценируя борьбу. Держать ритм и играть под музыку – это главное в «битве». Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом би-боинга – torrock'ом.

Изучение связки элементов uprock.

Теория 1 час

Пояснение особенностей стиля, запреты.

Тема 7. Акробатические элементы брейк-данса – 16 часов

Практика 16 часов

- Кувырки;
- Фляг вперед – переворот тела с опорой на руки;
- Хождение на руках.

Тема 8. Элементы Torrock – 17 часов

Практика 17 часов

Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов по теме, танцевальный стиль TOPROCK- вертикальная работа ногами (стоя). Этот танец очень индивидуален, так как каждый танцор придумывает себе свои torrock. Переход от топрока к элементам, выполняемым на полу (например, к забежкам), то есть к downrock называется godown.

- Crossstep;
- Kick;
- Indianstep;
- Free crossstep;
- Комбинации элементов.

Все элементы являются перестановками различными ног и махов руками в ритм музыки.

Тема 9. Элементы Powertrics – 47 часов

Практика 47 часов

Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов по теме, Изучение элементов:

- Стойка на голове;
- Babyfreez- стойка на руке упираясь локтём в пресс;
- 1-2 modern baby freez- вариации предыдущего элемента;
- Cricket stay- упрощенный Babyfreez Upfreez стойки с балансом на одной руке.

Тема 10. Powermove – 72 часов

Практика 72 часа

Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов по теме, изучение элементов:

- Handgliding- кручения в позиции Cricket Freez на 1ой руке;
- Turtlejump – прыжки с переменной рук во время исполнения предыдущего элемента.

Тема 11. Связки и переходы элементов. Комбинации и импровизация – 9 часов

Практика 9 часов

Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов по теме, Связывающие элементы между направлениями нижнего Брейк-данса. Практика импровизации Toprock, позиции рук и ног во время переходов между элементами.

Тема 12. Постановка танцевального номера – 13 часов

Теория 1 час

Поведение во время исполнения танцевального номера.

Практика 12 часов

Постановка показательного танцевального номера, изучение танцевальных связок.

1.1.3 Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения (стартовый)

Личностные

- обладание терпением, вниманием, настойчивостью в достижении поставленной цели при изучении базовых элементов и танцевальных комбинаций.
- формирование культуры поведения в обществе
- формирование правильного, позитивного и уважительного отношения к своим товарищам.

Образовательные (предметные)

- история развития брейк-данса и хип-хоп культуры;
- терминология танца;
- название направлений, видов и элементов брейк-данса;
- базовые элементы различных направлений брейк-данса.
- музыкальный ритм;
- знаменитые и выдающиеся танцоры.

Метапредметные

- формирование эстетического вкуса при выполнении танцевальных комбинаций.
- умение осваивать и совершенствовать танцевальные комбинации, развитие чувства ритма.
- развитие физических качеств, при выполнении танцевальных комбинаций и элементов.

1.2.1. Учебный план второго года обучения (базовый)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестаци и/контро ля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Вступите льные испытани я
2.	Элементы Electric boogie	18	-	18	Зачеты/те ст
3.	Элементы Toprock	6	-	6	Зачеты
4.	Элементы PowerTricks	44	-	44	Зачеты
5.	Элементы Footwork	12	-	12	Зачеты
6.	Акробатические элементы брейк-данса	43	1	42	Зачеты
7.	Связки и переходы элементов, их комбинации	8	-	8	Зачеты, выступле ния
8.	Импровизация	9	-	9	Зачеты, выступле ния
9.	Движения Powermove	57	3	54	Зачеты
10.	Постановка танцевального номера	18	3	15	Концерт ы, итоговые занятия
Итого		216	8	208	

1.2.2 Содержание программы второго года обучения (продвинутый)

1. Вводное занятие – 1 час

Теория 1 час

Разъяснение правил техники безопасности и необходимого поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций.

Тема 2. Элементы *Electric boogie* – 18 часов

Практика 18 часов

- Waving;
- Handwave Bodywave.

Эти 3 элемента являются танцевальными наборами движений, в которых тело двигают так, чтобы создавалось впечатление прохождения по нему волн.

- Gliding;
- Moon walk.

Элементы, представляющие собой скольжения с перемещением. Главной задачей их выполнения является эффект того, что танцор не двигаясь перемещается. Создается этот эффект определенной постановкой ног.

- Standstop – движение, имитирующее замедление времени во время исполнения танца.

Тема 3. Элементы *Torrock* – 6 часов

Практика 6 часов

Нестандартные элементы, работа над ошибками. Постановка комбинационных связок. Синхронные комбинации элементов.

Тема 4. *PowerTricks* – 44 часов

Практика 44 часов

- Powertricks line – связка элементов POWERTRICKS;
- Airbaby – замирание на одной руке с упором коленом в локоть опорной руки;
- Chair- замирание на одной руке с упором локтя опорной руки в поясницу;
- Double freezes- поочередное замирание на обеих руках в положении FREEZ.

Тема 5. *Footwork* – 12 часов

Практика 12 часов

- Russian spin- движение по кругу вокруг своей оси с поочередной сменой ног;
- Комбинированный циркуль – циркуль обоими ногами в два направления посменно;
- Bodyglide- движение выполняющиеся падением на пол с прокруткой вокруг оси;
- Ups to topwork- связывающий элемент с топроком;
- Down to footwork- связывающий элемент с FOOTWORKS.

Тема 6. Акробатические элементы брейк-данса – 43 часов

Теория 1 час

Объяснение техники исполнения элементов.

Практика 42 часов

- Вертолёт-движение по кругу вокруг своей оси на руках с широко расставленными ногами;
- Прыжки в Break Dance;
- Обратный фляг – прыжок назад через голову с приземлением на руки;
- Рандат – связывающий элемент между колесом и флягом Комбинации элементов.

Тема 7. Связки и переходы элементов, их комбинации – 8 часов

Практика 8 часов

Подсечка – очень простой элемент, позволяет сделать красивым переход из положения, стоя в положение Footwork. Выполняется заносом правой ноги перед левой, и последующим выбиванием опорной ноги, одновременно приседая.

Отрабатываются всевозможные силовые и технические переходы, позволяющие комбинировать различные элементы, а так же соединять разделы танца в единую композицию.

Тема 8. Импровизация – 9 часов

Практика 9 часов

Главное требование импровизации – её танцевальность, использование определённого рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности.

Так же необходимо уметь рассчитывать свои физические возможности при комбинациях, рождаемых во время импровизации.

Тема 9. Движения *Powermove* – 57 часов

Теория 3 часа

Разъяснение техники выполнения элементов, разбор ошибок

Практика 54 часа

- Worm – прыжки, лежа на полу с поочередным подниманием частей тела;
- Turtle jump – прыжки в положении baby – freez;
- Turtle – элемент, выполняемый за счет перехода с руки на руку в положении turtle jump.
- Hammer – элемент turtle на одной руке;
- Backspin – скольжение на спине по кругу;
- Windmill – элемент backspin с переворотом вокруг своей оси;
- Swipes – движение с поочередной сменой ног и рук в горизонтальном положении над полом;
- Chair-glide – скольжение в положении chair;
- Down-Swipes – Swipes с заменой упора ладоней на локти;
- Swipes 2 foot – Swipes с одновременной перестановкой обеих ног.

Тема 10. Постановка танцевального номера – 18 часов

Теория 3 часа

Поведение обучающихся на сцене, основы выступления, на сцене, нюансы.

Практика 15 часов

Постановка показательного танцевального номера.

1.2.3 Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения (базовый)

Личностные

- работа в группе, самостоятельное выполнение и составление танцевальных комбинаций;
- повышение уровня общей культуры поведения и общения;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание чувства прекрасного, умение видеть художественный образ в танце.

Образовательные (предметные)

- углубленное знакомство с историей брейкинга и хип-хоп культуры;
- освоение элементов различных направлений брейк-данса как основы группового и индивидуального танца;
- знакомство с известными танцорами, выступающими в данном направлении танца.

Метапредметные

- развитие мотивации к танцевальным занятиям;
- развитие творческого мышления, способность создания и реализации образа в танце;
- совершенствование техники выполнения базовых элементов брейк-данса различных направлений;
- совершенствование развития физических качеств и координации движений;
- формирование оригинальных танцевальных стилей, путем составления своих комбинаций и импровизации.
- четко выполнение ранее выученные движения;
- составление синхронных танцевальных композиций из элементов верхнего и нижнего брейк-данса.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график программы 1 и 2 года обучения

Календарный учебный график программы 1 и 2 года обучения см. в приложении №1.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- помещение площадью не менее 100 кв. м. (желательно с зеркалами)
- музыкальный центр
- DVD проигрыватель
- телевизор
- набор танцевальных мелодий
- гимнастические маты (желательно 10 шт.)

Информационное обеспечение

Видео материалы (Обучающий видео проект «Breakadvice», Обучающее видео по брейк-дансу, фильмы, официальное видео с соревнований «Битва года», IBE и прочих танцевальных фестивалей)

Аудио материалы (Музыкальные композиции разных танцевальных стилей)

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль проводится на занятиях в соответствии с учебной программой в форме педагогического наблюдения, выполнения специальных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, как оценка результатов обучения за 1 и 2 полугодия в период с 20 по 30 декабря и с 20 по 30 мая.

Формы подведения итогов реализации: батлы, джемы, фестивали, творческий отчет. Для фиксации результатов обучающихся по программе, сформирована система мониторинга, которая организуется методом наблюдения и анкетирования обучающихся. Система мониторинга подразумевает изучение уровня

освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, изучение уровня социализированности обучающихся и изучения уровня удовлетворенности объединением.

2.4. Оценочные материалы

Контроль полученных знаний и умений осуществляется в результате выступления обучающихся в фестивалях, отчетных концертах, в танцевальных битвах, джемах и текущем контроле при подготовке танцевальных связок.

Критерии оценивания учащихся объединения «Брейк-данс»:

- Высокий уровень – 36-50 баллов
- Средний уровень – 21-35 баллов
- Низкий уровень – 0-20 баллов

Данная таблица заполняется на каждого ребенка. Каждый критерий оценивается по 5–тибалльной шкале. Максимальное количество баллов, которое учащийся может набрать за творческую работу- 50.

ФИО _____ Возраст _____
Объединение _____ класс _____

Критерий оценивания.	Баллы (от 1 до 5-ти) Самооценка учащегося	Баллы (от 1 до 5-ти) Оценка педагогом
*Уровень физической подготовки		
Импровизация		
Оценивание танцевальных связок для составления индивидуальных композиций.		
Оценивание танцевальных связок для составления коллективных (синхронных) композиций.		
Качество выполненной танцевальной связки, выступления в концертах, фестивалях.		

*Уровень физической подготовки оценивается по выполненным нормативам на (силу, выносливость, гибкость, скорость, ловкость) в соответствии с возрастом.

Вступительное испытание по «Брейк–дансу»

№ п/п	Наименование упражнения		Норматив	Примечание
1	Гибкость	Складка	Коснуться руками голени – 2 балла Коснуться пальцами пола – 3 балла Коснуться ладонями пола – 4 балла Коснуться головой колен – 5 баллов	
2		Поперечный шпагат	40 см – 1 балла, 30 см – 2 балла	
3		Продольный шпагат	20 см – 3 балла, 10 см – 4 балла 0 см – 5 баллов	
4		Гибкость плеч	120 см – 3 балла, 110 см – 4 балла 100 см – 5 баллов	
5	Координация	Bounce	Оценивается качество исполнения и координация движений от 1 до 5 баллов	
6		Kick		
7		Front step		
8	Акробатические навыки	Кувырок вперед	Оценивается техника выполнения и качество выполненного упражнения от 1 до 5 баллов	
9		Кувырок назад		
10		Мост		
11		Березка		
12		Стойка на голове		
13		Стойка на плече		
14		Стойка на руках		
15	Стойка «Черепеха»			

16	Силовые качества	Отжимания	Менее 10 раз – 1 балл, 10 раз – 2 балла 15 раз – 3 балла, 22 раза – 4 балла, 25 раз – 5 баллов	
17		Приседания	25 раз – 3 балла, 30 раза – 4 балла, 35 раз – 5 баллов	
18		Пресс	25 раз – 3 балла, 30 раза – 4 балла, 35 раз – 5 баллов	
19	Джем		Умение показать себя перед зрителями от 5 до 10 баллов	

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная

Методы обучения и воспитания

- Эвристический.
- Исследовательский.
- Поощрения.

Формы организации образовательного процесса:

- Групповая,
- Индивидуальная,
- Работа по подгруппам

Формы организации учебного занятия

- Беседа, обсуждения, игры,
- Фестивали,
- Практическое занятие,
- Представление
- Соревнования
- Отчетный концерт.

Педагогические технологии

- Здоровье сберегающие технологии.

Игры, применяемые на занятиях брейк-дансом

1) Игра «Препятствие» - обучающиеся (1 год обучения) образовательной программы «Брейк-данс (брейкинг)» выстраиваются в колонну по одному, перед ними расположены различные предметы (стул, мяч, тумба и др.). Задача по одному танцуя под музыку, пройти вокруг каждого предмета или в танце взаимодействовать с каждым предметом или с предметом указанным преподавателем. Причем танцевальные действия также могут быть ограничены, например конкретным элементом брейкинга, например выполнить 6 шагов по определенному маршруту. Также сначала преподаватель должен показать пример выполнения задания.

2) Игра «Джем». Обычно проводится в конце занятия. Все обучающиеся (1, 2 год обучения) становятся в круг и каждый обучающийся выходит в него и танцует как умеет. Причем обязательно в выходе должен быть использован разученный на данной тренировке элемент или связка элементов. Эта игра учит держаться на сцене и выступать перед зрителем.

3) Игра «Битва». Обычно проводится в конце занятия. Все обучающиеся делятся на 2 команды. Преподаватель выполняет функцию судьи. Под музыку по очереди из одной и из другой команды выходят танцоры и показывают связки элементов. Эта игра учит держаться на сцене и выступать перед зрителем.

4) Игра «Танцуй в бит». Все обучающиеся стоят по кругу и поочередно выходят в круг и танцуют под музыку. Преподаватель в это время меняет музыку, а обучающийся должен успеть подстроиться под измененный ритм и в танце обыграть его.

5) Игра «Зеркало». Вся группа делится по парам. Партнеры стоят лицом друг к другу. Один ведущий другой ведомый. Ведущий выполняет различные движения, а ведомый должен их по возможности синхронно повторить и предугадать следующее движение.

6) Игра «Лесенка». Группа становится в круг. Один танцор выходит в центр и выполняет 10 оборотов одного элемента установленного преподавателем (например: 6 шагов, свайпс и др.). Потом в круг входит следующий танцор и делает тоже самое и так поочередно - затем по 20 оборотов, 30 и т. д. В конце останется только один танцор. Данная игра развивает танцевальную выносливость.

Рабочий план по проведению практического занятия

Предмет: Брейкинг.

Тема занятия: 5 шагов (англ. Five step).

Учебная цель: сформировать знания у обучающихся о элементе футворка – «5 шагов» и выработать навыки по выполнению «5 шагов» и их вариаций.

Воспитательные цели: сформировать мотивацию доводить начатое дело до конца; развить требовательность к себе, трудолюбие, основы самоконтроля,

самостоятельность, самокритичность, настойчивость и выдержку; воспитать стремление к творчеству и новаторству.

Время: 2 часа.

Вступительное слово преподавателя: определяется понятие и значение «5 шагов», как одного из базовых элементов футворка. Кроме того, доводятся цели занятия: сформировать знания у обучающихся об элементе футворка – «5 шагов» и выработать навыки по выполнению «5 шагов» и их вариаций; сформировать мотивацию доводить начатое дело до конца; развить требовательность к себе, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, самокритичность, настойчивость и выдержку; воспитать стремление к творчеству и новаторству.

Основные задачи занятия:

- уяснить понятие «5 шагов» и уметь распознать данный элемент;
- повысить выносливость, силу и ловкость обучающихся;
- сформировать двигательный навык выполнения «5 шагов»;
- уяснить механизм выполнения вариаций «5 шагов»;
- выработать навык выполнения различных вариаций «5 шагов»;
- обеспечить формирование мотивации доведения начатого дела до конца; развития требовательности к себе, трудолюбия, основ самоконтроля, самостоятельности, самокритичности, настойчивости и выдержки;
- развить стремление к творчеству и новаторству.

Цели занятия достигаются посредством решения поставленных задач.

Проверка присутствия обучаемых на занятии проводится в соответствии с журналом учебных занятий. Отсутствующие на текущем занятии отмечаются «н».

Инструктаж по технике безопасности включает в себя проверку наличия у обучающихся защиты (наколенников, налокотников и др.) и доведение мер безопасности.

Разминка имеет своей целью мобилизовать организм к началу тренировки.

Постановка задачи, сообщение задания. Преподаватель сообщает, что на данном занятии, все обучающиеся должны будут научиться выполнять элемент футворка - «5 шагов», а затем предлагает посмотреть обучающий фильм «5 шагов».

Просмотр обучающего фильма «5 шагов». В ходе просмотра фильма преподаватель может комментировать выполняемые действия.

Объяснение и показ действий преподавателем. После просмотра обучающего фильма обучающиеся по памяти должны продемонстрировать выполнение данного элемента. Затем преподаватель демонстрирует элемент «5 шагов» и разъясняет особенности его выполнения. После чего группа выстраивается в шахматном порядке и преподаватель совместно с обучающимися медленно выполняют элемент.

Практическая работа по выполнению «5 шагов». Каждый обучающийся самостоятельно выполняет элемент «5 шагов», а преподаватель контролирует выполнение и каждому индивидуально указывает на ошибки. После того, как элемент начал получаться, преподаватель доводит задание до обучающихся о том, что необходимо связать «5 шагов» с ранее изученными элементами. Затем, как каждый придумал связку элементов, преподаватель предлагает придумать и изучить вариации выполнения «5 шагов» (выполнение с опорой на локти и с изменением положения ног).

Проверка выполнения задания. Каждый обучающийся, поочередно демонстрирует преподавателю выполнение «5 шагов» в связке с ранее изученными элементами и вариации выполнения «5 шагов».

Подведение итогов занятия. Подводя итог, преподаватель обязательно должен каждому указать на качество выполнения изучаемого элемента. Необходимо отметить наиболее усердных учеников и учеников, не проявивших старания в ходе занятия.

Задания для самостоятельной работы:

- 1) Ежедневно выполнять зарядку и упражнения направленные на развитие общефизических качеств.
- 2) Самостоятельно отрабатывать «5 шагов».

2.6 Список литературы

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики/ А. С. Белкин. – СПб.: 1999.- 115 с.
2. Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 27.12.2009) «Об образовании» (с изм. и доп. , вступающими в силу с 29.01.2010) - М.: ЭКСМО - Пресс, 2010. - 56 с.
3. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ) // «Собрание законодательства РФ», 14.04.2014, N 15, ст. 1691.

Литература для педагога

4. Бесова М. А. Весёлые игры для дружного отряда/ М. А. Бесова. – Ярославль.: Академия холдинг, 2004.-195 с.
5. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам/ Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.-160 с.
6. Васильева Т. К. Секрет танца/ Т. К. Васильева. – СПб.: Диамант – Золотой век, 1997.- 480 с.
7. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте/ Л. С. Выготский. – М.: Просвещение, 1991.- 93 с.
8. Минский Е. М. От игр к занятиям/ Е. М. Минский. – М.: Просвещение, 1982.- 192 с.
9. Суртаев В. Я. Игра как социокультурный феномен/ В. Я. Суртаев. – Учебное пособие -2-е изд. испр. и доп. СПб.:, 2003.- 272 с.
10. Хаустов В. В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла/ В. В. Хаустов. – Ростов-н/Д.: 1999.

