

**Управление образования Кусинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Ровесник» г. Куса»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО ЦВР «Ровесник»
г.Куса
Протокол № 2 от 21.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 108-ОШ
МБУДО ЦВР «Ровесник» г. Куса от
21.08.2024 г. Директор МБУДО
ЦВР «Ровесник» г. Куса
Т.В. Антонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТАНЦЫ УЛИЦ»
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 6-14 лет
Срок обучения: 1 год
Срок реализации программы: 2024- 2025 год**

Автор –составитель:
Саблина Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Куса, 2024 год

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	8
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	14
2.6. Воспитательный компонент.....	16
2.7. Список литературы.....	20
2.8. Приложение	21

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцы улиц» составлена в соответствии:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03 2022г. № 678-р);
- Постановлением главного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 26.09.2022г. № 70226);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых» (от 22.09.2021г. № 652н)
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУДО ЦВР «Ровесник» г. Куса.

Актуальность программы данной программы заключается в систематизации принципов работы с учащимися объединения в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «брейк-данс», «хип-хоп», «шаффл», «паркур» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности и вульгарности. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются двигательные привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Отличительной особенностью программы, новизна

Является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучение современной хореографии, что позволяет воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. **Новизна** данной программы заключается в том, что «Брейк-данс», хип хоп, шаффл и паркур - это одно из современных направлений танцевальной культуры, которое является интересным для детей и подростков.

Занятия по данной программе развивают творческие способности детей, повышают самооценку, оказывают положительное влияние на физическое развитие и укрепляют состояние здоровья, также способствуют развитию социальной адаптации и интеграции ребенка в среде сверстников. Особое внимание уделяется на индивидуально-личностные особенности каждого ребенка, разрабатываются различные комплексы упражнений и методы их преподавания для детей, в зависимости от их особенностей

Педагогическая целесообразность

программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение учащимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

обусловлена необходимостью осуществления физического и психического развития детей средствами музыкально – танцевальной деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение брейка, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

Адрес программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцы улиц» предназначена для обучающихся в возрасте 6-14 лет. В объединение зачисляются все желающие дети и подростки, имеющие медицинскую справку и заявление от родителей. Количество детей в группе – от 12 до 15 человек.

. Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации программы: 1 год

Форма обучения: В данной программе применяется очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Уровень программы - базовый

Особенностью организации образовательного процесса

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Форма обучения: очная форма обучения с применением дистанционных технологий – учебное занятие; основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, игровые занятия, конкурсы, мастер-классы, праздники, видео занятия.

Учебный процесс проводится с использованием различных видов занятий:

групповые, массовые.

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия проходят в группах.

Виды занятий

Виды занятий: изучение новой информации, занятия по формированию

новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория + практика), контрольно- проверочные занятия.

Режим занятий:

1-й год обучения – 72 часа в год, 2 раза в неделю по 1 часу;

Продолжительность занятия первого года обучения – 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Популяризация современного танца, мотивация к занятиям физической культуры и спорту.

Для достижения поставленной цели программа ставит следующие задачи

Задачи.

Обучающие:

- овладеть широким диапазоном танцевальных средств - современных стилей.
- освоить технику основных базовых танцевальных шагов.
- научить составлению связок, блоков.
- научить свободному владению корпусом, движению головы и позиции рук.

Воспитывающие:

- вовлекать детей, подростков и молодежь в систематические занятия физкультурой и спортом.
- привить любовь к танцевальному искусству.

Развивающие:

- развитие специфических навыков гибкости, пластичности и устойчивости.
- развитие творческой индивидуальности воспитанников.
- развитие физической выносливости и силы, силы духа.

1.3. Содержание программы

	Раздел	Количество часов			Промежуточная /итоговая аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. инструктаж по Т.Б. Основные понятия и требования на занятиях. Начальная диагностика.	1	1	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Спортивная эстафета, направленная на общую физическую подготовку.

3	Партнерская гимнастика. Промежуточная диагностика	12	2	10	Сдача нормативов в виде тестирования
4	Акробатические упражнения	15	2	13	
5	Базовые элементы современной хореографии	16	4	12	Сдача нормативов +танцевальный «джем
6	Базовые элементы верхнего и нижнего Брейка	18	4	14	
7	Итоговое занятие	2		2	
Итого:		72	14	58	

1. Вводное занятие

Теория (1час). Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу «Танцы улиц». Проведение инструктажа по технике безопасности. В первый год обучения педагог знакомит детей с правилами поведения во время занятий. Ознакомление с правилами поведения во время чрезвычайных ситуаций. Доводит до всех участников группы структуру и содержание образовательной программы. проводит инструктаж по технике безопасности. Так же педагог рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося, а именно: 1. На занятие необходимо приходить в удобной спортивной форме в сменной обуви (кроссовки, кеды); 2. Всегда при себе иметь защиту (2 наколенника, 2 налокотника и 2 эластичных бинта или напульсника); 3. Перед занятием обучающемуся необходимо снять все украшения (кольца, сережки и др.); 4. На занятии все действия выполнять только по команде преподавателя

2.Общая физическая подготовка (8 ч.)

Ходьба в присяде, наклоны вперед, назад, вправо, влево, Упражнения для мышц ног – всевозможные выпады и полушпагаты, широкие стойки на ногах, комплексы общих развивающих упражнений по развитию гибкости. Упражнения для развития силы, отжимания упражнения для развития ловкости и подвижности. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, челночный бег.

Произвольное преодоление простых препятствий, простые прыжки, упоры, равновесие типа «ласточка», передвижение на носках с поворотами и подскоками, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Развитие координации. Разучивание движений на координацию, силу Упражнения для развития общей выносливости, бег и прыжки на скакалке.

Упражнение на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления

мышц, отдельных участков тела, упражнения на укрепление и коррекцию мышечного корсета.

3.Партнерская гимнастика. (12ч.)

Разминочные и силовые упражнения. Эти упражнения гармонично развивают силу различных мышечных групп, формируют умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействуют развитию гибкости (подвижности) суставов.

4. Акробатические упражнения (15ч.)

Акробатика – ведущий вид всех стилей. Терминологический словарь. Группировка и ее значение в прыжках. Правила выполнения разминки и упражнений по прыжковой акробатике (стойка, кульбит, флик-фляк, рондат). Правила техники безопасности. Приспособления для акробатических упражнений (лонжа). Групповая начальная прыжковая акробатика.

5.Базовые элементы современной хореографии (16 ч)

Образно-игровые и ритмические упражнения. Развитие чувства ритма и музыкальности. Знакомство с танцевальным стилем Хип-Хоп, как представителем целой Хип-Хоп культуры. Познакомить учащихся с основными этапами развития Хип-Хоп культуры. Заинтересовать учащихся этим современным танцевальным направлением. Теория. Понятие о характере музыки (быстрая, медленная), об эмоциональной окраске (веселая, грустная), о простейших пространственных построениях (линия, круг). Представление о красоте осанки, легкости шага, делающих движение красивыми и грациозными. Практика. Музыкально-ритмические упражнения – ходьба в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, а также вокруг себя, направо и налево. Танцевальный шаг с носка, ход с вытянутыми коленями, поднимая колени, на полу-пальцах. Различные кач, баунс, грав. Построения и переходы в простейшие фигуры. Современные направления молодежной культуры Просмотр видеоматериалов, слушание музыки Понятия: такт, сильная и слабая доля, мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная). Основные базовые шаги

6. Базовые элементы верхнего и нижнего Брейка (18)

Упоры (присев, лежа, согнувшись), группировка, перекаты. Стойка на лопатках, голове, руках у перекладины, мост, полушпагаты., стайлы,», скала» Изучение основных элементов танца, раскрытие ног прыжком (вперед, назад, из стороны в сторону), вращение на спине

Работа с детьми плохо усваивающими движения на групповых занятиях. Работа с группой детей, готовящихся к выступлениям.

8.Итоговое занятие (2ч)

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знают гигиенические требования при занятии спортом;
- понимают влияние физических упражнений на организм;
- знают понятие ритма и счёта;
- знают формы танца;
- знают технику, стиль, и манеры исполнения.

Личностные результаты:

- умеют ловко и подвижно двигаться;
- освоили технику основных базовых танцевальных шагов;
- умеют выполнять элементы.

Образовательные стандарты.

Знать	Уметь
1. Правила Т.Б. 2. Владеть основами гимнастических упражнений. комплексы общих развивающих упражнений по развитию гибкости. 3. История возникновения современного танца, основные стили. Характерные особенности стиля. Основные базовые элементы современного стиля . 4. Базовые элементы верхнего и нижнего брейка Упоры(присев, лежа, согнувшись), группировка, перекаты. Стойка на лопатках, голове, руках у перекадаины, мост, полушпагаты., «черепашка»	1.Применять на практике 2.Владеть основами гимнастических упражнений 3.Исполнять основные стили 4.Использовать базовые элементы верхнего и нижнего брейка

Критерии и способы определения результативности

Контроль за освоением предметного уровня. Это – визуальный контроль за правильным исполнением изучаемых элементов: - техническая правильность движения; - чистота исполнения; - образ, стиль сформированный танцором в процессе занятий, оригинальность; - ведется контроль за умением выполнять элементы и комбинации под музыку - сложность исполнения элементов или трюков.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся

Личностные : способность работать в группе, самостоятельно выполнять и составлять танцевальные комбинации; повышение уровня общей культуры поведения и общения; формирование здорового образа жизни; воспитание чувства прекрасного, умение видеть художественный образ в танце.

Образовательные (предметные): углубленно познакомиться с историей брейкинга и хип-хоп культуры; освоить элементы различных направлений брейк-данса как основы группового и индивидуального танца; познакомиться с известными танцорами, выступающими в данном направлении танца.

Метапредметные: развивать мотивацию к танцевальным занятиям; развивать творческое мышление, способность создания и реализации образа в танце; совершенствовать технику выполнения базовых элементов различных направлений; совершенствовать развитие физических качеств и координации движений; формировать оригинальный танцевальный стиль, путем составления своих комбинаций и импровизации. четко выполнять ранее выученные движения; составлять синхронные танцевальные композиции из элементов верхнего и нижнего брейк-данса.

Результаты отслеживаются с помощью тестирования, наблюдения. Своеобразными формами подведения итогов обучения являются фестивали, соревнования, конкурсы, концерты, открытые занятия, мастер - классы батллы и джемы.и т.д.

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

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 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.

Итоговый годовой контроль 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.

Отслеживание результатов обучения ведется в следующей системе:

1. Открытые занятия. На данные занятия приглашается администрация, родители и друзья обучающихся.
2. Заполнение индивидуальной карточки обучающегося, где фиксируются его достижения и темпы прохождения образовательного маршрута.
3. Соревнования (уровень соревнований: от внутригрупповых до соревнований регионального уровня).

Проведение соревнований между обучающимися - это наиболее благоприятная для отслеживания результатов среда, с помощью которой можно проследить как техническую подготовленность учащегося, так и воспитательный аспект: в этот момент формируются такие качества, как стрессоустойчивость, выдержка, взаимопомощь. Появляется чувство взаимодействия коллектива как единого организма, гордость за выполненную работу. взаимодействие внутри группы, чувство взаимопомощи, уважения, ответственности, проявление силы характера.

Формы подведения итогов

- Карта оценки результатов освоения программы.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебных занятий	Окончание учебных занятий
1 год обучения	02.09.2024г.	31.08.2025г.
Каникулы 01.01.2025г -08.01.2025г. (включительно)		
Продолжительность учебного года – 36 недель.		
Количество часов		
1 год обучения – 72 ч.		
Продолжительность и периодичность занятий		
1 раз в неделю по 2 академических часа		
Промежуточная аттестация: 15.12.2024г. – 29.12.2024г.		
Итоговая аттестация: 15.05.2025г. – 31.05.2025г.		
Выходные и праздничные дни:		
04.11.2024г.	День народного единства	
01.01.2025г.- 08.01.2025г.	Новогодние каникулы	
23.02.2025г.	День защитника Отечества	
08.03.2025г.	Международный женский день	
01.05.2025г.	Праздник весны и труда	
09.05.2025г.	День Победы	
12.06.2025г.	День России	
Объем программы: 72 часа		
Наполняемость групп: по 15 обучающихся в группе		
Срок освоения программы: 1год		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
Технические средства обучения		
	Ноутбук	1
	Колонки	1
Спортивный инвентарь		
	Специализированный зал с зеркалами	1
	Маты	5

	Гимнастические коврики	5
	Скакалки	3

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Танцы улиц» реализует педагог дополнительного образования Саблина Ольга Николаевна. Имеет средне–специальное образование образование, высшую квалификационную категорию по должности педагог дополнительного образования, и соответствующий уровень подготовки для работы с обучающимися. Стаж по специальности — 22 года.

2.3 Формы аттестации

Критерии оценки результатов освоения программы

Формы подведения итоговой аттестации включают в себя Батлы, показательные занятия, концерты, конкурсы. Успешное выступление детей на конкурсах и фестивалях, концертах. По качеству исполнения определяется уровень усвоения образовательной программы.

В результате усвоения программы обучающийся должен: знать, понимать: - танцевальные элементы направления уличный танец»

Начальный уровень ЗУН:

- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства.

Контрольный срез ЗУН:

- Знания по технике безопасности при выполнении элементов

Знание теоретической и практической части программы

- Умения: правильность исполнения элементов, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Навыки владения гимнастическими, акробатическими элементами, базами движениями брейк данса,связки хип-хопа и шаффл

Промежуточной аттестации:

Сдача нормативов , мини соревнования в рамках группы (баттл , джем). Технический уровень исполнения элементов. Выразительность исполнения, Способность к импровизации.

Формы и методы контроля: -Наблюдение за обучающимися в течение учебного года .Особенности разучивания и исполнения танца . Соединение движений в «цепочки», связки. Отработка спортивно-акробатических элементов, изучение их модификаций.

Форма подведения итогов:

- Сдача нормативов
- Итоговый концерт
- карта оценки результатов освоения программы.

2.4. Оценочные материалы

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

Критерии оценивания учащихся объединения «Брейк-данс»

Высокий уровень – 36-50 баллов

Средний уровень – 21-35 баллов

Низкий уровень – 0-20 баллов

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

ФИО _____ Возраст _____
Объединение _____

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

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

Вступительное испытание по «Брейк–дансу»

№ п/п	Наименование упражнения		Норматив	Примечание
1	Гибкость	Складка	Коснуться руками голени – 2 балла Коснуться пальцами пола – 3 балла	

			Коснуться ладонями пола – 4 балла Коснуться головой колен – 5 баллов	
2		Поперечный шпагат	40 см – 1 балла 30 см – 2 балла	
3		Продольный шпагат	20 см – 3 балла 10 см – 4 балла 0 см – 5 баллов	
4		Гибкость плеч	120 см – 3 балла 110 см – 4 балла 100 см – 5 баллов	
5	Координация	Bounce	Оценивается качество исполнения и координация движений от 1 до 5 баллов	
6		Kick		
7		Front step		
8	Акробатические навыки	Кувырок вперед	Оценивается техника выполнения и качество выполненного упражнения от 1 до 5 баллов	
9		Кувырок назад		
10		Мост		
11		Березка		
12		Стойка на голове		
13		Стойка на плече		
14		Стойка на руках		
15		Стойка «Черепашка»		
16	Силовые качества	Отжимания	Менее 10 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 15 раз – 3 балла 22 раза – 4 балла 25 раз – 5 баллов	
17		Приседания	25 раз – 3 балла 30 раз – 4 балла 35 раз – 5 баллов	
18		Пресс	25 раз – 3 балла 30 раз – 4 балла 35 раз – 5 баллов	
19	Джем		Умение показать себя перед зрителями от 5 до 10 баллов	

2.5 Методические материалы

Занятия состоят из теоретической и практической части.

Теоретический раздел направлен на изучение истории возникновения «уличных танцев» и его основных стилей:

1. Хип-Хоп –самыми основными базовыми движениями являются - раскачивание корпуса («качи») и шаги («степы»). То есть, это динамичная и четкая работа корпуса и ног. Один из главных навыков танца – умение слышать музыку. Здесь танцуют не под мелодию, не под слова, а под бит, который скрыт за миллионом различных звуков. Это басы музыки и ее ритмическая основа. Именно из этой основы будут исходить ритмические движения самого танца.

2. Шаффл– состоит из быстрых движений, при которых почти не надо отрывать ног от земли, то есть как бы скользить по полу. Танцуют шаффл под современную музыку (хардстайл). История возникновения. Шаффл является одним из нескольких танцев, которые возникли в эпоху стиля музыки acid house.

3. Брейк-данс – один из самых динамичных современных стилей. В ошеломляющих акробатических трюках и в головокружительных вращениях танца воплотился молодой, необузданный, бунтарский дух улицы. Основные приемы танца подразделяются на верхний брейк и нижний брейк. Верхний брейк (буги) – вид танца, в котором все элементы и движения выполняются танцором стоя, в основном руками, не касаясь пола. Физические нагрузки в верхнем брейке, в отличие от нижнего, гораздо ниже, поэтому не требует особой физической силы и подготовки, он требует большей пластичности и умения танцевать. Нижний брейк требует отличной физической подготовки. Это вид силового брейка, где почти все танцевальные элементы выполняются на полу. Это совокупность полного набора элементов, смены уровней, в основе которых разнообразные кручения, фриззы и прыжки, виртуозная работа ног.

Практический раздел направлен на развитие функциональных и двигательных способностей занимающихся, музыкальности исполнения, развитие навыков использования танцевальной площадки и импровизации. Важное значение имеет работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Методика.

Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения на занятиях.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от

индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

Программа рассчитана на 1 год обучения и построена по концентрическому принципу. В конце учебного занятия возможно осуществление индивидуальной работы, которая позволяет решать проблемы индивидуального порядка, возникающие у детей в процессе обучения. Набор обучающихся проходит в конце августа начале сентября, принимаются все желающие, необходимое условие при этом - предоставление медицинской справки о состоянии здоровья.

Задача педагога - в ходе занятия учитывать психофизические особенности учащихся: дозировать нагрузку, подбирать индивидуальный комплекс силовых упражнений.

Групповая форма работы дает возможность учиться друг у друга и сравнивать свои достижения в освоении брейк-данса. Вариативность и гибкость материала программы учитывает интересы всех обучающихся, что в свою очередь позволяет осуществлять дифференцированный подход, создающий наиболее комфортные условия для эффективного обучения воспитанников, обеспечивая ему такой уровень освоения материала, который соответствует его познавательным, физическим возможностям и способностям. Навыки, которые ребята приобретают на занятиях брейк-дансом остаются с ними на всю жизнь. Расписание составляется педагогом с учетом желания обучающихся с целью установления более благоприятного режима занятий.

Обучение ведется без каникул.

Структура занятия:

1. Спортивная разминка: Проводится на каждом занятии. Изучение комплексов упражнений на разогрев мышц шеи, плеч, предплечья, спины, таза, бёдер, голени, стопы. Упражнения предназначены для увеличения степени подвижности суставов и укрепления мышечного аппарата. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности занятия. Выполнение упражнений с элементами акробатики: кувырки вперед, назад, повороты на одном месте. Кувырок назад через плечо, кувырки с изменением направления, «Качалка» на спине, с четким выполнением ритма, заданного музыкой. Растяжки: мост, шпагат. Стойки на лопатках, голове, руках: упражнение на развитие определенных мышц тела, подготовительные упражнения, работа над растяжкой, над развитием чувства ритма. Для создания наиболее комфортных условий для эффективного усвоения знаний и обеспечения достижения наиболее высокого уровня освоения материала к каждому обучающемуся применяется дифференцированное обучение.

2. Изучение основных элементов брейк-данса. Некоторые особенности брейк-данса, (повторение).

3. Закрепление изученного, в т. ч. творческие задания (составление композиций, поиск новых элементов)

4. Рефлексия.

Обеспечение безопасности обучающихся на занятиях

Для исключения травматизма и обеспечения личной безопасности:

1. Проведение занятий в залах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены (влажная уборка, проветривание, использование спортивных матов, достаточных размеров.

2. Не допускается не организованное исполнение сложных акробатических движений, самовольное выполнение упражнений на голове. Не разрешается детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги во время исполнения движения громко разговаривать.

3. Допуск обучающихся к занятиям только по медицинским показаниям.

4. Проводить занятия с группой, не более 20 человек.

5. Внимательное наблюдение за обучающимися и готовность в случае необходимости быстро оказать помощь.

6. Соблюдение методически грамотной последовательности обучения (использование продуктивной технологии), которая позволяет обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки.

7. Применение здоровье - сберегающих технологий (не применяются упражнения, вызывающие переутомление, и форсирующие увеличение физической нагрузки на определенные группы мышц).

8. Ориентация обучающихся на сознательное выполнение правил обеспечения безопасности на занятиях

2.6. Воспитательный компонент

Особенности организуемого воспитательного процесса

Воспитательный компонент в дополнительной образовательной программе направлен на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, творческого развития и овладения обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире

План воспитательной работы

Внутри коллективный уровень		
№ п/п	Месяц	Мероприятие
1.	Сентябрь	«В здоровом теле – здоровый дух!» - пропаганда ЗОЖ
2.	Октябрь	Мероприятие «Хорошо нам рядышком с дедушкой и бабушкой» ко Дню пожилого человека
3.	Ноябрь	Концертная программа ко Дню матери
4.	Декабрь	КТД «Новый год»
5.	Январь	«Рождественская сказка»
6.	Февраль	Концерт в честь Дня защитника Отечества
7.	Март	Концертная программа к 8 марта
8.	Апрель	Тематическая беседа на тему «У ПДД каникул не бывает»
9.	Май	Концертная программа ко Дню семьи

Институциональный уровень		
№ п/п	Месяц	Мероприятие
1.	Сентябрь	Акция «Дети против террора»
		«Старт к успеху»
		«Весёлые старты»
2.	Октябрь	Концерт «Мы славим труд учителя земной!» (День учителя)
		Конкурс открыток «Чтобы сердце и душа были молоды» (День пожилого человека)
3.	Ноябрь	Мероприятие «В единстве сила России» (День народного единства)
		Стартинейджер «Краски осени»
		Концерт «Милой маме» (День матери)
4.	Декабрь	Мастер – классы «Мастерская деда Мороза»
		«В гостях у ёлки» (дворовый праздник)
5.	Январь	Мероприятие «Раз в январский вечерок девушки гадали»
		Игровая программа «Царь горы»
6.	Февраль	Конкурс видеоклипов «Мой папа»
		«Богатырские забавы» (дворовый праздник)
7.	Март	Творческий конкурс открыток «8 марта – женский день»
		Мероприятие «А ну – ка девочки»
		Мероприятие «Я иду через дорогу»
8.	Апрель	Квест игра «Полетели в космос»
		Выставка детских работ «Дорогой детства»
9.	Май	Конкурс рисунков «Рисуем победу»
10.	Июнь	«Полетели в лето» (дворовый праздник)
		Квест – игра «Россия – Родина моя» (День России)
11.	Август	Мероприятие «Флаг моего государства» (День Российского флага)

Муниципальный уровень		
№ п/п	Месяц	Мероприятие
1.	1 сентября	«День знаний»
2.	4 сентября	Акция «Мы против террора», конкурс плакатов
3.	28 сентября - 3 октября	Конкурс творческих работ «Учитель-мой наставник в жизни»
4.	4 сентября - 6 октября	Конкурс творческих, проектных, исследовательских работ обучающихся «Вместе ярче»
5.	Октябрь	Муниципальный конкурса среди обучающихся ОО на лучшее знание государственной символики Российской Федерации
		Муниципальная эстафета «Юный пожарный»

6.	5 октября	День учителя
7.	Октябрь	Муниципальный этап открытого регионального конкурса изобразительного творчества «Палитра талантов»
		Муниципальный этап областного конкурса художественного чтения для дошкольников и младших школьников «Как хорошо уметь читать!»
8.	Ноябрь	Муниципальный этап областного конкурса елочной игрушки из вторсырья «Подарки для елки»
9.		Муниципальный конкурс школьных агитбригад «Россия - Родина моя», приуроченного к празднованию Дня Народного Единства
10.		Муниципальный фестиваль народов мира «Россия - Родина моя», приуроченного к празднованию Дня Народного Единства
11.		Круглый стол по противодействию экстремизму и терроризму
12.		Коммунарские сборы
13.	30 ноября	День Государственного герба Российской Федерации
14.	12 декабря	Муниципальная интеллектуально-познавательная игра «Брейн - ринг «Мы - Россияне», посвящённая Дню Конституции РФ
15.	Декабрь	Муниципальная интеллектуально-познавательная игра «Брейн - ринг «Мы - Россияне», посвящённая Дню Конституции РФ
16.		Муниципальный конкурс елочной игрушки «Праздничный наряд для лесной Королевы»
17.		Муниципальный этап Международного литературного конкурса чтецов «Джалиловские чтения»
18.	Ноябрь-декабрь	Муниципальный этап областного конкурса на лучшую образовательную организацию по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Правила движения каникул не знают»
19.	Январь	Муниципальный фестиваль-конкурс «Новогодний переполох»
		Муниципальный этап областного фестиваля детских театров моды «Жар птица»
20.	Январь-февраль	Муниципальный и региональный этапы открытых всероссийских соревнований по шахматам «Белая ладья»
		Региональный этап Всероссийского юниорского лесного конкурса «Подрост»
21.	Февраль	Муниципальный турнир по технике пешеходного туризма по программе «Залинг»
		Муниципальный конкурса юных чтецов «Живая классика»

		Военно-спортивная игра «Рубеж» (по плану ЮНАРМИИ)
		Муниципальный конкурс творческих работ «России-храбрые сыны» (по плану ЮНАРМИИ)
		Муниципальный конкурс «Ученик года - 2023»
22.	Февраль-март	Муниципальный этап областного фестиваля детских театральных коллективов «Признание»
23.	Март	Муниципальный конкурс «Ученик года - 2023»
		Муниципальный конкурса юных чтецов «Живая классика»
		Научно-практическая конференция районного НОУ «Наш первый шаг в науку».
24.	18 марта	Акция «Мы вместе», в честь воссоединения Крыма с Россией
25.	Март-апрель	Муниципальная акция «Я – гражданин России»
26.	Апрель	Муниципальные соревнования «Чудо шашки»
27.	Май	Муниципальный этап Большого Всероссийского фестиваля детского и юношеского художественного творчества в том числе для детей с ОВЗ
28.		Муниципальные соревнования юных инспекторов движения «Безопасное колесо»
29.		Муниципальные военно-патриотические соревнования «Зарница-во славу Отечества» (по плану ЮНАРМИИ)
30.		Муниципальный конкурс «Талантлив каждый»
31.	22 августа	День Государственного флага Российской Федерации

2.7. Список литературы

1. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения для детей школьного возраста». Гуманитарный издательский центр Владос., 2001.
- 2 Видеокассета «Брейк-данс. Учимся танцевать» 2 выпуск
5. Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие», М., Лань, Планета музыки, 2015, 128 стр.
6. Козлов В.В., Гирмон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия», СПб.: Речь, 2006, 286 с.
- 7 .Ренёва И.С. Коррекционно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» <http://kaahem-ruchee.ktuvasadik.ru/sport/61-korrekcionno-profilakticheskiy-tanecfitnes-dans.html>
8. Смирнова С.А. «Метод танцевальной терапии как средство развития творческих способностей детей с ограниченными возможностями здоровья" <http://festival.1september.ru/articles/624586/>
- 9.Хавилер Д. С. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки», М., Новое слово, 2004
10. <http://ibboy.ru/bboywiki.htm>
- 11.<http://www.youtube.com/watch?v=JL1ufL2SP6Y>
12. http://www.youtube.com/watch?v=5Y_jLHgud_k
- 13.<http://www.youtube.com/watch?v=zrHv3KBXbmQ>
14. <http://www.youtube.com/watch?v=PTbo28Q9ZVc>
- 15.<http://www.youtube.com/watch?v=WF1dqp6IG4A>
- 16.<http://www.youtube.com/watch?v=tqBpPWWixOU>
- 15.<http://www.youtube.com/watch?v=KzTdry0OoEw>
- 16.<http://www.youtube.com/watch?v=D0ue5WwJU4M>
- 17.<http://www.youtube.com/watch?v=hmUWbQdTA5A>

2.8. Приложение

Приложение №1

Партнерская гимнастика

«**Аэроплан**». Встаньте друг к другу лицом, и возьмите ребенка за руки так, чтобы его руки находились на уровне плеч. Представьте себе, что ваши руки – это крылья аэроплана и покачивайте ими в одну сторону, а затем в другую. Развивает гибкость позвоночника, мышцы рук, плеч, которые у ребенка обычно значительно слабее остальных.

«**Тяни-толкай**». Повернитесь к ребенку лицом и возьмите его за руки так, чтобы его руки оказались вытянутыми вверх. Работая дельтовидной мышцей и трицепсом правой руки, ребенок давит на вашу левую руку. Вы так же надавливаете на его руку; ребенок должен сопротивляться вашему давлению. Повторите упражнение другой рукой. Развивает силу мышц рук, укрепляет мышцы спины.

«**Носочки**». Это упражнение на растяжку мышц ног. Сядьте рядом, напротив друг друга, вытянув ноги. По команде «раз» направьте стопы на себя, по команде «два» сильно вытяните стопы. Укрепляет мышцы голенистопа, бедра.

«**Пила**». Сядьте на пол друг к другу лицом, раскройте ноги в стороны и упритесь в ноги друг друга, возьмитесь за руки. Ребенок наклоняется назад, пока не коснется плечами пола, затем он поднимается, в то время как вы наклоняетесь назад. Силовое упражнение, направленное на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук.

Приложение №2

Основное содержание

Введение в брейк-данс. Пробежка простая

Основные теоретические сведения

Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейк-данс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Демонстрация некоторых брейк-элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента учащимися.

Стойка простая на локтях и фриз «краб»

Основные теоретические сведения

Простая стойка с упором локтями в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения. Фриз «краб» -

тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперёд, другая лежит на локте.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ фриза «краб» с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его учащимися.

Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка

Основные теоретические сведения

Необходимость иметь хорошую растяжку для эстетичного исполнения некоторых элементов, в частности подсечки. С короточек одна выпрямленная нога прокидывается и машет по кругу под согнутой. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции) – можно назвать «связкой». Вытяжка - движение, выполняемое со стойки на руках и ногах спиной к полу, с последующим закидыванием одной руки назад через себя и телом, идущим за ней, где затем необходимо выйти на ноги.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Выполнение элемента учащимися.

Стойка простая на руках и Фриз «игла»

Основные теоретические сведения

Умение стоять на руках – залог успеха в исполнении определённых брейк – элементов. Плечи – ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Здесь же выполняется хождение и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Продемонстрировать фриз «игла» и пояснить основные правила его выполнения, с последующим выполнением его учащимися.