

ИП Перескокова Елена Федоровна

ТЕРРИТОРИЯ ТАНЦЕВ  
MAGIC MOVE

Утверждаю:  
Руководитель  
Перескокова Е. Ф.  
Приказ № 10 от 02.04.2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«БРЕЙК – ДАНС. СТАРТ»**

**Направленность: художественная**

**Срок реализации: 2 года**

**Возраст детей: 5-6 лет**

**Автор-составитель:**  
**Перескоков Геннадий Николаевич,**  
**педагог дополнительного образования**  
**первой квалификационной категории**

**Киров**  
**2022**

# **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

## **«БРЕЙК – ДАНС. СТАРТ»**

### **Пояснительная записка**

**Уровень** – ознакомительный.

**Направленность** – художественная.

**Тип программы** – авторская.

### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»
8. Распоряжение Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (ред. от 07.09.2020 № 1046, от 22.09.2020 № 1104, от 28.09.2020 № 1139)

### **Методические рекомендации**

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО МГПУ, ФГАУ ФИРО, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020.

### ***Актуальность***

Специфика брейкинга такова, что позволяет стать массовым видом спорта для детей, подростков и молодёжи. Занятия брейк-дансом совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Кроме того, танцевальное искусство приобщает ребенка к миру прекрасного, воспитывает художественный вкус. Соприкосновение с танцем развивает чувство ритма, даёт азы актёрского мастерства и работы с публикой, учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку.

Также танец является средством коммуникации, поскольку он представляет собой живой язык тела. В сущности, танец соединяет физическое, психическое и эстетическое в ребенке, исходя из его индивидуальности.

В решении этих важных социальных задач и состоит педагогическая целесообразность реализации предлагаемой программы.

### ***Значимость программы для региона***

Цели, задачи, содержание и образовательные результаты программы соответствуют целевым установкам и содержанию регионального проекта «Развитие региональной системы дополнительного образования детей в Кировской области», государственной программы Кировской области «Развитие образования»; стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года».

С 2018 года брейк-данс является видом спорта. Благодаря изменению статуса танца, повышается интерес к нему не только у детей, но и у родителей. Это способствует увеличению количества детей, привлеченных к спорту и здоровому образу жизни.

### ***Новизна программы***

Брейк-данс – один из самых динамичных и экстремальных танцев, который включает в себя акробатику, борьбу капоэйра, русский народный танец и многое другое.

Компьютеризация образования позволяет сегодня использовать в образовательном процессе *обучающие видеоматериал*.

Приоритет в образовательном процессе отводится воспитанию, духовно-нравственной культуре, историческим ценностям. Главное – сформировать гармонично развитую личность и от совершенства физического прийти к совершенству нравственному.

### ***Отличительные особенности данной программы***

В основе программы лежат ***идеи***:

- личностно - ориентированный подход;
- развития личности ребенка от физического совершенства к совершенству нравственному.

Реализация ведущих идей программы строится на основе следующих ***педагогических принципов***:

Принцип единства физического, художественного и нравственного развития ребенка.

Принцип поэтапного, ступенчатого освоения детьми танцевального искусства, переход от простейших движений до сложных элементов, связок.

Принцип создания благоприятного микроклимата и положительного эмоционального фона обучения.

Принцип гуманистической направленности, который основан на том, что каждый ребёнок является субъектом собственного развития.

Предполагается деление детей на подгруппы по различным признакам: половому, физическому развитию, уровням освоения программы, стилям брейк-данса. В этих условиях индивидуальная работа становится неотъемлемой и обязательной частью образовательного процесса. Педагог подбирает упражнения и задания исходя из проблем конкретного ребенка.

***Адресат программы*** – дети 5-6 лет.

***Объем и срок освоения. Режим занятий.***

Программа рассчитана на 2 года обучения (216 часов), 108 часов за учебный год, 36 недель, в неделю - 3 академических часа.

Периодичность занятий - два раза в неделю.

***Формы обучения*** – очная.

***Особенности организации образовательного процесса***

По каждому разделу планируется комбинированное использование индивидуальных и групповых способов и форм организации образовательного процесса. Оптимальное сочетание на учебном занятии нескольких форм организации познавательной деятельности способствует включению каждого ребенка в активный образовательный процесс.

***Приём на обучение***

Набор детей проводится в первые две недели учебного года при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

**Состав группы** постоянный, 9-10 человек.

**Цель программы:**

*формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании средствами брейк-данса.*

**Задачи программы:**

**Личностные задачи**

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные задачи**

Формировать систему знаний по основным стилям брейк-данса.

**Метапредметные задачи**

Формировать коммуникативные действия со взрослыми и детьми.

**Результаты.**

**Планируемые результаты реализации программы**

**Личностные результаты:**

потребность учащихся к здоровому и безопасному образу жизни.

**Предметные результаты:**

Сформированы знания и умения по основным стилям брейк-данса: TOP-ROCK, FOOT WORK, POWER MOVE, POWER TRICKS.

**Метапредметные результаты.**

умение общаться со сверстниками и взрослыми.

**Учебный план 1 года обучения**

**Предметные задачи**

Формировать систему знаний по основным стилям брейк-данса: TOP ROCK, FOOT WORK, POWER MOVE, POWER TRICKS.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в предмет. История возникновения и развития брейк-данса на Вятке.	1	1	2	Диагностика
2.	Ритмические движения.	1	7	8	Просмотр
3.	Физическое развитие тела.	1	13	14	Контрольные измерения
4.	Элементы брейк-данса:	1	21	22	Джем

	стиль Top Rock.				
5.	Элементы брейк-данса: стиль Foot Work.	1	21	22	Джем
6.	Элементы брейк-данса: стиль Power Tricks	2	17	19	Джем
7.	Постановка этюдов.	4	16	20	Концерт
8.	Итоговое занятие	-	1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	<b>108</b>	

## Содержание программы

### 1. Введение в предмет. История возникновения и развития брейк-данса на Вятке.

#### Теория

Становление брейк-данса на Вятке как танцевальной культуры, особенности развития, основные стили. Здоровый образ жизни и физическое развитие детей. Мотивация детей на занятия брейк-дансом. Инструктаж о соблюдении техники безопасности.

#### Практика

Комплекс упражнений для разминки и разогрева основных групп мышц. Диагностика детей по степени подготовленности к усвоению материала.

### 2. Ритмические движения

#### Теория

Введение понятий: темп, ритм. Ритмика.

#### Практика

Выполнение базовых движений брейк-данса (прыжки, шаги, выпады, кач) под музыку с разным ритмическим рисунком.

### 3. Физическое развитие тела

#### Теория

Физическое развитие тела. Понятия: сила, гибкость, выносливость, координационные способности.

#### Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений: отжимание, подтягивание, наклоны вперед, упражнения на пресс, продольный и поперечный шпагат в соответствии с требованиями по возрасту.

### 4. Элементы брейк-данса: стиль Top Rock

#### Теория

Знакомство с понятием Top Rock. Базовые движения этого стиля.

#### Практика

Отработка элементов: кач, steps variation, прыжки, kick, glide. Просмотр видеоматериалов по этой теме.

## 5. Элементы брейк-данса: стиль Foot Work

### Теория

История возникновения и особенности стиля Foot Work.

### Практика

Отработка элементов: six step, two step, three step, seven step, стрелка, продевание и т.д.

## 6. Элементы брейк-данса: стиль Power Tricks.

### Теория

Знакомство со стилем Power Tricks и новыми понятиями брейк-данса. История возникновения и взаимосвязи этих стилей.

### Практика

Отработка элементов: стойка на локте, плече, голове, руках.

## 7. Постановка этюдов.

### Теория

Знакомство с понятиями: этюд, композиция. Знакомство с понятием актерское мастерство. Инструктаж о соблюдении техники безопасности.

### Практика

Отработка основных элементов. Составление композиции из нескольких элементов. Корректировка умений и навыков. Индивидуальная и групповая работа.

## 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов

## Учебный план 2 года обучения

### Предметные задачи

продолжить работу по формированию системы знаний по основным стилям брейк-данса: TOP-ROCK, FOOT WORK, POWER MOVE, POWER TRICKS.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в предмет.	2	2	4	Диагностика
2.	Ритмические движения. Темп, ритм, выполнение ритмических движений под музыку	1	5	6	Просмотр
3.	Физическое развитие тела.	1	19	20	Контрольные измерения
4.	Элементы брейк-данса: стиль Top Rock.	1	15	16	Джем
5.	Элементы брейк-	1	15	16	Джем

	данса: стиль Foot Work.				
6.	Элементы брейк-данса: стиль Power Tricks, Power Move	3	17	20	Джем
7.	Постановка этюдов. Выступления	3	21	25	Концерт
8.	Итоговое занятие	-	1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	

## Содержание программы

### № 1. Введение в предмет.

#### Теория

Цели, задачи и содержание курса. Стили брейк-данса на Вятке. Здоровый образ жизни и физическое развитие. Инструктаж по ТБ.

#### Практика

Диагностика детей, показ стилей брейк-данса, разучивание комплекса упражнений для разминки и разогрева основных групп мышц. Разучивание композиции брейк-данса.

### № 2. Ритмические движения

#### Теория

Закрепление понятий: темп, ритм, ритмический рисунок.

#### Практика

Отработка движений (прыжки, шаги, выпады) под музыкальный аккомпанемент с разным ритмическим рисунком. Воспроизведение в движениях различных ритмических рисунков.

### № 3. Физическое развитие тела

#### Теория

Понятия: координационные и скоростно-силовые способности, стрейтчинг.

#### Практика

Общеразвивающие упражнения (отжимание, подтягивание, наклоны вперед, упражнения на пресс, шпагат продольный и поперечный).

### № 4. Элементы брейк-данса: стиль Top Rock

#### Теория

Знакомство с терминологией, связующие элементы верхних и нижних стилей. Просмотр видеоматериалов.

#### Практика

Отработка произвольных комбинаций: разучивание и комбинирование переходов с верхних стилей на нижние стили (go down).

### № 5. Элементы брейк-данса: стиль Foot Work



### Теория

Знакомство с терминологией: Flow.

### Практика

Отработка произвольных комбинаций. Изучение более сложных движений. Развитие техники и выразительности исполнения.

### **№ 6. Элементы брейк-данса: стиль Power Tricks, Power Move**

#### Теория

Знакомство с терминологией. Комбинации фризов, связки.

#### Практика

Отработка произвольных комбинаций. Связки фризов. Изучение Back spine, Windmill, Hand Glide.

### **№ 7. Постановка этюдов.**

#### Теория

Закрепление понятий предыдущих тем. Определение понятий: выразительность, артистичность, образ, мимика, жест. Обсуждение сценического движения.

#### Практика

Отработка основных элементов брейк-данса. Постановка сценического движения. Упражнения для развития мягкости, пластичности, выразительности движений. Развитие актерских способностей. Работа с партнером.

### **№ 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов.

### ***Методическое обеспечение реализации программы***

Методическое обеспечение реализации программы имеет некоторые специфические особенности. Педагог для каждого стиля брейк-данса выбирает наиболее эффективный путь обучения, объяснения и показа.

Использование ***современных педагогических технологий:***

технология дифференцированного обучения;  
технология индивидуализации обучения;  
технология коллективной творческой деятельности;  
здоровьесберегающие технологии.

### ***Общие формы организации обучения***

Традиционные формы: *индивидуальные, парные, групповые, коллективные, фронтальные.*

Нетрадиционные формы занятий: применение в танце игровых ситуаций и актёрских навыков.

### ***Методы организации образовательного процесса***

*Метод показа.* Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. В начале работы педагог выполняет вместе с детьми. Исполнительское мастерство педагога,

его профессиональный показ порой восхищает детей, вызывает стремление ему подражать и желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

*Словесный метод.* Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

*Импровизационный метод.* При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения.

*Метод иллюстративной наглядности.* Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеоматериалами.

*Концентрический метод.* Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному материалу, но уже может предложить усложненный вариант.

*Методы воспитания:*

методы формирования сознания детей (рассказ, этическая беседа, инструктаж, диспут, пример);

методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации);

методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

## ***Этапы реализации программы***

### ***Формы подведения итогов***

*Педагогический контроль* предполагает такие виды как: текущий, промежуточный, итоговый годовой.

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

*Промежуточный контроль* осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются выявить уровень освоения детьми 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.

*Итоговый годовой контроль* проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения детьми 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.*

### **Структура учебного занятия**

1. Подготовительная часть - разминка состоит из упражнений, при помощи которых происходит, разогрев мышц, связок, сухожилий.

Комплексы упражнений для разминки и растяжки основных групп мышц проводятся сверху вниз: шея – запястья – предплечья – плечи – туловище – таз – ноги – голеностопы. Количество повтора упражнений 10-15, задержка в каждом положении 8-10 сек.

2. Изучение основных элементов брейк-данса.

3. Закрепление изученного, повторение силовых элементов («триксы», «фризы», «паувермув»).

4. «Джем» - форма проведения индивидуальных выступлений. Цель - демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк – элементов.

5. Рефлексия - обязательное условие создания развивающей среды на учебном занятии. Рефлексия проводится на трех уровнях: эмоциональном, содержательном и деятельностном.

### **Условия реализации программы**

#### **Кадровые**

Педагог дополнительного образования, систематически повышающий уровень профессиональной квалификации. Важное требование к педагогу – отличная физическая форма. Без неё ни один технический элемент не получится. Педагогу нужно обладать хорошей координацией, уметь уверенно держать свое тело, стоять на руках и голове, ходить на руках, делать сальто, иметь крепкий пресс и растяжку.

#### **Материальные**

Для обеспечения образовательного процесса необходимы:

- гимнастические коврики в необходимом количестве;
- мягкие модули для растяжки;
- удобная спортивная обувь (кроссовки);
- спортивная форма одежды;
- специальная комната для переодевания;
- в помещении пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом, температура воздуха 15-16°С;
- наличие аудиосистемы, мультимедиа оборудования, фонотеки, доступа в Интернет.

### **Список литературы**

Александрова, В. Г. Возрождение духовных традиций гуманной педагогики [Текст] // Педагогика. - 2008. - № 6. - С. 42 - 47.

Ахмедьянова, А. Г. Опыт, проблемы и перспективы духовно – нравственного воспитания школьников [Текст] / А. Г. Ахмедьянова // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2010. - № 3. - С. 38 - 42.

Воронцов В. Что нужно знать о молодежной субкультуре. - М., «Воспитание школьников» № 4, 2000.

Грин Х.Ж. «Анатомия танца», М., Попурри, 2014.

Каменщикова, Л. М. Духовно - нравственные ценности русской семьи [Текст] / Каменщикова Л. М. // Дополнительное образование и воспитание. - 2011. - № 3. - С. 56 - 58.

Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Московский государственный институт культуры, 1994.

Куприянов А., Лашкевич Н. Новый танец: в подворотне или клубе? -М., Собеседник, № 37, 1986.

Курсаков А.Г., все о брейк-дансе - [www.bboyportal.ru](http://www.bboyportal.ru).

Лисицкая Т., Что такое брейк? / Т.Лисицкая. - М.: «Наука и жизнь», № 2, 1987.

Матвеев Г. История Брейк-данса. - М., «Хип-хоп инфо № 5», 1998.

Хоров А.Г., История возникновения и развития брейк-данса.- [www.breakdance.com](http://www.breakdance.com).

### ***Мониторинг результатов реализации программы***

- Диагностика личностных результатов. (Приложение 1).
- Диагностика предметных результатов. (Приложение 2).
- Диагностика метапредметных результатов. (Приложение 3).

По итогам мониторинга составляется сводная таблица результативности образовательной деятельности (Приложение 4).

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1**

#### **Диагностика личностных результатов**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

№ п/п	Фамилия Имя	Потребность учащихся к здоровому и безопасному образу жизни.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
<b>Групповой итог</b>		

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.  
Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко  
Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно  
Низкий уровень (Н - 1 балл) - показатель проявляется слабо.

## Приложение 2

### Диагностика предметных результатов

Формирование системы знаний по основным стилям брейк-данса.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели				Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Умение выполнять элементы и стили брейк-данса.	Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного стиля брейк-данса, использовать их в организации собственного досуга	Умение выполнять комплексы упражнений для разминки и растяжки основных групп мышц, комплексы силовых упражнений	Умение выполнять соединения нескольких стилей и элементов брейк-данса и импровизировать под соответствующую музыку	
1						
2						
3						
4						
	<b>Групповой итог</b>					

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.  
Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко  
Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно

