

**Комитет по образованию администрации муниципального образования
Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский ЦО № 1»**

Принята на заседании
Методического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом от «30» августа 2024 г
№ 366/01-10

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Nord-Power брейк данс»
(уровень базовый)**

Направленность: физкультурно-
спортивная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 72 часа

Автор-составитель:
Кошельников Олег Михайлович,
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Nord-Power брейк данс» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

6. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Устава школы;

8. Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1».

1.2. Уровень программы – базовый.

1.3. **Актуальность программы.**

Актуальность программы «Nord-Power брейк данс» обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

«Программа Nord-Power брейк данс» актуальна, т.к. вся программа основывается на принципе взаимосвязи обучения и развития; принципе взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы заключается в аргументированном обосновании педагогом выбранных форм, методов и средств образовательной деятельности (в соответствии с целями и задачами) и организации образовательного процесса.

1.4. **Цель программы** – формирование основ танцевальной культуры обучающихся в направлении Брейк данс.

1.5. **Задачи программы.**

Обучающие:

1. Научить анализировать, запоминать, оценивать свои движения в танце;
2. Научить выразительности движений;
3. Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

Развивающие:

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений;
3. Развивать воображение, умение импровизировать в танце.

Воспитательные.

1. Совершенствовать музыкальный вкус;
2. Воспитать чувство коллективизма;
3. Привить любовь к искусству танца.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 7 – 12 лет. Группы формируются с учетом личных качеств и здоровья детей.

Количество обучающихся в группе: 15– 20 человек.

1.7. Формы и режим занятий

Форма проведения занятий – аудиторные или внеаудиторные;

Форма организации деятельности: групповая.

Форма обучения: очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 40 минут

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

1.9. Планируемые результаты

Предметные:

1. знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии;
2. истории танцевального искусства;
3. расширение эрудиции и кругозора.

Метапредметные:

1. умение говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику;
2. развитие музыкального слуха, чувства ритма;
3. развитие памяти.

Личностные:

1. навык коллективного творчества, сотрудничества;
2. стремление к творческому росту;
3. умение доводить начатое дело до конца.

Результаты соотносятся с целью и задачами программы.

Вариативность образовательных результатов позволяет сформулировать их в разных парадигмах: ЗУН, компетенции, УУД, способности. Планируемые результаты обязательно должны быть проверяемыми и соотнесены с задачами, которые были поставлены.

По итогам обучения обучающиеся будут *знать*:

- верхние базовые движения брейкинга (Top rock);
- нижние базовые движения брейкинга (Foot work);
- базовые стойки на голове, руках, локтях;
- базовые вращения (Power Move).

уметь:

- вовремя начать и закончить движение;
- выразить образ в эмоциональном состоянии;
- выполнять движения в разных темпах;
- двигаться в такт музыке;
- исполнять базовые движения брейкинга.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.1. Формы контроля.

Реализация программы «Nord-Power брейк данс» предусматривает текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся. Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения.

Текущий контроль включает следующие формы: педагогическое наблюдение, анализ выполненного задания, тестирование.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: отчетный номер каждого коллектива.

Итоговая аттестация проводится в форме отчетного концерта в конце учебного года.

2.2. Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется при помощи следующих методов:

1. Словесный (объяснение);
2. Наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских коллективов);
3. Практический (показ движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца)

Требование вариативности содержания образования обуславливает необходимость уровневого представления результатов (например, минимальный, средний, максимальный (продвинутый); или низкий, средний, высокий).

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы у обучающегося:

1. Слабое усвоение теоретического программного материала;
2. Неточное исполнение танцевальных комбинаций;
3. Недостаточная сформированность навыков коллективной работы

в ансамбле;

При среднем уровне освоения программы у обучающегося:

1. Неполное владение теоретическими знаниями;
2. Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с

точки

зрения координации движений и музыкальности;

3. Обучающийся обладает навыками коллективной работы в

ансамбле;

При высоком уровне освоения программы у обучающегося:

1. Точное знание терминологии и правил исполнения движений;
2. Точность, музыкальность и выразительность исполнения

танцевальных комбинаций и этюдов;

3. Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного

исполнения танцевальных фрагментов.

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы текущего контроля, аттестации по разделам
		Всего	Теоретически	Практически	
1.	Введение. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	Беседа
2.	Раздел 2 Учебно-тренировочная работа				
2.1.	Тема 1 Физическая подготовка	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполненного задания
2.2.	Тема 2 Верхние базовые движения брейкинга (Top rock)	10		10	Педагогическое наблюдение, анализ
2.3.	Тема 3 Нижние базовые движения брейкинга (Foot work)	10		10	Педагогическое наблюдение, анализ

2.4.	Тема 4 вращения Power Move	10		10	Педагогическое наблюдение, анализ
2.5.	Тема 5 Фризы, стойки	11		11	Педагогическое наблюдение, анализ
3.	Раздел 3 Сценическое движение				
3.1.	Тема 1 Батлы, джемы между учениками	16		16	Педагогическое наблюдение, анализ
3.2.	Тема 2 Составление сольных выходов	4		4	Педагогическое наблюдение, анализ
4.	Раздел 4 Мероприятия воспитательного характера				
4.1	Тема 1 Беседы о брейк дансе. Прослушивание музыки, посещение батлов	4	4		Беседа, наблюдение
5.	Итоговое занятие	1		1	Отчетный концерт
	Итого	72	5	67	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Раздел 2.

2.1. Тема 1.

Цель: Физическая подготовка для исполнения базовых элементов брейк данса.

Содержание материала:

Физические упражнения, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.)

Разогревание мышц и суставов. Комплексные упражнения на растяжку. Закачка рук, пресса, ног.

2.2. Тема 2.

Цель: Научиться танцевать верхний Брейк

Топрок один из основных элементов брейк данса. Топроком называют любой танец в положении стоя. На уроках проходим и разучиваем чувство ритма, координация и гибкость, и самое важное - стиль. Обычно **Топрок** используют в начале выхода, как растанцовку и изначальный показ своего стиля. Он служит переходом к футворку или более акробатическим элементам брейкинга как power move.

2.3. Тема 3.

Цель: Научить танцевать в низу, используя руки и ноги .

Содержание материала: Footwork — **работа ног, который выполняется на полу**. Учим элементы Sixsteps, Scramble, Fivesteps, Babylove, Zulu Spin, Pretzels, CC, Swing

2.4. Тема 4.

Цель: Научиться вращаться.

Содержание материала: Показываем и разбираем Power move это набор вращений, обычно выполняющихся на большой скорости, а также различные акробатические элементы.

Практическая работа: Работаем и изучаем

Airtwist (Airtrack) (эйртвист) - элемент **power move** (пауэр мув), один из самых сложных элементов. Движением рук, он очень схож с элементом

Swipe (свайп), но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному.

Headspin (хед спин) – вращение на голове.

Backspin (бэк спин) – вращение на спине.

Windmills (уиндмил - ветряная мельница) или helicopter (гелик - вертолет) – чередование кручения через спину и грудь с раскрытыми ногами. Munchmills (мачмилс) или бочка – похож на гелик, но ноги собраны, согнуты в коленях.

2.5. Тема 5.

Цель: Научиться замирать на движениях в красивой форме.

Содержание материала: Замирания на пару секунд в одной позе.

Учим стойки:

1) Baby freeze

2) Headstand freeze

3) Chair

4) Halo freeze

Также учимся стоять на руках, на голове, на крабе, на локте, учимся включать воображение чтобы придумать свою форму фриза.

Раздел 3.

3.1. Тема 1.

Цель: Развитие мышление, памяти, уверенности на сцене.

Содержание материала:

Батл, круги, джемы.

Под конец каждого занятия сделать не большой круг или поделиться на команды далее по очереди выходить в центр показывая свои навыки.

3.2. Тема 2.

Цель: Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

- Танцевально технические исполнения .
- Музыкальные игры – счет, хлопки в бит, кач телом, запомни мелодию.

Раздел 4.

4.1 Тема 1.

Цель: приобрести общую информацию и общее понимание о Брейкинге.

Содержание материала: Знакомимся с мировыми соревнованиями, разбираем стили исполнения.

Практическая работа: просматриваем видео, прослушиваем музыку.

5. Итоговое занятие. (1 час)

Подведение итогов. Отчетный концерт.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Основной формой работы является занятие, включающее упражнения тренировочного характера. Форма занятий – групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах, исходя из этого нагрузка даётся с учетом возраста и физической подготовки.

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе, можно условно разделить на:

- Наглядные;
- Словесные;
- Практические;

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- Образный показ педагога;
- Эталонный-образец-показ движения лучшим исполнителем;
- Наглядно-слуховой прием;
- Использование наглядных пособий и т.д.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- Рассказ;
- Объяснения;
- Инструкция, лекция;
- Беседа;
- Анализ и обсуждение.

Практический метод: обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой прием, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений, прием пространственной ориентации и т. д.

Схема построения занятия: *подготовительная часть (разминка) - основная часть - заключительная часть*. Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия.

Занятия с обучающимися младшего школьного возраста проводятся в форме игры, театрализации, развивающей беседы. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального класса или спортивного зала;
- оборудование класса: зеркала, гимнастические маты;
- техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук;
- сценическая площадка для репетиций.

Информационное обеспечение представлено:

- обучающий видеоматериал (обучающие видео по брейк-дансу, видео соревнований и фестивалей, документальные, художественные фильмы);
- видеозаписи детских джемов, баттлов, занятий за каждый учебный год;
- аудиоматериалы (музыкальные композиции танцевальных стилей, подбор музыки для проведения баттлов, джемов, соревнований).

Кадровое обеспечение

4.3. Кадровое обеспечение программы

Программа «Nord-Power брейк данс» реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.4. Учебно-информационное обеспечение программы

Перечень видео используемой педагогом:

1. Battle of the year 1998,1999,2000,2021,2022
2. Первенство России 2022
3. Red bull BC one 2022
4. Freestyle session 2000,2002
5. UK champion ship 2000

Список рекомендуемой и используемой литературы

Рекомендуемый список литературы для педагогов:

1. Бесова, М. А. Весёлые игры для дружного отряда/ М. А. Бесова. – Ярославль.: Академия холдинг, 2004.-195 с.
2. Бекина, С. И. «Музыка и движение». – Москва: Просвещение, 2009.- 212с.

3. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам/ Л. В. Браиловская. – Ростов-наДону.: Феникс, 2003.-160 с.

4. Васильева, Т. К. Секрет танца/ Т. К. Васильева. – СПб.: Диамант – Золотой век, 1997.- 480 с.

5. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте/ Л. С. Выготский. – М.: Просвещение, 1991.- 93 с.

6. Воронина, Н. В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». – Ярославль.: «Академия Холдинг», 2000 г.- 318 с.

7. Суртаев В. Я. Игра как социокультурный феномен/ В. Я. Суртаев. – Учебное пособие -2-е изд. испр. и доп. Санкт-Петербург, 2003.- 272 с.

Рекомендуемый список литературы для обучающихся:

1. Зуева, И. А. «Современные танцы» / И. А. Зуева, Краснодар, 2011 г. - 472с.

2. Исаев, Александр «Практика брейк-данса. Каждый достигает таких результатов, которых он сам решил достичь!»- Текст: электронный//Издательство «Ridero» - URL: <http://vk.com/almix>- 2017 г. (дата обращения: 15.03.2022).

3. Кусков, Александр «Путь танцора. Начало» - Текст: электронный// изд-во «Самиздат»- URL: <https://samizdatt.net/>- 2019 г. (дата обращения: 15.03.2022).

Рекомендуемый список литературы для родителей

1. Бекина, С. И. «Музыка и движение». – Москва: Просвещение, 2009.- 2012с.

2. Грэнлюнд Э., Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория методика практика».- Москва.: «Речь», 2004.-97

3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Ярославль.: «Академия Холдинг», 2000.-135 с.