

**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.	<b>Введение.</b> Инструктаж по ТБ.	1	1	0	Беседа
2.	<b>Раздел 2</b> 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.	<b>Раздел 3</b> 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.	<b>Раздел 4</b> 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.