

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
Педагогического совета
От 09.04.2024 г.
Протокол № 3

Утверждена
Директор МБУ ДО г.Ульяновска
«ЦДТ №2»

Л.Р. Полянская
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЛИМПИК»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «ОЛИМПИК»

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации программы – 3 года / **144 часа**

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
Ахметзяновым Радиком Рафиковичем

Ульяновск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цель и задачи программы
 - 1.3 Содержание программы
 - 1.4 Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Условия реализации программы
 - 2.3 Формы аттестации
 - 2.4 Оценочные материалы
 - 2.5 Методические материалы
- 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОЛИМПИК-БЭЛЭНС» разработана для обучающихся 6-14 лет и предназначена для реализации образовательных услуг в МБУ ДО г.Ульяновска «Центр детского творчества № 2».

Программа имеет **художественную направленность**.

Уровень программы – стартовый.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от

05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность программы:

В настоящее время слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Break-dance» продиктовано запросами обучающихся, их желанием развивать свои творческие силы и физические способности. Современное спортивно - танцевальное образование выполняет важные социальные функции по оптимизации физического и духовного состояния детей, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации.

Актуальность данной программы заключается в том, что у детей есть большой интерес к занятиям спортом, брейк-данс же — это не только спорт, в котором развиваются все группы мышц, что подразумевает красивое развитое тело, но и еще умение красиво двигаться, выполняя зрелищные элементы акробатики и гимнастики, умение чувствовать музыку, умение владеть своим телом. Брейк-данс это – модное направление современного танца, которое нашло свое применение во всем мире. Каждый ребёнок может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня музыкального образования, брейк-данс же позволяет развить эти качества. Реализация программы не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя проявить.

Отличительные особенности программы:

Особенность данной программы от других хореографических программ в том, что на занятиях брейк-дансом вводятся другие самостоятельные дисциплины: основы силовой акробатики, спортивной гимнастики, элементов современного и классического танца, что позволяет добиться

более высокого уровня физического развития детей. Отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей обучающихся, развитию их умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование индивидуальности:

- сложность танцевальных номеров варьируется с учетом личностных особенностей обучающихся;
- продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся;
- содержание материала программы излагаются в соответствии с уровнем образования;
- наглядное усвоение содержания учебного материала выступает как самостоятельный источник информации;
- занятия направлены на развитие произвольности высших психических функций: память, мышление, воображение, восприятие и внимание.

Новизна программы:

В основе программы лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения. В процессе обучения данному виду танцевального искусства обучающиеся учатся выражать свою индивидуальность посредством современного танца брейк-данс, музыки, пантомимы и импровизации. Здесь каждый обучающийся является актером, проходящим все этапы художественно-творческого осмысления происходящего. В учебный план программы в раздел «Элементы брейк-данс» включены акробатические и гимнастические элементы, элементы и связки из боевого бразильского искусства - танца капоэйра, содержание расширено и усложнено за счет включения раздела «Танцевально-постановочные композиции».

Данный курс обучения по программе «ОЛИМПИК-БЭЛЭНС» позволяет ознакомиться с основами знаний, умений и навыков по спортивным танцам, уличным танцам и паркуру (движения в большом пространстве).

В процессе обучения брейк-танцами у обучающихся развивается физическая сила, выносливость, ловкость и двигательная активность.

Все выбранные направления по программе способствуют:

- формированию устойчивого интереса к занятиям танцами,
- развитию способности творческого самовыражения, обучающегося средствами хореографии,
- формированию навыков исполнения сценического танца и расширению кругозора,
- развитию эстетического вкуса, познавательной и творческой активности

Адресат программы: программа предназначена для постоянного состава группы, для обучающихся школьного возраста 6-14 лет.

Срок освоения программы: 3 года

Объем программы: 144 часа

Форма обучения: Очная

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (45 минут каждый) с 10 минутным перерывом.

Уровень реализации программы: стартовый.

Форма проведения занятий: групповая.

Виды занятий:

Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы: совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

Задачи воспитательной работы

Задачи воспитательной работы:

- прививать детям любовь к занятиям, добиваться осмысления ими их роли в танцевальной деятельности;
- воспитывать навыки бережного отношения к тренировочным вещам, к имуществу в танцевальном зале;
- добиваться сознательной дисциплины, продолжить изучение правил

поведения для обучающихся;

- воспитывать любовь к культуре хип-хоп, уважение к народам, населяющих ее;
- учить детей видеть прекрасное в жизни, в поступках людей;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать физически подготовленных, закаленных людей;
- оказывать помощь ребенку в его интеллектуальном развитии, способствовать повышению его интереса к танцевальной деятельности;
- помочь каждому ребенку реализовывать свой творческий потенциал, раскрыть свою индивидуальность;
- формировать «образ успешного человека» как элемента хип-хоп культуры;
- содействовать развитию инициативы и творческой активности;
- развивать сотрудничество учителя и учащихся;
- способствовать вовлечению родителей в тренировочный процесс.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание.

Формы воспитательной работы: беседа, лекция, фестиваль, конференция, сюжетно-ролевая игра, спортивная игра.

Методы воспитательной работы: беседа, лекция, упражнение, соревнование, игра, наблюдение.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Беседа о профессии «хип-хоп деятель»	Профориентация	очная	сентябрь

2	Участии в танцевальном конкурсе: street energy «Екстрим Парк», «последний элемент», по выбору.	Воспитание творческой активности	очная	Январь, март июнь
3	Беседа: Культура поведения в общественных местах	Экологическое воспитание	очная	сентябрь
4	Беседа, «День защитника отечества», «Международный женский день», «День Победы»	Воспитание активности	очная	Февраль, март, май

С целью реализации **воспитательного компонента** в рамках дополнительной общеразвивающей программы «ОЛИМПИК-БЭЛЭНС» применяются следующие технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология создания ситуации успеха.

Реализация воспитательного компонента осуществляется через:

- занятия (информационные минутки, беседы, проведение праздников);
- участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня;
- работу с родителями (родители участвуют в открытых занятиях, оказывают материальную помощь в подготовке к конкурсам, фестивалям, в проведении поездок, участвуют в мероприятиях внутри учреждения);
- профилактику и безопасность (проведение встреч с компетентными

- органами согласно плану организации, проведение игр на знание ТБ, ПДД);
- социальное пространство (посещение мастер-классов);
 - **профориентацию (включение в занятия информации о профессиях).**

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физического и танцевального потенциала обучающихся, как способа самопознания и самореализации, приобщение обучающихся к современному танцевальному искусству Брейк – данс.

Задачи программы первого года обучения:

1. Образовательные:

- знакомство с видами брейк-данса («верхний» «нижний»);
- знакомство с элементами верхнего и нижнего брейк-данса (Indian-step, Uprock);
- знакомство с техникой исполнения танцевальных элементов.

2. Развивающие:

- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;

3. Воспитательные:

- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы второго года обучения:

1. Образовательные:

- знакомство с видами брек-данса («верхний» «нижний»)
- знакомство с элементами верхнего и нижнего брейк-данса (Indian-step,

Uprock)

-знакомство с техникой исполнения танцевальных элементов

2. Развивающие:

-развитие патриотических качеств

-развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;

-развитие навыков исполнительского мастерства;

-формирование правильной осанки;

3. Воспитательные:

-воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

-воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы третьего года обучения:

1. Образовательные:

-знакомство с гимнастическими элементами танцевальных движений брейк-данса: фляг, рондат, сальто, леминг, последовательность выполнения простейших танцевальных элементов композиции.

-формировать умение соединять гимнастические элементы и этюды (совмещать 3-4 элемента POWER MOVE и 5-6 POWER TRICKS)

2. Развивающие:

-развитие патриотических качеств

-развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;

-развитие навыков исполнительского мастерства;

3. Воспитательные:

-воспитывать волевые качества личности, стремление к здоровому образу жизни, толерантность.

-воспитывать художественный вкус, эмоциональную отзывчивость и эстетическое отношение к красоте танцевального движения и манере поведения в целом

-воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

-воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

п/п	Название темы	раздела,	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
			Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие		2	1	1	Анкетиро вание, тест
2	Счет, темп, ритмический рисунок		12	2	10	игра
3	Рисунок танца.		12	2	10	игра конкурс
4	Элементы брейк-данса	верхнего	30	4	26	воркшоп
5	Элементы брейк-данса	нижнего	48	4	44	игра
6	Фристайл дансе.	в брейк-	38	4	34	конкурс
7	Итоговое занятие Концерт		2	-	2	
ИТОГО ЧАСОВ			144 часа			

Учебный план 2-го года обучения

N п/п	Название темы	раздела,	Количество часов			Формы аттестации / контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие		2	-	2	Наблюдени е и беседа
2	Батл в брейк-дансе.		16	1	15	игра
3	Парные элементы.		12	1	11	Наблюдени е, игра
4	Упражнения силовой разминки.		12	1	11	игра
5	Работа в паре.		12	1	11	игра
6	Построение пирамид		12	1	11	игра
7	Брейк-данс предметами	с	12	1	11	игра
8	Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей)		2	-	2	обсуждение
9	Танец в стиле «фристайл».		12	1	11	Наблюдени е, игра
10	Танец в стиле «фристайл».		12	1	11	игра
11	Танцевальная композиция «Брейк- команда».		38	2	36	игра
12	Итоговое занятие Концерт		2	-	2	
ИТОГО ЧАСОВ			144 часа			

N п/п	Название темы	раздела,	Количество часов			Формы аттестации / контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие Правила безопасности	техники	2	-	2	тест
2	Повторение элементов танца		16	2	14	Наблюдени е, игра
3	Изучение элементов танца		30	2	28	Выполнени е танцевальн ых элементов
4	Отработка элементов техники		30	4	24	Выполнени е танцевальн ых элементов
5	Соединение элементов, работа над этюдами		28	4	24	Выполнени е танцевальн ых элементов
6	Постановка танца		36	4	32	танец
7	Итоговое занятие Концерт		2	-	2	
ИТОГО ЧАСОВ			144 часа			

Содержание учебного плана

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Организационное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях.

Практика. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу. Анкетирование. Тестирование.

Раздел 2. Счет, темп, ритмический рисунок.

Теория. Знакомство с музыкальными терминами.

Практика. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэп-чтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов. Ритмические игры.

Раздел 3. Рисунок танца.

Теория. Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям

Практика. Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали. Знакомство с пространством. Ориентир по кабинету. Игра на ориентировку в пространстве.

Раздел 4. Элементы верхнего брейк-данса.

Теория. Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх).

Практика. Простой шаг, переменный шаг, шаги на месте, подскоки, шаг с поворотом, крест ног и поворот, развороты на 2-х ногах, прыжки на месте и в разные стороны, перескок с ноги на ногу, боковой галоп. Движения для рук (свободные махи и качание рук). Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги. Просмотр видео по элементам. Положение головы, корпуса. Положения рук 1,2,3,11. Позиции ног 1,2,6. Стойки брейк-данса (исходная,

закрытая, открытая, класс, посад). Игра на закрепление полученных знаний. Игра «Скульптуры» (на фиксацию положения верхнего брейка). Разучивания и исполнения танца с предметами в брейк-дансе. Отработка всех под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных знаний

Раздел 5. Элементы нижнего брейк-данса.

Теория. Знакомство с элементами, выполняемыми на полу.

Практика. Просмотр видеослайдов. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях. «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси». Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках и на голове, падение на колени, вращение на коленях. Игра с кеглями. Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто». Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.

Раздел 6. Фристайл в брейк-дансе.

Теория. Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, Практика импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы».

Практика. Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом. Игра с завязанными глазами на ощущение пространства. Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся. Повторение совместно разученной «цепочки» элементов. Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся. Задание: показать свой фристайл с

завязанными глазами (только для особо желающих). Просмотр фристайла, выполняемого с завязанными глазами.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Теория. Повторение теоретических основ выступлений на сцене.

Практика. Концерт.

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Организационное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Правила поведения на занятиях.

Практика. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу. Анкетирование. Тестирование.

Раздел 2. Батл в брейк-дансе.

Теория. Знакомство с понятием «батл»

Практика. Просмотр видеоролика о батл-соревнованиях. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом). Подбор разных соединений элементов. Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», батл-соревнование по одному. Выбор лучших участников наблюдением педагога. Задание на дом: сочинить свою цепочку из различных элементов. Отработка сочиненных «цепочек» из любого количества элементов и движений брейка. Разбивка по парам. Батл-соревнование по парам. Выбор лучшего участника из каждой пары голосованием. Награждение. Соревнование команд или отдельных участников. Соревнование команд или отдельных участников. Просмотр видеоролика о батл-соревнованиях. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом). Подбор разных соединений элементов.

Раздел 3. Парные элементы.

Теория. Знакомство с парными элементами брейка.

Практика. Просмотр видеослайдов. Деление и работа по парам. Элементы в паре: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом. Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антенa», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях». Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний. Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.

Раздел 4. Упражнения силовой разминки.

Теория. Знакомство с упражнениями разминки с предметами и без предметов. Просмотр иллюстраций.

Практика. Разминка по центру зала. Качание преса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног. Разминка у станка. Отжимание на руках и ногах у станка, растяжка на шпагат, подъем на носки, низкие и высокие прыжки у станка, качание преса-подъем ног от пола. Разминка на мячах-прыгунах. Игра с мячами-прыгунами «Захватчики». Разминка со стулом. Отжимание от стула, растяжка на шпагат, качание преса со стула, шаг на стул и на пол обратно (несколько подходов). Разминка со скакалкой (бег, прыжки, вращение, наклоны). Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента».

Раздел 5. Работа в паре.

Теория. Что такое партер.

Практика. Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание пресса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы». Разминка с фитнес-мячом. Игра с фитнес-мячом «Вышибала».

Раздел 6. Партер-акробатика

Теория. Что такое сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим.

Практика. Разучивание акробатических элементов: сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим. Парное колесо (перекат руки-ноги), высокий кувырок через мостик, переворот через спину партнера, кувырок через стойку партнера на голове. Релаксация в парах «Доверие». Разучивание акробатических элементов в тройках. Падение и перекаты, «качалка», «выпрыг», «переворот», «3-я змейка», «плот», «уголок-поддержка», «вертолет» простой и сложный, трюк сальто. Отработка партерной акробатики в парах и в тройках. Разучивание сочетания танцевальных движений брейк-данса с акробатикой. Отработка движений и несложной акробатики. Просмотр видео-трюков в танцах. Коллективная релаксация «Счет до 10».

Раздел 7. Построение пирамид.

Теория. Знакомство с этажностью и сложностью различных пирамид в танцах.

Практика. Просмотр фото-слайдов. Подбор и зарисовка вариантов разных пирамид для дальнейшего выполнения. Построение простых пирамид в паре (фантазия для выполнения). Игра «Чехарда». Построение пирамид по тройкам: «на коленях», «поддержка», «3-х этажка», «перевертыш», «супервейс», «купол», «башня». Отработка слаженной работы в тройках. Смена участников в тройках для взаимодействия обучающихся в любой подгруппе. Игра с мячами «Три богатыря». Построение сложных пирамид полным составом (коллективом). Построение пирамид со стульями

(устойчивое положение стульев между собой). Отработка построения пирамид. Тренинги на сплочение коллектива.

Раздел 8. Брейк-данс с предметами.

Теория. Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс.

Практика. Просмотр видеоролика. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе. Игра «Волна под ногами». Разучивание танцевальных движений со стулом. Работа по одному и в паре. Отработка движений со стулом, добавление элементов акробатики со стулом. Игра со стульями «Ура – стоящему!». Разучивание танцевальных движений с фитнес-мячом: перепрыгивание, передача, катание по периметру, диагональ, зигзаг, верх-передача, фишка-концовка для танца. Отработка движений с мячом. Игра с мячами «Красный-желтый-зеленый».

Раздел 9. Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей)

Теория. «Наши танцевальные возможности».

Практика. Показательное занятие об основах танцевального направления брейк-данс; умения обучающихся смело танцевать и взаимодействовать друг с другом.

Раздел 10. Танец в стиле «фристайл».

Теория. Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация).

Практика. Просмотр видео. Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса. Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца. Перевязка танцевальных движений с рисунком танца. Отработка полученного варианта танца. Работа над техникой исполнения актерского мастерства. Фристайл в

танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения. Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца. Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори». Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк. Игра «Командир». Подготовка танца к выступлению. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк). Игра «Догонялки».

Раздел 11. Танцевальная композиция «Брейк-команда».

Теория. Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков).

Практика. Просмотр видеовариантов. Деление коллектива на два состава. Подготовка к постановке. Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры). Отработка танцевальных движений. Разучивание акробатических элементов и пирамид танца. Разучивание элементов фристайла и батл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала. Разучивание рисунка танцевальной композиции. Рисунок для первой части танцевального отрывка: диагональ, линии, шахматный порядок. Рисунок для второй части танцевального отрывка: колонна, круг, шахматный порядок, линии, круг. Отработка рисунка танцевальных частей. Разучивание рисунка третьей части танцевального отрывка: линии, круг, коллективная пирамида. Отработка построений и перестроений танцевальных отрывков всего танца (получение полной композиции). Перевязка танцевальных движений с рисунком танцевальных отрывков (первого и второго). Отработка полученного танцевального сюжета. Перевязка танцевальных движений с рисунком третьего танцевального отрывка. Отработка полученного варианта танцевального отрывка. Соединение всех танцевальных отрывков в одну единую композицию. Работа над техникой исполнения, артистичности,

акробатичности в танцевальной композиции. Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции. Отработка всей танцевальной композиции. Выполнение под счет и под музыку. Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей. Пробная съемка на видео. Итоговое занятие. Концерт. Демонстрация танцев.

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Расписание занятий, требования к занятиям, дистанционное обучение, самостоятельная работа, подготовка к конкурсам. Правила работы в танцевальном зале, использование вещей, обуви, безопасное использование пространства. Изучение элементов разминки у станка. Тестирование (Входная диагностика).

Раздел 2. Повторение элементов танца.

Теория. Повторение элементов первого и второго года обучения: последовательность и техника исполнения элементов.

Практика. Элементы верхнего брейка. Вертушка. Вертушка-свеча. Вертушка-полуфляг. Вертушка-полубэк. Элементы нижнего брейка. Windmill. Swipe. Bellymill. Headspin. Footwork. Freeze. Индивидуально-групповые соревнования.

Раздел 3. Изучение элементов танца.

Теория. Введение новых понятий. Объяснение правил выполнения элементов с использованием законов физики (законы движения и статики).

Практика. Гимнастические элементы брейк-данса. Фляг. Полуфляг, начальная стадия изучения элемента фляг. Исполнение элемента фляг с подстраховкой. Самостоятельное исполнение элемента фляг. Изучение

элемента рондат. Поочередное исполнение элементов рондат и фляг. Соединение элементов рондат и фляг. Сальто. Изучение элемента сальто с поддержкой. Выполнение элемента сальто с подставки (несколько матов) с подстраховкой. Самостоятельное исполнение сальто с подставки. Исполнение сальто на месте (на матах). Исполнение сальто в движении рондат-сальто (на матах). Леминг (стрекаса). Изучение элемента по частям: разбег, поворот на одной ноге с замахом другой ноги, исполнение сальто-леминг, приземление на одну ногу. Соединение элементов. Flares (Даласал). Предварительная подготовка, определение опоры. Весь ваш вес находится на руках и постоянно переносится с одной на другую. Исполнение six-step для чувства опоры и подсечки (левой ногой под себя и правой из-под себя), не задевая пола ногой. Перенос веса на правую руку и отведение правой ноги еще дальше (для разгона), левая нога вытягивается вдоль тела. Мах прямой левой ногой вверх-вперед чуть дальше линии опоры рук, подсечка правой ногой из-под себя. Левая рука, в момент маха ногой, делает толчок от пола, помогая вынести вес тела на правую руку и создавая импульс для прохода правой ноги. Вылет правой ноги по часовой стрелке и подъем вперед-вверх для прохода левой ноги в подсечке под себя. Опора на левую руку, перенос веса на обе руки, далее при махе правой ногой вверх правая рука делает толчок, помогая перенести вес на левую руку. Создание момента для прохода левой ноги в подсечке. Возвращение в исходное положение после прохода левой ноги. Соединение элементов. Айтвист. Изучение по частям. Заход как на гелик сверху против часовой стрелки. Правая рука вниз, мах левой ногой вверх-вправо. Перенос опоры на вторую руку. Удержание ног под 50-60 градусов к плоскости пола. Проведение левой ноги под правой сильным махом, правая рука тоже делает мах и отрывается от пола. Отрыв от пола левой руки во время прохождения правой руки около правой ноги. Мгновенный полет тела над полом. Приземление на правую руку, потом - на левую, исходное положение. Полное исполнение элемента. Контрольное занятие в

виде джемов (текущий контроль).

Раздел 4. Отработка техники элементов.

Теория. Объяснение и корректировка техники исполнения новых элементов. Правила техники безопасности.

Практика. Гимнастические элементы брейк-данса. Фляг. Исполнение элемента с места, прогиб, приземление. Четкость линий, устойчивость в конечной точке. Соединение элементов рондат и фляг, плавность исполнения. Сальто. Исполнение сальто на полу с места, четкость исполнения. Исполнение сальто в движении рондат-сальто на полу. Четкость исполнения. Леминг (стрекасаг). Исполнение элемента в движении на полу. Слитность, четкость исполнения, устойчивость в конечной точке приземления. Flares (Даласал). Исполнение элемента, плавность перехода с одной руки на другую. Четкость исполнения, удержание баланса. Айртивист. Исполнение элемента. Четкость перескока с одной руки на другую, удержание баланса. Контрольное занятие в виде батлов (промежуточный контроль).

Раздел 5. Соединение элементов, работа над этюдами, постановка танца.

Теория. Объяснение правил и законов хореографии при постановке танцевальных этюдов и танца.

Практика. Соединение гимнастических элементов с элементами брейк-данса. I этюд Исполнение элемента рондат-фляг с переходом на freeze, переход на спину, силовой выход с плеч на ноги. 12 тактов. II этюд Исполнение элемента рондат-сальто, пружина «мостик», пружина «кран», подъем с ноги с прогибом. 12 тактов. III этюд Исполнение элемента стрекасаг, верхняя пробежка с переходом на swiре, подъем в стойку на обе ноги. 12 тактов. IV этюд Переход с элемента flares на windmill, завершение этюда стойкой на freeze. 12 тактов – 6 ч. V этюд Силовой заход с верхней

пробежки на flares выход с первого поворота flares на вертушку. 8 тактов. VI этюд Переход с элемента вертушка на айртвист, исполнение элемента и выход в любую удобную верхнюю стойку. 8 тактов. VII этюд Исполнение связанных элементов рондат-фляг-сальто. 1 такт.

Раздел 6. Постановка танца.

Теория. Постановка танца на основе этюдов.

Практика. Самостоятельная работа по созданию композиций на основе этюдов и танца на основе этюдов. Контрольное занятие в виде батлов.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Практика. Концерт (итоговый контроль).

1.4. Планируемые результаты

1-го года обучения

1. Предметные результаты:

В результат освоения программы обучающиеся будут знать/понимать

- виды брейк-данса
- танцевальные элементы верхнего ,нижнего «Break dance» (Indian-step, Uprock,);
- выполнять любую разминку вместе с педагогом и самостоятельно
- уметь выполнять несложные танцевальные упражнения верхнего и нижнего «Break dance»

2. Метапредметные результаты:

- развитие выносливости, координации, танцевальной выразительности
- способность проявлять волю во время выполнения элементов брейк-данса, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств

3. Личностные результаты:

- уважительное отношение к танцевальной культуре как важной части общей культуры;
- ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- понимание причин успеха в танцевальном искусстве, способность к самооценке.

2-го года обучения

1. Предметные результаты:

В результат освоения программы, обучающиеся будут знать/понимать

- виды брейк-данса
- танцевальные элементы верхнего, нижнего «Break dance» (Indian-step, Uprock,);
- выполнять любую разминку вместе с педагогом и самостоятельно
- уметь выполнять несложные танцевальные упражнения верхнего и нижнего «Break dance»

2. Метапредметные результаты:

- развитие выносливости, координации, танцевальной выразительности;
- способность проявлять волю во время выполнения элементов брейк-данса, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

3. Личностные результаты:

- уважительное отношение к танцевальной культуре как важной части общей культуры;
- ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- понимание причин успеха в танцевальном искусстве, способность к самооценке.

3-го года обучения

1. Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать, понимать, уметь:

- танцевальные и музыкальные термины;
- выполнять гимнастические элементы танцевальных движений брейк-данса: фляг, рондат, сальто, леминг, последовательность выполнения простейших танцевальных элементов композиции.
- технически правильно соединять гимнастические элементы избранного стиля брейк-данса;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности (танцевальная композиция, танец).

2. Метапредметные результаты:

- развитие выносливости, координации, танцевальной выразительности;
- способность проявлять волю во время выполнения элементов брейк-данса, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

3. Личностные результаты:

- выражать свою индивидуальность посредством танца;
- воспитывать в себе самоорганизацию, самоконтроль, терпимость;
- воспитывать умение работать в группе, коллективе;
- учиться оценивать себя адекватно;
- оценивать свою деятельность с точки зрения безопасности для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Месяц	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					Комбинированное	2	Вводное занятие		Наблюдения, опрос
2					Комбинированное	2	Счет, темп, ритмический рисунок. Top-rock		Наблюдения, опрос
3					Комбинированное	2	Счет, темп, ритмический рисунок. Footwork		Наблюдения, опрос
4					Комбинированное	2	Счет, темп, ритмический рисунок. Power-move		Наблюдения, опрос
5					Комбинированное	2	Счет, темп, ритмический рисунок. Power-move, footwork		Наблюдения, опрос
6					Комбинированное	2	Счет, темп, ритмический рисунок.		Наблюдения, опрос
7					Комбинированное	2	Счет, темп, ритмический рисунок.		Наблюдения, опрос
8					Комбинированное	2	Рисунок танца Flow, power-move		Наблюдения, опрос
9					Комбинированное	2	Рисунок танца Rock-dance		Наблюдения, опрос
10					Комбинированное	2	Рисунок танца Tricks battle		Наблюдения,

									опрос
11					Комбини рованное	2	Рисунок танца footwork		Наблюде ния, опрос
12					Комбини рованное	2	Рисунок танца		Наблюде ния, опрос
13					Комбини рованное	2	Рисунок танца		Наблюде ния, опрос
14					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса		Наблюде ния, опрос
15					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Footwork, flow dance		Наблюде ния, опрос
16					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса		Наблюде ния, опрос
17					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Style, top-rock		Наблюде ния, опрос
18					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Power-move		Наблюде ния, опрос
19					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Power-tricks		Наблюде ния, опрос
20					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Top-rock		Наблюде ния, опрос
21					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Top-rock		Наблюде ния, опрос
22					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Power-tricks		Наблюде ния, опрос
23					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Flow-dance		Наблюде ния,

									опрос
24					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Top-rock		Наблюде ния, опрос
25					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Flow-dance		Наблюде ния, опрос
26					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Hip-hop style		Наблюде ния, опрос
27					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Top-rock		Наблюде ния, опрос
28					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Top-rock, power- move		Наблюде ния, опрос
29					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса 1999, power-move		Наблюде ния, опрос
30					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Power-tricks		Наблюде ния, опрос
31					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Top-dance		Наблюде ния, опрос
32					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Footwork, freeze		Наблюде ния, опрос
33					Комбини рованное	2	Элементы верхнего брейк-данса Power-move		Наблюде ния, опрос
34					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-move		Наблюде ния, опрос
35					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-move, flow dance		Наблюде ния, опрос

36					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса footwork		Наблюде ния, опрос
37					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Style, flow dance		Наблюде ния, опрос
38					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса footwork		Наблюде ния, опрос
39					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-tricks, flow- dance		Наблюде ния, опрос
40					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса footwork		Наблюде ния, опрос
41					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-style		Наблюде ния, опрос
42					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Hip-hop dance		Наблюде ния, опрос
43					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Top-rock		Наблюде ния, опрос
44					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса footwork		Наблюде ния, опрос
45					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-style		Наблюде ния, опрос
46					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-move		Наблюде ния, опрос
47					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-style		Наблюде ния, опрос
48					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Power-footwork		Наблюде ния, опрос

49					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Cross-step		Наблюде ния, опрос
50					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Indian-step		Наблюде ния, опрос
51					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса Indian-step		Наблюде ния, опрос
52					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса footwork		Наблюде ния, опрос
53					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса 6-step		Наблюде ния, опрос
54					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе 5-step		Наблюде ния, опрос
55					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе 4-step		Наблюде ния, опрос
56					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе 3-step		Наблюде ния, опрос
57					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе 2-step		Наблюде ния, опрос
58					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе 1-step		Наблюде ния, опрос
59					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Power-move		Наблюде ния, опрос
60					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Top-rock, footwork		Наблюде ния, опрос
61					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Top-rock, freeze		Наблюде ния, опрос

62					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе style		Наблюде ния, опрос
63					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Power-style		Наблюде ния, опрос
64					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Power-move		Наблюде ния, опрос
65					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Footwork		Наблюде ния, опрос
66					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Style-power		Наблюде ния, опрос
67					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе		Наблюде ния, опрос
68					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе		Наблюде ния, опрос
69					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе		Наблюде ния, опрос
70					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе Top-rock		Наблюде ния, опрос
71					Комбини рованное	2	Фристайл в брейк- дансе, Footwork		Наблюде ния, опрос
72					Комбини рованное	2	Итоговое занятие. Фристайл в брейк- дансе		Наблюде ния, опрос

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Месяц	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол час.	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
----------	-------	---------------------	---------------------	--------------------------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-------------------

1					Комбини рованное	2	Вводное занятие, инструктаж по ТБ		Наблюде ния, опрос
2					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
3					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения		Наблюде ния, опрос
4					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
5					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
6					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений.		Наблюде ния, опрос
7					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения на счет		Наблюде ния, опрос
8					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения		Наблюде ния, опрос
9					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения на счет		Наблюде ния, опрос
10					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
11					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
12					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос

							Footwork		
13					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
14					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
15					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
16					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
17					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
18					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
19					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения		Наблюде ния, опрос
20					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
21					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос
22					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
23					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос

24					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения		Наблюде ния, опрос
25					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос
26					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
27					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
28					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
29					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос
30					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
31					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
32					Комбини рованное	2	Подготовка к выступлению		Наблюде ния, опрос
33					Комбини рованное	2	Подготовка к выступлению		Наблюде ния, опрос
34					Комбини рованное	2	Показ танцевальных упражнений		Наблюде ния, опрос
35					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
36					Комбини рованное	2	Повторение движений на		Наблюде ния,

							развитие опорно-двигательного аппарата		опрос
37					Комбинированное	2	Силовые упражнения		Наблюдения, опрос
38					Комбинированное	2	Силовые упражнения		Наблюдения, опрос
39					Комбинированное	2	Ритмические упражнения		Наблюдения, опрос
40					Комбинированное	2	Ритмические упражнения		Наблюдения, опрос
41					Комбинированное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюдения, опрос
42					Комбинированное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюдения, опрос
43					Комбинированное	2	Повторение движений на развитие опорно-двигательного аппарата		Наблюдения, опрос
44					Комбинированное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюдения, опрос
45					Комбинированное	2	Ритмические упражнения		Наблюдения, опрос
46					Комбинированное	2	Повторение ритмические упражнения		Наблюдения, опрос
47					Комбинированное	2	Силовые упражнения		Наблюдения, опрос
48					Комбинированное	2	Повторение силовых		Наблюдения,

							упражнений		опрос
49					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
50					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
51					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
52					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
53					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата Подготовка к концертному выступлению		Наблюде ния, опрос
54					Комбини рованное	2	Подготовка к концертному выступлению. Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос
55					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
56					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос
57					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
58					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения		Наблюде ния, опрос

59					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
60					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
61					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
62					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
63					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
64					Комбини рованное	2	Ритмические упражнения		Наблюде ния, опрос
65					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос
66					Комбини рованное	2	Силовые упражнения		Наблюде ния, опрос
67					Комбини рованное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюде ния, опрос
68					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
69					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата		Наблюде ния, опрос
70					Комбини рованное	2	Повторение ритмических упражнений		Наблюде ния, опрос

71					Комбинированное	2	Повторение силовых упражнений		Наблюдения, опрос
72					Комбинированное	2	Итоговое занятие. Концерт.		Наблюдения, опрос

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Месяц	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					Комбинированное	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности		Наблюдения, опрос
2					Комбинированное	2	Повторение элементов второго года обучения: последовательность и техника исполнения элементов.		Наблюдения, опрос
3					Комбинированное	2	Элементы верхнего брейка. Вертушка. Вертушка-свеча.		Наблюдения, опрос
4					Комбинированное	2	Элементы верхнего брейка. Вертушка-полуфляг. Вертушка-полубэк.		Наблюдения, опрос
5					Комбинированное	2	Элементы нижнего брейка. Windmill. Swipe		Наблюдения, опрос
6					Комбинированное	2	Элементы нижнего брейка. Bellymill Headspin.		Наблюдения, опрос
7					Комбинированное	2	Элементы нижнего брейка. Footwork.		Наблюдения, опрос
8					Комбинированное	2	Элементы нижнего брейка. Freeze.		Наблюдения, опрос

9					Комбини рованное	2	Индивидуально- групповые соревнования		Наблюде ния, опрос
10					Комбини рованное	2	Введение новых понятий. Объяснение правил выполнения элементов с использованием законов физики (законы движения и статики).		Наблюде ния, опрос
11					Комбини рованное	2	Гимнастические элементы брейк- данса. Фляг. Полуфляг, начальная стадия изучения элемента фляг. Исполнение элемента фляг с подстраховкой.		Наблюде ния, опрос
12					Комбини рованное	2	Самостоятельное исполнение элемента фляг.		Наблюде ния, опрос
13					Комбини рованное	2	Изучение элемента рондат. Поочередное исполнение элементов рондат и фляг.		Наблюде ния, опрос
14					Комбини рованное	2	Соединение элементов рондат и фляг.		Наблюде ния, опрос
15					Комбини рованное	2	Сальто. Изучение элемента сальто с поддержкой. Выполнение элемента сальто с подставки (несколько матов) с подстраховкой.		Наблюде ния, опрос
16					Комбини рованное	2	Самостоятельное исполнение сальто с подставки –		Наблюде ния,

							Исполнение сальто на месте (на матах).		опрос
17					Комбинированное	2	Исполнение сальто в движении рондатсальто (на матах).		Наблюдения, опрос
18					Комбинированное	2	Леминг (стрекасат). Изучение элемента по частям: разбег, поворот на одной ноге с замахом другой ноги, исполнение сальто-леминг, приземление на одну ногу Соединение элементов.		Наблюдения, опрос
19					Комбинированное	2	Flares (Даласал). Предварительная подготовка, определение опоры.		Наблюдения, опрос
20					Комбинированное	2	Исполнение six-step для чувства опоры и подсечки (левой ногой под себя и правой из под себя), не задевая пола ногой.		Наблюдения, опрос
21					Комбинированное	2	Перенос веса на правую руку и отведение правой ноги еще дальше (для разгона), левая нога вытягивается вдоль тела.		Наблюдения, опрос
22					Комбинированное	2	Соединение элементов.		Наблюдения, опрос
23					Комбинированное	2	Айртвист.		Наблюдения, опрос
24					Комбинированное	2	Контрольное занятие в виде джемов (текущий		Наблюдения,

							контроль).		опрос
25					Комбини рованное	2	Объяснение и корректировка техники исполнения новых элементов. Правила техники безопасности.		Наблюде ния, опрос
26					Комбини рованное	2	Объяснение и корректировка техники исполнения новых элементов. Правила техники безопасности.		Наблюде ния, опрос
27					Комбини рованное	2	Гимнастические элементы брейк- данса. Фляг. Исполнение элемента с места, прогиб, приземление. Четкость линий, устойчивость в конечной точке.		Наблюде ния, опрос
28					Комбини рованное	2	Гимнастические элементы брейк- данса. Фляг. Исполнение элемента с места, прогиб, приземление. Четкость линий, устойчивость в конечной точке.		Наблюде ния, опрос
29					Комбини рованное	2	Соединение элементов рондат и фляг, плавность исполнения.		Наблюде ния, опрос
30					Комбини рованное	2	Сальто. Исполнение сальто на полу с места, четкость исполнения.		Наблюде ния, опрос
31					Комбини рованное	2	Исполнение сальто в движении рондат-сальто на полу. Четкость исполнения.		Наблюде ния, опрос

32					Комбини рованное	2	Леминг (стрекасат). Исполнение элемента в движении на полу.		Наблюде ния, опрос
33					Комбини рованное	2	Слитность, четкость исполнения, устойчивость в конечной точке приземления.		Наблюде ния, опрос
34					Комбини рованное	2	Flares (Даласал). Исполнение элемента, плавность перехода с одной руки на другую.		Наблюде ния, опрос
35					Комбини рованное	2	Четкость исполнения, удержание баланса.		Наблюде ния, опрос
36					Комбини рованное	2	Четкость исполнения, удержание баланса.		Наблюде ния, опрос
37					Комбини рованное	2	Айртвист. Исполнение элемента.		Наблюде ния, опрос
38					Комбини рованное	2	Четкость перескока с одной руки на другую, удержание баланса.		Наблюде ния, опрос
39					Комбини рованное	2	Контрольное занятие в виде баттлов (промежуточный контроль).		Наблюде ния, опрос
40					Комбини рованное	2	Объяснение правил и законов хореографии при постановке танцевальных этюдов и танца.		Наблюде ния, опрос
41					Комбини рованное	2	Объяснение правил и законов хореографии при постановке танцевальных этюдов и танца		Наблюде ния, опрос

42					Комбини рованное	2	Соединение гимнастических элементов с элементами брейк-данса. I этюд Исполнение элемента рондат-фляг с переходом на freeze, переход на спину, силовой выход с плеч на ноги. 12 тактов.		Наблюде ния, опрос
43					Комбини рованное	2	Соединение гимнастических элементов с элементами брейк-данса. I этюд Исполнение элемента рондат-фляг с переходом на freeze, переход на спину, силовой выход с плеч на ноги. 12 тактов.		Наблюде ния, опрос
44					Комбини рованное	2	II этюд Исполнение элемента рондат-сальто, пружина «мостик», пружина «кран», подъем с ноги с прогибом. 12 тактов.		Наблюде ния, опрос
45					Комбини рованное	2	II этюд Исполнение элемента рондат-сальто, пружина «мостик», пружина «кран», подъем с ноги с прогибом. 12 тактов.		Наблюде ния, опрос
46					Комбини рованное	2	III этюд Исполнение элемента стрекасат, верхняя пробежка с переходом на swiре, подъем в стойку на обе ноги. 12 тактов.		Наблюде ния, опрос
47					Комбини рованное	2	III этюд Исполнение элемента стрекасат, верхняя пробежка с переходом на swiре, подъем в		Наблюде ния, опрос

							стойку на обе ноги. 12 тактов.		
48					Комбини рованное	2	IV этюд Переход с элемента flares на windmill, завершение этюда стойкой на freeze. 12 тактов. V этюд Силовой заход с верхней пробежки на flares выход с первого поворота flares на вертушку. 8 тактов.		Наблюде ния, опрос
49					Комбини рованное	2	IV этюд Переход с элемента flares на windmill, завершение этюда стойкой на freeze. 12 тактов. V этюд Силовой заход с верхней пробежки на flares выход с первого поворота flares на вертушку. 8 тактов		Наблюде ния, опрос
50					Комбини рованное	2	V этюд Переход с элемента вертушка на айртвист, исполнение элемента и выход в любую удобную верхнюю стойку. 8 тактов		Наблюде ния, опрос
51					Комбини рованное	2	V этюд Переход с элемента вертушка на айртвист, исполнение элемента и выход в любую удобную верхнюю стойку. 8 тактов		Наблюде ния, опрос
52					Комбини рованное	2	VI этюд Исполнение связанных элементов рондат- фляг-сальто. 1 такт		Наблюде ния, опрос
53					Комбини рованное	2	VI этюд Исполнение связанных элементов рондат-		Наблюде ния, опрос

							фляг-сальто. 1 такт		
54					Комбини рованное	2	Постановка танца на основе этюдов Слитность, четкость исполнения, устойчивость в конечной точке приземления.		Наблюде ния, опрос
55					Комбини рованное	2	Постановка танца на основе этюдов Четкость исполнения, удержание баланса.		Наблюде ния, опрос
56					Комбини рованное	2	Исполнение сальто в движении рондат- сальто на полу. Четкость исполнения.		Наблюде ния, опрос
57					Комбини рованное	2	Постановка танца на основе этюдов.		Наблюде ния, опрос
58					Комбини рованное	2	Айртвист. Исполнение элемента.		Наблюде ния, опрос
59					Комбини рованное	2	Постановка танца на основе этюдов.		Наблюде ния, опрос
60					Комбини рованное	2	Постановка танца на основе этюдов.		Наблюде ния, опрос
61					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно- двигательного аппарата.		Наблюде ния, опрос
62					Комбини рованное	2	Постановка танца на основе этюдов.		Наблюде ния, опрос
63					Комбини рованное	2	Элементы нижнего брейк-данса.		Наблюде ния, опрос
64					Комбини рованное	2	Повторение движений на развитие опорно-		Наблюде ния,

							двигательного аппарата.		опрос
65					Комбинированное	2	Постановка танца на основе этюдов.		Наблюдения, опрос
66					Комбинированное	2	Элементы верхнего брейк-данса.		Наблюдения, опрос
67					Комбинированное	2	Повторение движений на развитие опорно-двигательного аппарата.		Наблюдения, опрос
68					Комбинированное	2	Постановка танца на основе этюдов.		Наблюдения, опрос
69					Комбинированное	2	Элементы верхнего брейк-данса.		Наблюдения, опрос
70					Комбинированное	2	Самостоятельная работа по созданию композиций на основе этюдов и танца на основе этюдов – Контрольное занятие в виде баттлов.		Наблюдения, опрос
71					Комбинированное	2	Самостоятельная работа по созданию композиций на основе этюдов и танца на основе этюдов – Контрольное занятие в виде баттлов.		Наблюдения, опрос
72					Комбинированное	2	Итоговое занятие		Наблюдения, опрос

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3 Формы аттестации

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется педагогом в форме тестирований, написании проектов, критериев оценок, уровнем личных достижений, обучающихся по данной программе.

Для отслеживания достигнутых результатов будет использоваться следующий мониторинг:

- Ведение журнала успеваемости;
- Анализ результатов освоения программы

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: творческая работа, конкурс, отчетный концерт, воркшоп, игра.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа.

Особенности организации аттестации/контроля:

В начале обучения проводится входная диагностика в форме входного контроля, может осуществляться с помощью различных методов. Наиболее часто встречаются следующие:

- беседа, собеседование (с ребенком, с родителями)

- анкетирование (ребенка и/или родителей)
- выполнение практических заданий педагога
- тестирование
- презентация портфолио творческих работ.

БЕСЕДА

Может включать в себя разнообразные вопросы, направленные на оценку мотивации к занятиям, на выявление первичного уровня знаний и умений ребенка. Родителей можно спросить о характере ребенка, о его умении общаться в коллективе, личностных особенностях и интересах.

Полученные сведения целесообразно зафиксировать в тетради или дневнике педагога.

АНКЕТИРОВАНИЕ

Вопросы анкеты должны быть составлены с учетом возраста обучающихся. Вопросы могут быть как закрытые (с выбором ответов), так и открытые

2.4 Оценочные материалы

Входная диагностика

Текущий контроль

Текущий контроль (по итогам учебного занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, а формой контроля является «Джем».

-наблюдение за обучающимися,

-обсуждение результатов с обучающимися и родителями, -контрольные занятия в виде игры,

-участие в конкурсах, фестивалях и т.п.

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. (Концерт)

Итоговая аттестация:

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за каждый год обучения. Танцевальное искусство вбирает в себя необходимые компоненты из других видов искусства, поэтому индикаторами его оценки являются: музыкальность, театральность, изобразительность, образность, зрелищность.

- количество выступлений за год по данной программе,
- сравнительный анализ умений, навыков в начале и по окончании учебного года,
- итоговый концерт,
- показательные выступления.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: - высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (3 балла);

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (2 балла);

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (1 балл).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

-высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (3 балла);

-средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (2 балла);

-низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (1 балл).

Критерии оценки достижений обучающихся:

-высокий уровень – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального, регионального, всероссийского, международного, федерального, уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (3 балла);

-средний уровень – являлся активным участником конкурсных мероприятий разного уровня за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (2 балла);

-низкий уровень – не являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (1 балл).

2.5. Методические материалы

Дополнительная общеразвивающая программа «ОЛИМПИК-БЭЛЭНС» включает в себя теоретические и практические занятия: творческие задания, самостоятельная творческая работа, импровизация, показательные выступления, отчетные и праздничные концерты.

1. Методические материалы (методические пособия и разработки) которые содержат методические указания по организации деятельности педагога, адресованы педагогам.
2. Учебно-методические материалы (методические рекомендации, разработки мастер-классов), предназначенные как для обучающихся, так и для педагогов.
3. Учебные (дидактические) материалы адресованные обучающимся.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Брошюра «Молодёжные танцы» - Е, 2004, 38 с.
2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000, 18 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М, 1999, 218 с. 4.Барышева Н.В. и др. «Физическая культура» - Самара, 1995, 38 с.
5. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма (Медицина, подросток и спорт)» - Смоленск, 1975, 124 с.
6. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002, 48 с.
7. Гальперин С.Н. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М, 1974, 204 с.
9. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва,2005, 128 с.
10. Программа для хореографов «Танец» - М, 1992, 98 с.
- 11.Ткоченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом мальчиков»-М, 1998. 88с.
12. Грин Х.Ж. «Анатомия танца», М., Попурри, 2014 Зайфферт Д.
13. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие»,

М., Лань, Планета музыки, 2015, 128 стр.

14. Козлов В.В., Гирмон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия», СПб.: Речь, 2006, 286 с.

15. Ренёва И.С. Коррекционно-профилактический танец «ФИТНЕСДАНС»
<http://kaahem-rucheeq.tuvasadik.ru/sport/61-korrekcionno-profilakticheskiy-tanecfitnes-dans.html> 5

16. Смирнова С.А. «Метод танцевальной терапии как средство развития творческих способностей детей с ограниченными возможностями здоровья»
<http://festival.1september.ru/articles/624586/>

17. Хавилер Д. С. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки», М., Новое слово, 2004

18. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу», М., 2008

Литература для обучающихся и родителей

1. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-денс» - Е, 2004.

2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.

3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М, 1999.

5. Бахрах И.И. , Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма (Медицина, подросток и спорт)» - Смоленск, 1975.

6. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.

7. Гальперин С.Н. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М, 1974.

8. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки» - М, 1990.

9. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки»-Е, 2009.

10. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва, 2005.

11. Ткоченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом мальчиков»-М, 1998.

Интернет - ресурсы

1. <http://ibboy.ru/bboywiki.html>

2. <http://www.youtube.com/watch?v=JL1ufL2SP6Y>

3. http://www.youtube.com/watch?v=5Y_jLHgud_k

4. <http://www.youtube.com/watch?v=zrHv3KBXbmQ>
5. <http://www.youtube.com/watch?v=PTbo28Q9ZVc>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=WF1dqp6IG4A>
7. <http://www.youtube.com/watch?v=tqBpPWWixOU>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=KzTdry0OoEw>
9. <http://www.youtube.com/watch?v=D0ue5WwJU4M>
10. <http://www.youtube.com/watch?v=hmUWbQdTA5A>