

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №4 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Протокол педагогического совета  
№ 2 от 28.09.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
Вяткиной О.Р.  
№ 49-а от 28.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
БРЕЙК-ДАНС  
«Брейк-данс»**

Возраст: 5-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Харабуга Ярославна Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» (далее – Программа) разрабатывалась в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242).
3. Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
4. Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха» (СанПиН 2.4.3648-20);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и др.
7. Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.

### **Направленность образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» имеет спортивно-художественную направленность и ориентирована на развитие у обучающихся чувства ритма, музыкального слуха, физических способностей своего тела, здорового образа жизни.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы - общекультурный (стартовый), предполагает получение учащимися первоначальных знаний и умений в области танцевального искусства брейк-данса.

### **Актуальность**

Занятия брейк-дансом могут быть актуальными и полезными для детей в детском саду по нескольким причинам:

1. Физическое развитие: Брейк-данс требует силы, гибкости, баланса и координации движений. Регулярные занятия помогут детям развить свои физические навыки и улучшить общую физическую форму.
2. Улучшение моторики: Брейк-данс включает в себя разнообразные движения, вращения, прыжки и контроль тела в пространстве. Это поможет детям совершенствовать свою моторику и пространственную ориентацию.
3. Развитие творческого мышления: Брейк-данс - это художественная форма танца, которая позволяет детям выразить себя и свои эмоции через движения и импровизацию. Это развивает их творческое мышление и способность экспериментировать.

4. Социальные навыки: Занятия брейк-дансом проводятся в групповом формате, что помогает детям развить коммуникативные и социальные навыки. Они учатся работать в команде, сотрудничать, общаться и уважать других участников.

5. Повышение самооценки и уверенности в себе: Успехи в брейк-дансе помогут детям почувствовать себя успешными и уверенными. Они будут видеть, что их усилия и труд приводят к результатам, что способствует развитию их самооценки и самодисциплины.

6. Позитивный эмоциональный опыт: Брейк-данс - это энергичный и веселый стиль танца, который приносит радость и удовлетворение. Занятия могут помочь детям испытать позитивные эмоции, повысить настроение и улучшить общее самочувствие.

Важно отметить, что занятия брейк-дансом должны проводиться под руководством профессионального инструктора, который обеспечит безопасность и адаптацию занятий под возрастные особенности детей. Если эти условия соблюдаются, занятия брейк-дансом в детском саду могут стать интересным и полезным дополнением к образовательной программе.

#### **Отличительная особенность**

Программа предусматривает работу с детьми с разными физическими данными и танцевальной подготовкой. Данная программа не ставит цель подготовки танцора-профессионала, она направлена, прежде всего, на укрепление здоровья и формирование творческих способностей детей и подростков средствами танцевального искусства - брейк-данс.

#### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет. Набираются дети без предварительной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы могут быть как однополыми, так и смешанными.

**Цель программы:** Физическое и нравственное развитие обучающихся посредством приобщения к различным направлениям танца в стиле «Брейк-данс»

#### **В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

##### **Обучающие:**

1. Дать представление о правилах исполнения брейк-данса.
2. Формировать познавательный интерес к занятиям по «Брейк-дансу»;
3. Познакомить с базовыми элементами направления брейк-данс;
4. Сформировать музыкально-ритмические навыки.
5. Научить чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
6. Научить танцевальной терминологии.

##### **Развивающие:**

1. Развивать чувство ритма, темпа, координацию, гибкость, пластичность, исполнительские навыки в танце, художественно – творческие способности и художественный вкус.
  2. Развивать креативное мышление, пространственное воображение, актёрские способности;
  3. Развить внимательность и наблюдательность, фантазию через упражнения
  4. Развивать творческую активность;
- Развить эмоциональную отзывчивость на музыку средствами хореографии.

##### **5. Физическое развитие**

##### **Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство доброжелательности, товарищества.
2. Воспитывать чувство ответственности.
3. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
4. Воспитание культурной манеры поведения.
5. Развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Условия набора в коллектив:** Для данной программы не предполагается определенного отбора детей, принимаются все желающие, независимо от танцевальных способностей.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося (медицинская справка о состоянии здоровья).

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 68 учебных часа.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по принципу - «от простого к сложному»

### **Форма организации занятий:**

1. Групповая и индивидуальная. Основная форма занятий - групповая, но при создании репертуара (постановочно-репетиционная работа) используется индивидуальная форма занятий и индивидуально-групповая.

Это работа с солистами, разучивание танцевальной комбинации с определёнными подгруппами детей.

### **Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- Просторный светлый зал.
- Аудио проигрыватель, музыкальная колонка.
- Коврики для занятий на полу.
- Инвентарь (ленты, мячи, скакалки, обручи и т.д)

### **Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения:**

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Беседа	Аудиозаписи		
2.	ОФП	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Тестирование
3.	Элементы музыкальной грамоты.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
4.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
5.	Строение музыкального произведения.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
6.	Силовые и акробатические элементы «FREEZ».	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос

7.	Танцевальные движения TOPROCK и FOOTWORK	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
8.	Музыкально хореографические и музыкально-сценические игры.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
9.	Пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
10.	Пространственные перестроения.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос
11.	Открытые и итоговые занятия.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик	Опрос

### Учебный план на первый год обучения:

	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	0	Входной контроль. Наблюдение. Самоконтроль
2.	ОФП.	10	1	9	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
3.	Элементы музыкальной грамоты.	2	2	0	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
4.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	1	1	0	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
5.	Строение музыкального произведения.	1	1	0	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
6.	Силовые и акробатические элементы «FREEZ».	10	1	12	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
7.	Танцевальные движения TOPROCK и FOOTWORK	22	1	22	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
8.	Музыкально хореографические и музыкально-сценические игры.	2	0	2	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
9.	Пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	6	0	11	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
10.	Пространственные перестроения.	4	0	4	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
11.	Открытые и итоговые занятия.	2	0	2	Текущий контроль. Наблюдение. Самоконтроль.

<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	
---------------	-----------	----------	-----------	--

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детский  
танец и ритмика «Брейк-данс»**

1. Продолжительность учебного года – 34 недели.

Начало занятий: 02.10.2023г.

(с 25.09. по 06.10. – комплектование группы)

Окончание занятий – 31.05.2024 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/ направленность	1 год обучения
	Количество учебных часов по годам обучения:
	68
«Брейк-данс»	Количество часов в неделю:
	2
	Режим занятий по годам обучения:
	2 раза в неделю по 30 минут
Продолжительность учебного часа – 30 минут.	

**3. Перспективно-календарный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей «Брейк-данс»**

<b>Месяца:</b>	<b>Тема:</b>	<b>Вид деятельность:</b>
Октябрь	Основы Брейк-данса «TOPROCK» (элементы верхнего брейк-данса)	1. Введение в брейкинг: история и значение, виды. 2. Упражнения для разогрева. 3. Основные танцевальные элементы TOPROCK. 4. Основы ритма и счета в музыке.
Ноябрь - декабрь	«Прокачка» Основы Брейк-данса «FOOTWORK» (элементы нижнего брейк-данса) и «TOPROCK» (элементы верхнего брейк-данса)	1. Значение физической подготовки. 2. Основные танцевальные элементы FOOTWORK и TOPROCK. Открытый урок 3. Упражнения для укрепления мышц и телосложения. 4. Упражнения на развитие гибкости и силы. 5. Техника фризов. 6. Открытый урок.
Январь - Февраль	Постановка общего номера и индивидуальных связок. «TOPROCK» (элементы верхнего брейк-данса) и «FOOTWORK» (элементы нижнего брейк-данса), FREEZE (заморозка в стойке на руках)	1. Основные танцевальные элементы FOOTWORK, TOPROCK и FREEZE . 2. Импровизация и творческое самовыражение. 3. Работа с постановкой общего номера. 4. Разработка собственной связки.
Март - Апрель	«Репетиции и отработка»	1. Акробатические элементы и трюки. 2. Интеграция элементов в танцевальные комбинации.

		3. отработка основных движений танцевальной композиции.
Май	«Выступления»	1. Практика репетиций и сценической постановки. 2. Костюмы и макияж для выступлений. 3. Подготовка к завершающему выступлению. 4. Оценка прогресса и достижений учеников.

4. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – январь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

**Система контроля результативности обучения:** Обучение происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии. Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью обучающихся и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий. Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития обучающихся. Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность. Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой. Музыкальное сопровождение занятий является не вспомогательной функцией, а организует, вдохновляет и воспитывает музыкальный эстетический вкус. Форма оценки результативности Результативность усвоения программы прослеживается на открытых занятиях. Оценка результативности необходима для определения эффективности программы и внесения в нее изменений с учетом индивидуальности обучающихся. Диагностика образовательного процесса во время занятий наблюдается выносливость, выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого обучающегося.

### **Оценочные и методические материалы.**

*Формы организации деятельности обучающихся.*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества обучающегося, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике упражнений, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

*Методы обучения.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

#### **1. Словесный метод.**

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

## **2. Наглядный метод обучения.**

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога.

## **3. Практический метод обучения (метод упражнения)**

При обучении приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата обучающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

## **Список литературы:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., Молодая гвардия, 1999.
2. Аршавский И.А. Физические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., Медицина, 2000.
3. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования /Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 2010.
4. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. - Л., 2004.
5. Качалова Л.П. Возрастная педагогика: личностная педагогика / Л.П. Качалова. - Шадринск, 2003.
6. Коркин В.П. «Акробатика». – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с., ил. – (Азбука спорта).
7. В.Н. Курьсь. «Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на акробатической дорожке» г. Ставрополь, 1994 г.
8. Кох И.Э. Основы сценического движения. – С-П.: «Планета музыки», 2010.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
10. Под ред. Петрусинского В.В., Игры - обучение, тренинг, досуг (в четырех книгах).- М.: «Новая школа», 2012.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.- М.: «Владос», 2013.
12. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие /М.:ТЦ Сфера, 2005.
13. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н. М. Лаврухина. Под ред. О. А. Петрашевича. Мн. – Национальный институт образования. – 2005.

## **Информационные ресурсы:**

1. Брейк-данс и хип-хоп. URL: [<http://www.breakhop.ru/>] (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.
2. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной педагогики // Цифровая библиотека по педагогике. URL: [http://www.library.omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis\\_64.exe?L](http://www.library.omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?L) (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.
3. Официальный сайт брейк-данса. URL: <https://fdsarr.ru/breaking/about/> (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №4 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Протокол педагогического совета  
№ 2 от 28.09.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
Вяткиной О.Р.  
№ 49-а от 28.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
БРЕЙК-ДАНС  
«Брейк-данс»

Возраст: 5-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Харабуга Ярославна Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

**Пояснительная записка.**

С каждым годом среди детей, подростков и молодежи становится все более популярным и модным танцевальное направление «брейк-данс».

Данная программа предназначена для гармоничного развития способностей воспитанников в основах танцевального искусства. Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ✓ формирование эстетических потребностей;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

#### **Метапредметные результаты:**

- ✓ освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), - обеспечивающие
- ✓ овладение ключевыми компетенциями, - составляющими основу умения учиться.

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающийся будет знать:**

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать движения, изученные по программе.

##### **Обучающийся научиться:**

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- постановка правильной красивой осанки;
- демонстрация пластики и свободы движений.

### **Направления Брейк-Данса.**

Характеристика следующих стилей направлений Брейк-Данса:

**Основы Top Rock** – элементы Брейк-Данса, выполняемые стоя на ногах;

**Основы Foot Work** – элементы Брейк-Данса, выполняемые в партере;

**Freeze** – стиль, строящийся на замираниях в различных позициях;

**Power Move** – сложные технические и силовые элементы;

**Основы танцевального стиля «Top Rock» – элементы БрейкДанса, выполняемые стоя на ногах:**

Cross step – шаг крестом;

Criss cross – прыжки ногами крест-накрест;

Indian step – шаги с прыжками;

Kick step – шаги в стороны;

Kick side step – шаги в сторону.

Комбинации элементов.

Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8.

**Основы танцевального стиля «Foot Work» – элементы БрейкДанса, выполняемые в партере:**

Two step – шаги в сторону;

Kick outs – прыжки в сторону;

Hook – шаги со сменой сторон «крюк»;

Back rewind – two step с добавлением 1 шага;

Front rewind – hook с добавлением 1 шага;

СС – махи ногами;

Six step – круговое движение в 6 шагов;

Zulu spin – вращение по кругу;

Hop left – прыжки в левую сторону с Foot Work;

Hop right – прыжки в правую сторону с Foot Work;

Criss cross – прыжки крестом;

Monkey Swing – махи ногами.

Комбинации элементов.

Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8.

**Основы танцевального стиля «Freeze»:**

Handstand – стойка на руках;

Baby freeze – стойка на руке упираясь локтем в пресс;

Forearm freeze – стойка на локтях;

Черепаша – стойка на руке упираясь локтем в пресс;

**Учебно-тематический план 5-8 лет**

№	Наименование темы	Количество часов	Дата
	<b>Октябрь</b>		
1.	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с брейкингом.	1	02.10.2023
2.	Основные танцевальные элементы TOPROCK (верхний брейк-данс).	1	05.10.2023
3.	«Кувырок»	1	09.10.2023
4.	Музыкальность и ритм: работа с музыкальным счетом и фразировкой + отработка движений + работа корпусом «Кач»	1	12.10.2023
5.	Основные танцевальные элементы TOPROCK (верхний брейк-данс).	1	16.10.2023

6.	«Координация»	1	19.10.2023
7.	Основные танцевальные элементы TOPROCK (верхний брейк-данс).	1	23.10.2023
8.	«Партерная гимнастика основа» + постановка детского танца	1	25.10.2023
9.	Отработка выученных танцевальных элементов TOPROCK (верхний брейк-данс).	1	30.10.2023
	<b>Ноябрь</b>		
10.	«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения»	1	02.11.2023
11.	Основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	06.11.2023
12.	«Партерная гимнастика» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1	09.11.2023
13.	«Прыжки и кувырки» + основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	13.11.2023
14.	Понятие пространственных перестроений	1	16.11.2023
15.	Постановка группового номера.	1	19.11.2023
16.	«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1	23.11.2023
17.	Разучивание элемента FREEZE (замирание в стойке на руках)	1	27.11.2023
18.	Основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	30.11.2023
	<b>Декабрь</b>		
19.	Основные танцевальные элементы TOPROCK (верхний брейк-данс).	1	04.12.2023
20.	«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения»	1	07.12.2023
21.	Отработка выученных танцевальных элементов FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	11.12.2023
22.	Повторение элемента FREEZE (замирание в стойке на руках). Подготовка нормативов TOPROCK + FOOTWORK	1	14.12.2023
23.	Отработка всего танца под счет	1	18.12.2023
24.	Отработка всего танца под музыку + повторение названий, всех выученных элементов.	1	21.12.2023
25.	Открытый урок для родителей.	1	25.12.2023
26.	Музыкально-танцевальные игры.	1	28.12.2023
	<b>Январь</b>		
27.	«Сценическое движение»	1	11.01.2024
28.	Разучивание элемента FREEZE (замирание в стойке на руках)	1	15.01.2024
29.	«Актерское мастерство»	1	18.01.2024
30.	Ритмические комбинации + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1	22.01.2024
31.	Основные танцевальные элементы TOPROCK (верхний брейк-данс).	1	25.01.2024
32.	Основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	29.01.2024
	<b>Февраль</b>		

33.	Постановка групповой танцевальной связки.	1	01.02.2024
34.	Музыка и ритм: Синхронизация движений с музыкальным сопровождением.	1	05.02.2024
35.	Импровизация и самовыражение	1	08.02.2024
36.	Отработка выученной танцевальной связки	1	12.02.2024
37.	«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения» + отработка выученной танцевальной связки	1	15.02.2024
38.	Основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	19.02.2024
39.	Работа с выразительностью движений	1	22.02.2024
40.	Повторение названий, всех выученных элементов.	1	26.02.2024
41.	Отработка выученной танцевальной связки	1	29.02.2024
	<b>Март</b>		
42.	Танец и фитнес: Здоровье и физическая форма через танец	1	04.03.2024
43.	Акробатика: элементы гимнастики и танца	1	07.03.2024
44.	Основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс) + музыкально-танцевальные игры.	1	11.03.2024
45.	Отработка выученной танцевальной связки	1	14.03.2024
46.	Работа над синхронностью и согласованием движений	1	18.03.2024
47.	Акробатика: элементы гимнастики и танца	1	21.03.2024
48.	Основные танцевальные элементы FOOTWORK (нижний брейк-данс)	1	25.03.2024
49.	Отработка выученной танцевальной связки	1	28.03.2024
	<b>Апрель</b>		
50.	Разучивание элемента FREEZE (замирание в стойке на руках)	1	01.04.2024
51.	«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1	04.04.2024
52.	Разучивание элемента FREEZE (замирание в стойке на руках) + отработка выученной танцевальной связки	1	08.04.2024
53.	Постановка пространственных перестроений	1	11.04.2024
54.	«Слова + движения» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1	15.04.2024
55.	Основные танцевальные элементы TOPROCK (верхний брейк-данс) + отработка всего танца под счет	1	18.04.2024
56.	Самостоятельная постановка легких танцевальных комбинаций на 16 счетов.	1	22.04.2024
57.	Музыкально-танцевальные игры.	1	25.04.2024
58.	«Слова + движения» продолжаем запоминание.	1	29.04.2024
59.	<b>Май</b>		
60.	Организационное собрание	1	02.05.2024
61.	Работа над костюмом	1	06.05.2024
62.	Отработка самостоятельных постановок легких танцевальных комбинаций на 16 счетов.	1	09.05.2024

63.	Работа над синхронностью и согласованием движений	1	13.05.2024
64.	Акробатика: отработка элементов гимнастики и танца	1	16.05.2024
65.	Отработка всего танца под счет	1	20.05.2024
66.	Работа с эмоциями в танце. Отработка всего танца под счет	1	23.05.2024
67.	Генеральная репетиция. Примерка костюмов.	1	27.05.2024
68.	Открытый урок для родителей. Подведение итогов. Награждение.	1	30.05.2024
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.10.2023	31.05.2024	34	68	Вторник: 17:00-17:30 Четверг: 17:00-17:30

### Список литературы:

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., Молодая гвардия, 1999.
- Аршавский И.А. Физические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., Медицина, 2000.
- Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования /Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 2010.
- Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. - Л., 2004.
- Качалова Л.П. Возрастная педагогика: личностная педагогика / Л.П. Качалова. - Шадринск, 2003.
- Коркин В.П. «Акробатика». – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с., ил. – (Азбука спорта).
- В.Н. Курьсь. «Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на акробатической дорожке» г. Ставрополь, 1994 г.
- Кох И.Э. Основы сценического движения. – С-П.: «Планета музыки», 2010.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
- Под ред. Петрусинского В.В., Игры - обучение, тренинг, досуг (в четырех книгах).- М.: «Новая школа», 2012.
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.- М.: «Владос», 2013.
- Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие /М.:ТЦ Сфера, 2005.
- Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н. М. Лаврухина. Под ред. О. А. Петрашевича. Мн. – Национальный институт образования. – 2005.

### Информационные ресурсы:

- Брейк-данс и хип-хоп. URL: [<http://www.breakhop.ru/>] (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.

2. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной педагогики // Цифровая библиотека по педагогике. URL: [http://www.library omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis\\_64.exe?L](http://www.library omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?L) (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.

3. Официальный сайт брейк-данса. URL: <https://fdsarr.ru/breaking/about/> (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.