

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г. Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Детская академия»
Советского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «29» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
ЦДТ «Детская академия»
Г.А. Насыбуллина.
Приказ № Н/от «08» 09 2022.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Дисциплина танцевального спорта брейк-данс»

**Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Фролов Виталий Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2018

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Дисциплина танцевального спорта брейк-данс»
автор-составитель педагог дополнительного образования МБУДО «ЦДТ «Детская
академия» Советского района г.Казани Фролов Виталий Николаевич

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» выполнена на высоком профессиональном уровне и оформлена методически грамотно. Содержательная часть соответствует современным нормативным требованиям, имеет характеристику педагогических, организационных условий, необходимых для качественной реализации программы, также выработана авторская методика оценки знаний и умений обучающихся.

Актуально содержание программы, которое направлено на развитие и поддержку интереса к здоровому образу жизни, спортивному и творческому развитию. Важно, что данная программа разработана с учетом нормативных изменений, вошедших в силу в 2017 году, когда в соответствии с приказом Минспорта РФ брейк-данс вошел в реестр дисциплин танцевального спорта. Педагог в рамках реализации программы делает большой акцент на раннюю профориентацию и расширение границ возможного применения полученных знаний и навыков обучающимися.

Неоспоримым достоинством программы являются методические разработки автора, которые качественным образом дополняют образовательный процесс и способствуют полному погружению обучающихся в изучаемый предмет. Материалы программы, представленной к рецензированию соответствуют специфике данного предмета и призваны стимулировать познавательную и творческую активность обучающихся.

Резюмируя можно отметить, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» педагога В.Н. Фролова соответствует современным трендам системы дополнительного образования, также актуальность реализации программы подтверждена высокими результатами обучающихся. Данная программа может быть рекомендована к реализации в учреждениях дополнительного образования.



Рецензент – канд. пед. наук,
доцент кафедры начального
образования ИПиО КФУ

Мокеева Екатерина Владимировна
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФАУНД. ВО - КАЗАНСКИЙ ГЕОФИЗИЧЕСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОГРН 1025002011994 Институт психологии и образования
ПОДПИСЬ
Е. В. Мокеева *запечатле*
Секретарь *М. Г. Городничев*

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБУДО «Центр детского творчества «Детская академия» Советского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчике	
4.1	ФИО, должность	Фролов Виталий Николаевич, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	11-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принципы проектирования - формы организации содержания	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - личностно-ориентированный подход; сотрудничество педагога и учащихся; ранняя профессиональная ориентация и саморазвитие - однопрофильная
5.4	Цель программы	Формирование разносторонних спортивных, творческих и культурных интересов обучающихся, развитие у обучающихся надпрофессиональных навыков необходимых для успешного освоения профессий будущего в рамках дисциплины танцевального спорта брейк-данс
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: Теория: - беседа, рассказ; - просмотр видеоматериалов; - творческие мастерские. Практика: - учебные занятия; - репетиции; - тренировки; - соревнования; - мастер-классы; - джемы и баттлы; - творческие отчеты. Методы и приемы: - практический показ; - словесное (образное) объяснение; - демонстрация и просмотр видео выступлений; - игровой метод; - импровизация.

7	Формы мониторинга результативности	Виды диагностики: 1) входная, 2) промежуточная, 3) аттестация завершающего периода обучения. Формы контроля: групповой и индивидуальный контроль, опросы, тесты, наблюдение, соревнования, баттлы, джемы, творческие отчеты и творческие проекты. Результативность участия обучающихся в соревнованиях, конкурсах и фестивалях.
9	Результативность реализации программы	Успеваемость обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» – 100%. Количество участников конкурсов и фестивалей – 100%. С 2018 по 2021 год обучающиеся объединения приняли участие в 24 конкурсах и соревнованиях различного уровня и заняли 45 призовых мест, из них в конкурсах: международных – 9, федеральных – 7, региональных – 5; соревнования и баттлы – 24.
10	Дата утверждения и последней корректировки программы	31.08.2022 г.
11	Рецензенты	Кандидат педагогических наук, доцент кафедры начального образования Института психологии и образования ФГАОУ ВО «Казанского (Приволжского) федерального университета» Мокеева Е.В.

Оглавление

<u>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</u>	
Пояснительная записка	стр.6
Учебный план	стр.11
Содержание учебного плана	стр.14
Планируемые результаты	стр.20
<u>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</u>	
Материально-техническое обеспечение.....	стр.23
Учебно-информационное и методическое обеспечение.....	стр.23
Формы аттестации, виды контроля	стр.24
Критерии, показатели, индикаторы диагностики освоения образовательной программы Дисциплина танцевального спорта брейк-данс	стр.26
Список литературы.....	стр.30
Приложение 1. Словарь. Ключевые понятия брейк-данс	стр.33
Приложение 2. Тестирование по ДООП Дисциплина танцевального спорта брейк-данс.....	стр.35
Приложение 3. Диагностика освоения ДООП Дисциплина танцевального спорта брейк-данс.....	стр.41
Приложение 4. Мониторинг физических способностей в рамках танцевального спорта брейк-данс.....	стр.43
Приложение 5. Нормативы сдачи упражнений.....	стр.45
Приложение 6. Брошюры к разделу PROвоспитание.....	стр.46
Приложение 7. Брошюры к разделу PROтворчество	стр.50
Приложение 8. Дидактический материал «Дневник спортсмена»	стр.52
Приложение 9. Дидактический материал «Энциклопедия».....	стр.53
Приложение 10. Памятки по организации учебно-воспитательного процесса	стр.54
Приложение 11. Трекер «Педагогическое сопровождение обучающихся».....	стр.57
Приложение 12. Календарный учебный график	стр.58

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Танцевальный спорт брейк-данс – это постоянно развивающееся искусство, которое привлекает современных детей и молодежь отсутствием рамок и свободой самовыражения. Брейк-данс берет свое начало из различных стилей танца и существующих спортивных дисциплин, а также акробатики и гимнастики. В 2017 году Министерством спорта РФ был выпущен Приказ¹ №895, в соответствии с которым брейк-данс был признан «танцевальным спортом», что определяет дальнейшее развитие брейк-данс на новом уровне.

Официальной спортивной дисциплиной, признанной в России, брейк-данс стал в 2017 году, и уже через год дебютировал на юношеских Олимпийских играх, а в 2019 году был включен в программу взрослой Олимпиады.

Как справедливо отмечает Томас Бах², брейкинг отвечает стратегии Международного олимпийского комитета (МОК) «брейк-данс полностью соответствуют программе развития олимпийского движения, он гендерно-сбалансирован, является городским и позволяет держать связь с молодым поколением».

Актуальность. Актуализирует реализацию данной программы общественный запрос на танцевальный спорт брейк-данс, который сочетает в себе возможности спортивного и творческого начала. В частности, это связано с возможностями, которые раскрываются в процессе реализации программы: спортивное и танцевальное развитие, возможность самовыражения, постановка и достижение целей, развитие креативности. Спорт и танцы стали своеобразной культурой, где подростки общаются, развиваются, эти категории становятся смыслом жизни многих людей, символом свободы и творчества.

Современный танцевальный спорт нельзя ограничить рамками «танец и спорт». Нужно учитывать, что танцевальный спорт брейк-данс имеет исторические корни и предпосылки возникновения. Социальные танцевальные направления основываются на понятии танцевальной культуры, которая не теряет своей роли в развитии направлений и в настоящее время. Это говорит о глубоком воспитательном потенциале направлений, с учетом значимости спортивной и танцевальной составляющих. Стоит отметить, что в данном направлении большое значение отведено уличной культуре, а теперь уже и «зальной» с учетом присвоения нового очень значимого спортивного статуса, перед педагогом встает проблема реализации программы таким образом, чтобы, достигая спортивных целей не потерять историческую связь с танцевальной культурой.

На пути реализации, мы часто вспоминаем о барьерах развития детей, связанных с масштабной цифровизацией сфер жизни. О молодом поколении все чаще пишут «Google Generation», «Поколение Google» все это про одноплоскостное мышление и не понимание к чему стремиться в меняющемся мире. Неспроста в решении означенных вызовов современности особое место отводится именно системе дополнительного образования, которая представляет собой инвестицию, инвестицию в будущее каждого ребенка. В качестве одного из путей решения данной проблемы было отведено положенной в основу проектирования программы идеи ранней профориентации и готовности обучающихся к постоянно изменяющимся условиям в мире.

М. Горький справедливо замечал, «Талант – это вера в себя, в свою силу...». Верифицировать точность данных высказываний научно мы не можем, но можем

¹ Приказ №895 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесения изменений во Всероссийский реестр видов спорта» принят Министерством спорта Российской Федерации от 13.10.2017.

² Президент Международного олимпийского комитета.

утверждать, что каждому необходима поддержка и вера наставника, педагога, что находит отражение в данной программе.

Противоречия. В настоящее время можно встретить большое количество дополнительных общеобразовательных программ по брейк-дансу, но чаще всего они носят художественный характер, ввиду того, что были разработаны в рамках идей художественной направленности. На данный момент мы сталкиваемся с противоречием в образовательной среде между предъявляемыми современными требованиями, которые очерчивает танцевальный спорт и текущей ситуацией, именно преподаванием дисциплины как предмета художественной, а не спортивной направленности.

Остро стоит вопрос применимости к брейк-дансу Федеральных государственных требований по видам спорта. Танцевальный спорт (значит и брейк-данс) включен в группу по сложнокоординационным видам спорта, куда также входят: бодибилдинг, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, фигурное катание на коньках. Работа по формированию общих требований и стандартов в отношении танцевального спорта брейк-данс на данный момент не нашла достаточного освещения в спортивной и педагогической науке, чаще всего ее сложно обнаружить и в образовательной практике, что напрямую связано с:

1. относительно малым временем, прошедшим с 2017 года, когда брейк-данс был включен в реестр видов спорта;
2. недостаточным владением научно-методическим аппаратом представителями данного направления.

Новизна. Данная программа разработана с учетом нормативных изменений, вошедших в силу в 2017 году и разработка данной программы является также шагом к решению, описанного выше противоречия. В настоящее время в брейк-данс можно выделить «артистическое» и «спортивное» направления. При конструировании данной программы было принято решение проектировать ее в соответствии с новым спортивным статусом как танцевального спорта брейк-данс.

Стоит отметить, что брейк-данс достаточно специфическое направление, в рамках которого особую актуальность принимает сопровождение обучающихся. К новизне данной программы также можно отнести интеграцию Методических рекомендаций по внедрению методологии наставничества³ в специфику преподавания танцевального спорта брейк-данс, отличающегося свободой движений и философией танцевальной культуры исторически очерченной танцевальной культурой Hip-Hop, частью которой является брейк-данс, что способствует разностороннему подходу к вопросам ранней профориентации, социализации и развития личности обучающегося, а также его интереса к спорту и танцу, в частности.

Отличительные особенности. В качестве основополагающей отличительной особенности стоит отметить тесную связь со спортивной практикой при конструировании и реализации данной программы как программы физкультурно-спортивной направленности.

Содержание программы направлено на развитие и поддержку интереса к здоровому образу жизни, спортивному и творческому развитию, ранней профориентации, развитию креативности. В процессе реализации программы «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» мы исходим из положения о том, что студия спортивного танца – это не «камера хранения» для ребенка, а важная и полезная для его будущего деятельность, которая пригодится в будущей работе.

Данная программа была разработана с учетом Методологии наставничества обучающихся. Целью наставнической деятельности в системе дополнительного образования является воздействие на формирующуюся личность, направленное на ее продуктивное развитие и социальную адаптацию путем передачи опыта от наставника к

³ Целевая модель, утвержденная Министерством Просвещения РФ от 25.12.2019 г. № Р-145.

наставляемому. Акцент наставничества в дополнительном образовании делается на взаимодействие, осуществляемое в неформальной обстановке и несвязанное с официальными отношениями которое позволяет достичь максимально эффективных результатов воздействия на ребенка, что оправдано в рамках преподавания танцевального спорта брек-данс, который обладает необходимыми резервами для этого. Современный педагог должен обладать не только умением научить своему «предмету» он должен быть способным эффективно помогать обучающимся в выстраивании индивидуальных маршрутов обучения, а также важен навык обучать учащихся самостоятельному обучению (выработке учебной субъектности).

Педагогическая целесообразность программы заключается в развивающем характере обучения, его нацеленности на зону ближайшего развития ребенка:

- комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их физического здоровья;
- данная программа дает обучающимся возможность творческого самовыражения, что способствует динамичному целостно-интегративному развитию творческой индивидуальности обучающихся;
- программа подразумевает равные партнерские отношения между обучающимися и педагогом, которые способствуют успешному усвоению знаний и личностному развитию учащихся;
- занятия по данной программе способствуют раннему развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, самостоятельность, креативность, ответственность за творческий результат деятельности, умению ставить цели и достигать их;
- занятия и коллективные выступления, подготовка творческих проектов, участие в творческих лабораториях воспитывают у обучающихся чувство ответственности за общее дело, осознание индивидуального и коллективного вклада в общее дело.

Также в рамках освоения программы организуется **самостоятельная работа** как часть образовательного процесса и реализуется посредством применения дистанционных образовательных технологий. Успешное освоение учебного материала подразумевает дополнительную самостоятельную работу обучающегося, которая позволяет индивидуализировать обучение. Каждый обучающийся уникален, а организация учебного процесса в группе с применением дистанционных памяток (например, по технике растяжки, силовых упражнений (См. Приложение 10)), небольших видео-занятий с танцевальными связками – позволяет каждому ребенку в своем темпе осваивать материал и «прокачивать» свой физический и танцевальный уровень (материал можно пересматривать в удобное время необходимое количество раз), применение дидактических материалов (См. Приложение 8 и 9). Обучающиеся после отработки предложенного материала отправляют его на проверку педагогу и получают обратную связь, благодаря чему могут исправить ошибки (если они есть), также применение технологий позволяет обозначить индивидуальную траекторию обучающихся исходя из возможностей и запросов обучающегося.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 05 апреля 2021 года № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (по вопросам просветительской деятельности);

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 13.10.2017 №895 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесения изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 г. №678-р;
- Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. Пр-827).
- Методические рекомендации по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные Министерством Просвещения РФ от 25.12.2019 г. № Р-145;
- Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 28.01.2022 №1068/22 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)»;
- Постановление Главного Санитарного Врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «ЦДТ «Детская академия» Советского района г.Казани.

Цель программы:

Формирование разносторонних спортивных, творческих и культурных интересов обучающихся, развитие у обучающихся надпрофессиональных навыков необходимых для успешного освоения профессий будущего в рамках дисциплины танцевального спорта брейк-данс.

Задачи программы:

Обучающие

- познакомить обучающихся с дисциплиной танцевального спорта брейк-данс;
- сформировать теоретические знания и практические умения в области вида танцевального спорта брейк-данс;
- познакомить с принципами выступлений и импровизации;
- сформировать широкий кругозор в вопросах применения усвоенных знаний и навыков и возможного профессионального выбора.

Развивающие

- развитие специфических навыков гибкости, пластичности и устойчивости в танцевальных положениях и уровнях, импровизации и развитие физических качеств силы, быстроты, скорости и т.п.

- развитие познавательных способностей, творческого мышления, внимания и памяти обучающихся;

- развитие навыков самостоятельной работы и содействие профессиональному самоопределению обучающихся в освоении профессий будущего смежных с танцевальным спортом.

Воспитывающие

- формирование устойчивой мотивации к освоению танцевального спорта, устойчивого стремления к занятиям физкультурой и спортом;

- формирование таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, сила воли, упорство, настойчивость;

- формирование чувства сплоченности, командности и ответственности за общее дело в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты.

- ✓ сформированное представление о танцевальном спорте брейк-данс, его роли в физическом развитии человека;
- ✓ сформированный кругозор в области брейк-данс, знание стилей, направлений и жанров (waving, king tat, locking, electric boogie);
- ✓ владение техникой исполнения движений и специальной терминологией в области спортивной и технической подготовки (Up Rock, Foot Work, Power Move's), стоек и акробатических движений (Freeze и комбинации Power Trick's), умение комбинировать Basic Step's, Style.
- ✓ владение техникой усложнения уровня Variation, Original Move, Combo;
- ✓ знание культуры современного танцевального спорта, компонентов субкультуры, истории развития брейк-данс;
- ✓ владение разминкой, растяжкой и силовыми упражнениями, владение основами акробатики и применения в танце стоек и балансов;
- ✓ прочное знание правил распределения физической нагрузки на организм, осмыщенное понимание пользы физических упражнений для организма;
- ✓ понимание и соблюдение правил джемов и баттлов;
- ✓ умение выполнять стойки, фишки и применять их в импровизации.

Метапредметные результаты

- ✓ использование полученных знаний в стандартных и в новых ситуациях;
- ✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач на занятии и вне занятия;
- ✓ проявление интуитивной коммуникации (чувство локтя) в процессе выступлений на соревнованиях и конкурсах;
- ✓ умение организовать свою деятельность, адекватное восприятие оценки своей деятельности;
- ✓ умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться их решить.

Личностные результаты.

- ✓ ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ активная жизненная позиция и интерес к дальнейшему спортивному и творческому развитию;
- ✓ физическая выносливость, соблюдение здорового и безопасного образа жизни;

- ✓ понимание своей индивидуальности, стремление к самовыражению средствами танцевального спорта брейк-данс;
- ✓ осуществление рефлексии собственных переживаний, взглядов, устремлений и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ проявление дисциплинированности и внимательности, трудолюбия и воли в работе на результат.

Организация образовательного процесса

Программа «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы – 3 года. Форма занятий – групповая. Режим занятий 2 раза в неделю по два часа в год).

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» адресована детям 11-15 лет. Программа ориентирована на выявление способностей каждого обучающегося, активное включение его в новое для него образовательное пространство. На обучение принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Добор обучающихся возможен как на первом году обучения, так и на последующих этапах, с учетом возможностей детей.

Формы подведения итогов реализации программы.

Одной из форм подведения итогов освоения программы каждого года обучения являются конкурсные и спортивные выступления обучающихся. В качестве промежуточной аттестации проводятся танцевальные баттлы/джемы, творческие отчеты, защита творческих проектов. Используемые формы подведения итогов: творческие проекты и лаборатории, джемы и баттлы, концертная деятельность, спортивные и танцевальные соревнования.

На итоговом занятии в конце учебного года педагог проводит опрос по теоретическим темам программы, изученным в течение учебного года (См. Приложение 2). Также обучающиеся сдают спортивный тест: силовые упражнения (См. Приложение 5), базовые движения брейк-данс (См. Приложение 4), танцевальные блоки, баттл/джем, защита творческих проектов (См. Приложение 6 и 7).

Итоговый результат в конце обучения по программе складывается из:

1. участия в спортивных и танцевальных соревнованиях, конкурсах и фестивалях;
2. демонстрации освоенного танцевального материала;
3. защиты творческих проектов.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)* (расшифровка после таблицы)	
		Всего	Теория	Практика		
Первый год обучения						
Раздел 1. Введение						
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Г, И, О	
Раздел 2. PROспорт						
2.1	Физическая культура и спорт	14	2	12	Г, И, Н	
2.2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Г, И, Т, Н	

2.3	Стойки, балансы и основы акробатики	14	2	12	Г, И, Н
2.4	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Г, И, Т, Н
Раздел 3. PROтанцы					
3.1	Стили танцевальных направлений	14	2	12	Г, И, Н, То
3.2	Танцевальные блоки и связки	14	2	12	Г, И, Н
3.3	Импровизация в танце	14	2	12	Г, И, Н
3.4	Танцевальный джем	8	2	6	Г, И, Д
Раздел 4. PROвоспитание					
4.1	Азбука здоровья	8	2	6	Г, И, Н
4.2	Командообразование	10	2	8	Г, И, Н
Раздел 5. PROтворчество					
5.1	Техники развития креативности	8	2	6	Г, И, Т, Н,
5.2	Творческая лаборатория	8	2	6	Г, И, Н, То
Раздел 6. Подведение итогов					
6.1	Итоговое занятие	2	-	2	Г, И, О, Т, Н
ИТОГО:		144	26	118	

Второй год обучения					
Раздел 1. Введение					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Г, И, О
Раздел 2. PROспорт					
2.1	Физическая культура и спорт	14	2	12	Г, И, Н
2.2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Г, И, Т, Н
2.3	Стойки, балансы и основы акробатики	14	2	12	Г, И, Н
2.4	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Г, И, Т, Н
Раздел 3. PROтанцы					
3.1	Стили танцевальных направлений	14	2	12	Г, И, Н, То
3.2	Импровизация в танце	12	2	10	Г, И, Н
3.3	Танцевальные блоки и связки	14	2	12	Г, И, Н
3.4	Танцевальный джем и баттл	8	2	6	Г, И, Бт, Д
Раздел 4. PROвоспитание					
4.1	Азбука здоровья	6	2	4	Г, И, Н
4.2	Командообразование	6	-	6	Г, И, Н
4.3	PRO'коучинг: найди свой путь	4	2	2	Г, И, Т, Н
Раздел 5. PROтворчество					
5.1	Техники развития креативности	6	2	4	Г, И, Т, Н,
5.2	Творческая лаборатория	8	2	6	Г, И, Н, То
5.3	Концертная деятельность	6	2	4	Г, И, Н
Раздел 6. Подведение итогов					
6.1	Итоговое занятие	2	-	2	Г, И, О, Т, Н
ИТОГО:		144	28	116	

Третий год обучения					
Раздел 1. Введение					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Г, И, О
Раздел 2. PROспорт					
2.1	Физическая культура и спорт: разминка, растяжка, основные движения и общеразвивающие упражнения	12	2	10	Г, И, Н
2.2	Общая физическая подготовка	12	2	10	Г, И, Т, Н
2.3	Стойки, балансы и основы акробатики	12	2	10	Г, И, Н
2.4	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Г, И, Т, Н
Раздел 3. PROтанцы					
3.1	Стили танцевальных направлений	12	2	10	Г, И, Н, То
3.2	Импровизация в танце	10	2	8	Г, И, Н
3.3	Танцевальные блоки и связки	12	2	10	Г, И, Н
3.4	Танцевальный джем и баттл	8	2	6	Г, И, Бт, Д
Раздел 4. PROвоспитание					
4.1	Азбука здоровья	6	2	4	Г, И, Н
4.2	Командообразование	4	-	4	Г, И, Н
4.3	PRO'коучинг: найди свой путь	4	2	2	Г, И, О, Н
4.4	PRO'будущее: твоя профессия	6	2	4	Г, И, О, Н
Раздел 5. PROтворчество					
5.1	Техники развития креативности	6	2	4	Г, И, Т, Н,
5.2	Творческая лаборатория	8	2	6	Г, И, Н, То
5.3	Проектная деятельность	8	2	6	Г, И, Н, То, Тп
5.4	Концертная деятельность	8	-	8	Г, И, Н
Раздел 6. Подведение итогов					
6.1	Итоговое занятие	2	-	2	Г, И, О, Т, Н
ИТОГО:		144	30	114	

Г – групповой контроль
 И – индивид. контроль
 О – опрос

Т – тест
 Н – наблюдение
 Бт – баттл

Д – джем
 То – творческий отчет
 Тп – творческий проект

*Календарный учебный график по годам обучения в соответствии с учебным планом приложен в Приложении ДОП «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» (см. Приложение 12).

Содержание учебного плана Первый год обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1: «Вводное занятие»

Теория: беседа, правила поведения в танцевальном зале и на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. PROспорт

Тема 2.1: «Физическая культура и спорт»

Теория: основные направления развития физической культуры в современном обществе, формы организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры; правила бережного отношения к своему организму, правила здорового образа жизни; правила выполнения разминки и растяжки.

Практика: разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, приставные шаги, подскоки, легкий бег, прыжки в группировку; разминка на середине: наклоны и повороты головы, подъем плеч, круговые движения плечами, работа грудной клетки вперед-назад, «квадрат», скручивания, подъем согнутой в колене ноги; растягивание: в сторону, через бок, к ноге, roll (ролл – скручивание).

Тема 2.2: «Общая физическая подготовка»

Теория: основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями; правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: упражнения для мускулатуры тела и силы мышц: приседания, отжимания, планка, пресс, выпрыгивания, основные движения и общеразвивающие упражнения, упражнения с набивными мячами, бег с препятствиями, подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3: «Стойки, балансы и основы акробатики»

Теория: правила безопасного выполнения упражнений, основные элементы акробатики, техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практика: силовые упражнения, стойки и балансы в одной плоскости, комплекс упражнений на развитие гибкости, силы; выполнение стоек на лопатках, на голове в соответствии с указаниями к выполнению.

Тема 2.4: «Специальная физическая подготовка»

Теория: основные понятия физической и спортивной подготовки, специальная подготовка по виду спорта; правила безопасного выполнения специализированных физических упражнений для конкретного вида спорта.

Практика: специализированные физические упражнения: на группы мышц для вида спорта (спортивной дисциплины), спортивная и техническая подготовка, разделы: UP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S.

Раздел 3. PROтанцы

Тема 3.1: «Стили танцевальных направлений»

Теория: история появления брейк-данса: спортивный стиль уличных танцев BREAK-DANCE, современные уличные танцы и HIP-HOP культура; основные понятия и термины, характер и манера исполнения движений, значимость физической подготовки, «фишек» и акробатики; просмотр, анализ и обсуждение видеоматериалов, стилевые особенности.

Практика: базы танцевальных движений BREAK-DANCE по разделам, индивидуальные особенности исполнения танца, «фишки»; стили: waving, king tat, locking, electric boogie; движения и комбинации формата basic step's и style; VARIATION (вариации на базовое движение / технику), ORIGINAL MOVE (фишка / личная вариация на движение), COMBO (связка движений в одной технике).

Тема 3.2: «Танцевальные блоки и связки»

Теория: особенности и отличительные черты танца; танцевальная композиция и уличная хореография: основная идея, правила построения, расстановка, рисунки и передвижения.

Практика: танцевальные комбинации в стиле BREAK-DANCE, танцевальные блоки современной спортивной и уличной хореографии, база связок.

Тема 3.3: «Импровизация в танце»

Теория: основы танцевальной импровизации, варианты и приемы импровизации.

Практика: упражнения и танцевальные игры (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования); взаимодействие в парах (зеркало, продвижение в пространстве и т.п.); импровизация на основе изученных базовых движений.

Тема 3.4: «Танцевальный джем»

Теория: сущность и виды импровизации в спортивных уличных танцах.

Практика: импровизация под музыку, обмен опытом, дружеские встречи юных танцоров в форматах «танцевальные круги», «танцевальная вечеринка», «танцевальная игра-битва».

Раздел 4. PROвоспитание

Тема 4.1: «Азбука здоровья»

Теория: беседы о здоровом образе жизни, полезные и вредные привычки, просмотр и анализ видеороликов, беседы: режим дня, питание, личная гигиена, закаливание.

Практика: спортивные тематические мероприятия, работа в командах, подготовка к спортивным «соревнованиям» (выбор капитана, девиз команд); зарядка, «соревнования» на ловкость, быстроту и силу по командам (бег с продвижением, приседания, отжимания, планка).

Тема 4.2: «Командообразование»

Теория: беседа на тему «Что такое командообразование?», «зачем нужен тимбилдинг», «команда и командная работа», видеоматериалы по тимбилдингу, рассказы, содержащие ситуации морального выбора, беседы и анализ.

Практика: коллективные спортивные игры, мастер-классы, игры на сплочение коллектива и игровые упражнения, познавательные и развлекательные мероприятия.

Раздел 5. PROтворчество

Тема 5.1 «Техники развития креативности»

Теория: беседы на темы творчество и креативность, способы улучшения когнитивных способностей.

Практика: мозговой штурм, чек-листы, свободная танцевальная практика.

Тема 5.2 «Творческая лаборатория»

Теория: беседы и просмотры мотивирующих видео, просмотр и анализ современных иллюстраций и высказываний, прослушивание современной музыки, поиск новых концепций и танцевальных постановок.

Практика: импровизации и игры в танцах, работа в парах, соло и группах.

Раздел 6. Подведение итогов

Тема 6.1: «Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие, творческий «вечер», показ базовых движений, комбинаций и танцевальных связок, спортивный тест.

Второй год обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1: «Вводное занятие»

Теория: беседа, правила поведения в танцевальном зале и на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. PROспорт

Тема 2.1: «Физическая культура и спорт»

Теория: основные направления развития физической культуры в современном обществе, формы организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры; правила бережного отношения к своему организму, правила здорового образа жизни; правила разминки и растяжки.

Практика: разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, приставные шаги, подскоки, легкий бег, прыжки в группировку;

разминка на середине: наклоны и повороты головы, подъем плеч, круговые движения плечами, работа грудной клетки вперед-назад, «квадрат», скручивания, подъем согнутой в колене ноги; растягивание: в сторону, через бок, к ноге, roll (ролл – скручивание), roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание).

Тема 2.2: «Общая физическая подготовка»

Теория: основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями; правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: упражнения для мускулатуры тела и силы мышц: приседания, отжимания (разным хватом), планка (статическая (разным хватом) и динамическая), пресс, выпрыгивания, основные движения и общеразвивающие упражнения, упражнения с набивными мячами, бег с препятствиями, подвижные и спортивные игры;

Тема 2.3: «Стойки, балансы и основы акробатики»

Теория: правила безопасного выполнения упражнений, основные элементы акробатики, техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практика: силовые упражнения, стойки и балансы в одной плоскости, комплекс упражнений на развитие гибкости, силы; стойки на лопатках, на голове, на руках, акробатические упражнения в соответствии с указаниями к выполнению.

Тема 2.4: «Специальная физическая подготовка»

Теория: основные понятия физической и спортивной подготовки, специальная подготовка по виду спорта; правила безопасного выполнения специализированных физических упражнений для конкретного вида спорта.

Практика: специализированные физические упражнения: на группы мышц для вида спорта (спортивной дисциплины), спортивная и техническая подготовка, разделы: UP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S усложнение уровня.

Раздел 3. PROтанцы

Тема 3.1: «Стили танцевальных направлений»

Теория: история и развитие уличных танцев: спортивный стиль уличных танцев BREAK-DANCE, современные уличные танцы и HIP-HOP культура; понятия и термины, характер и манера исполнения движений, значимость физической подготовки, «фишек» и акробатики; просмотр, анализ и обсуждение видеоматериалов, стилевые особенности.

Практика: база танцевальных движений BREAK-DANCE: усложнение уровня по разделам, индивидуальные особенности исполнения танца, разбор и отработка «фишек»; стили: waving, king tat, locking, electric boogie; движения и комбинации формата basic step's и style. Усложнение уровня VARIATION (фишка / личная вариация на движение), ORIGINAL MOVE (фишка / личная вариация на движение), COMBO (связка движений в одной технике).

Тема 3.2: «Танцевальные блоки и связки»

Теория: особенности и отличительные черты танца; танцевальная композиция и уличная хореография: основная идея, правила построения, расстановка, рисунки и передвижения.

Практика: танцевальные комбинации в стиле BREAK-DANCE, усложнение танцевальных блоков, уличной хореографии и базы связок;

Тема 3.3: «Импровизация в танце»

Теория: танцевальная импровизация, варианты и приемы импровизации, преодоление волнения перед выступлениями, психологическое раскрепощение и благоприятная развивающая и творческая атмосфера в коллективе.

Практика: упражнения и танцевальные игры (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования); взаимодействие в парах (зеркало, продвижение в пространстве и т.п.); импровизация на основе изученных базовых движений.

Тема 3.4: «Танцевальный джем и баттл»

Теория: сущность и виды импровизации в спортивных уличных танцах, выходы в баттлах по правилам танцевальных соревнований, федерации танцевального спорта.

Практика: импровизация под музыку, обмен опытом, «танцевальные круги», «танцевальный баттл», танцевальные соревнования и чемпионаты по брейк-дансу.

Раздел 4. PROвоспитание

Тема 4.1: «Азбука здоровья»

Теория: беседы о здоровом образе жизни, полезные и вредные привычки, просмотр и анализ видеороликов, беседы: режим дня, питание, личная гигиена, закаливание.

Практика: спортивные тематические мероприятия, работа в командах, подготовка к спортивным «соревнованиям» (выбор капитана, девиз команд); зарядка, «соревнования» на ловкость, быстроту и силу по командам (бег с продвижением, приседания, отжимания, планка).

Тема 4.2: «Командообразование»

Теория: беседа на тему «Что такое командообразование?», «зачем нужен тимбилдинг», «команда и командная работа», видеоматериалы по тимбилдингу, рассказы, содержащие ситуации морального выбора, беседы и анализ.

Практика: коллективные спортивные игры, мастер-классы, игры на сплочение коллектива и игровые упражнения, познавательные и развлекательные мероприятия.

Тема 4.3: «PRO’коучинг: найди свой путь»

Теория: наставничество и теоретические основы коучинга.

Практика: тренинги по определению перспектив личностного развития, танцевальная и творческая практика, коуч-сессии: тайм-менеджмент, личная эффективность, командная работа, результативность и лидерство.

Раздел 5. PROтворчество

Тема 5.1 «Техники развития креативности»

Теория: беседы на темы творчество и креативность, способы улучшения когнитивных способностей, стратегия креативности.

Практика: мозговой штурм, чек-листы, игры и майнд-фитнес, метод ассоциаций, свободная танцевальная практика.

Тема 5.2 «Творческая лаборатория»

Теория: беседы и просмотры мотивирующих видео, просмотр и анализ современных иллюстраций и высказываний, современная музыка, новые концепции и танцевальные постановки.

Практика: импровизации и игры в танцах, упражнения «креативность для каждого», создание сюжетных танцев, работа в парах, соло и группах.

Тема 5.3 «Концертная деятельность»

Теория: беседы на тему концертная деятельность, сцена: преодоление волнения перед выступлениями, психологическое раскрепощение, благоприятная атмосфера для творчества, задачи и цели для коллектива.

Практика: концерты на базе учреждения, выступления на творческих и спортивных мероприятиях, конкурсы и фестивали.

Раздел 6. Подведение итогов

Тема 6.1: «Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие, показательные выступления, отчетный концерт, показ пройденных базовых движений, комбинаций и танцевальных связок.

Третий год обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1: «Вводное занятие»

Теория: беседа, правила поведения в танцевальном зале и на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. PROспорт

Тема 2.1: «Физическая культура и спорт»

Теория: основные направления развития физической культуры в современном обществе, формы организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры; правила бережного отношения к своему организму, правила здорового образа жизни; правила выполнения разминки и растяжки.

Практика: разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, приставные шаги, подскoki, легкий бег, прыжки в группировку; разминка на середине: наклоны и повороты головы, подъем плеч, круговые движения плечами, работа грудной клетки вперед-назад, «квадрат», скручивания, подъем согнутой в колене ноги; растягивание: в сторону, через бок, к ноге, roll (ролл – скручивание), roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание).

Тема 2.2: «Общая физическая подготовка»

Теория: основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями; правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: упражнения для мускулатуры тела и силы мышц: приседания, отжимания (разным хватом), планка (статическая (разным хватом) и динамическая), пресс, выпрыгивания, основные движения и общеразвивающие упражнения, упражнения с набивными мячами, бег с препятствиями, подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3: «Стойки, балансы и основы акробатики»

Теория: правила безопасного выполнения упражнений, основные элементы акробатики, техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практика: силовые упражнения, стойки и балансы в одной плоскости, комплекс упражнений на развитие гибкости, силы; стойки раздел FREEZE акробатические упражнения и комбинации POWER TRICK'S.

Тема 2.4: «Специальная физическая подготовка»

Теория: основные понятия физической и спортивной подготовки, специальная подготовка по виду спорта; правила безопасного выполнения специализированных физических упражнений для конкретного вида спорта

Практика: специализированные физические упражнения: на группы мышц для вида спорта (спортивной дисциплины), спортивная и техническая подготовка, разделы: UP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S усложнение уровня.

Раздел 3. PROтанцы

Тема 3.1: «Стили танцевальных направлений»

Теория: история развития спортивного брейк-данса; Олимпийское движение; спортивный стиль уличных танцев BREAK-DANCE, современные уличные танцы и HIP-HOP культура; основные понятия и термины, характер и манера исполнения движений, значимость физической подготовки, «фишек» и акробатики; просмотр, анализ и обсуждение видеоматериалов, сопоставление стилевых особенностей.

Практика: база танцевальных движений BREAK-DANCE: усложнение уровня по разделам, индивидуальные особенности исполнения танца, «фишки»; стили: waving, king

tat, locking, electric boogie; движения и комбинации формата basic step's и style. Усложнение уровня VARIATION (фишка / личная вариация на движение), ORIGINAL MOVE (фишка / личная вариация на движение), COMBO (связка движений в одной технике).

Тема 3.2: «Танцевальные блоки и связки»

Теория: особенности и отличительные черты танца; танцевальная композиция и уличная хореография: основная идея, правила построения, расстановка, рисунки и передвижения.

Практика: танцевальные комбинации в стиле BREAK-DANCE, усложнение танцевальных блоков, уличной хореографии и базы связок.

Тема 3.3: «Импровизация в танце»

Теория: танцевальная импровизация, варианты и приемы импровизации, преодоление волнения перед выступлениями, психологическое раскрепощение и создание благоприятной развивающей и творческой атмосферы в коллективе.

Практика: упражнения и танцевальные игры (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования); взаимодействие в парах (зеркало, продвижение в пространстве и т.п.); импровизация на основе изученных базовых движений, контактная импровизация.

Тема 3.4: «Танцевальный джем и баттл»

Теория: сущность и виды импровизации в спортивных уличных танцах, выходы в баттлах по правилам танцевальных соревнований, федерации спортивных танцев. Танцевальный спорт, спортивные разряды и звания в брейк-данссе, Олимпийские игры 2024.

Практика: импровизация под музыку, обмен опытом, «танцевальные круги», «танцевальный баттл», танцевальные и спортивные соревнования, конкурсы, фестивали, чемпионаты по брейк-дансу.

Раздел 4. PROвоспитание

Тема 4.1: «Азбука здоровья»

Теория: беседы о здоровом образе жизни, полезные и вредные привычки, просмотр и анализ видеороликов, беседы: режим дня, питание, личная гигиена, закаливание.

Практика: спортивные тематические мероприятия, работа в командах, подготовка к спортивным «соревнованиям» (выбор капитана, девиз команд); зарядка, «соревнования» на ловкость, быстроту и силу по командам (бег с продвижением, приседания, отжимания, планка).

Тема 4.2: «Командообразование»

Теория: беседа на тему «Что такое командообразование?», «зачем нужен тимбилдинг», «команда и командная работа», видеоматериалы по тимбилдингу, рассказы, содержащие ситуации морального выбора, беседы и анализ.

Практика: коллективные спортивные игры, мастер-классы, игры на сплочение коллектива и игровые упражнения, познавательные и развлекательные мероприятия.

Тема 4.3: «PRO'коучинг: найди свой путь»

Теория: наставничество и теоретические основы коучинга.

Практика: тренинги по определению перспектив личностного развития, танцевальная и творческая практика, коуч-сессии: тайм-менеджмент, личная эффективность, командная работа, результативность и лидерство.

Тема 4.4: «PRO'будущее: твоя профессия»

Теория: знакомство с проектом «Атлас новых профессий».

Практика: перспективные профессии будущего в спортивной и творческой индустрии, тренинг-игра «найди свою профессию».

Раздел 5. PROтворчество

Тема 5.1 «Техники развития креативности»

Теория: беседы на темы творчество и креативность, способы улучшения когнитивных способностей, стратегия креативности.

Практика: мозговой штурм, чек-листы, игры и майнд-фитнес, метод ассоциаций, свободная танцевальная практика, посещение выставок и концертов.

Тема 5.2 «Творческая лаборатория»

Теория: беседы и просмотры мотивирующих видео, просмотр и анализ современных иллюстраций и высказываний, прослушивание современной музыки, поиск новых концепций и танцевальных постановок.

Практика: импровизации и игры в танцах, упражнения «кreatивность для каждого», сюжетные танцы, работа в парах, соло и группа, творческие встречи с деятелями искусств, подготовка и проведение творческих мероприятий.

Тема 5.3 «Проектная деятельность»

Теория: основы проектной деятельности: постановка проблемы, цели и задачи, планирование проекта, содержание проекта, результаты проекта.

Практика: индивидуальная и групповая проектная работа: творческий номер, танцевальная постановка, создание видеоролика, брошюра, презентаций о спорте и танцах, конкурсный проект, творческая разработка.

Тема 5.4 «Концертная деятельность»

Теория: беседы на тему концертная деятельность, сцена: преодоление волнения перед выступлениями, психологическое раскрепощение, создание благоприятной атмосферы для творчества, постановка задач и целей для коллектива.

Практика: концерты и конкурсы различного уровня, выступления на творческих и спортивных мероприятиях, соревнования, чемпионаты.

Раздел 6. Подведение итогов

Тема 6.1: «Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие, показательные выступления, отчетный концерт, показ базовых движений, комбинаций и танцевальных связок.

Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения учащийся сможет продемонстрировать

Предметные результаты:

- ✓ знание терминов и основных понятий танцевального спорта брейк-данс;
- ✓ знание правил бережного отношения к своему организму, понимание значения растяжки перед началом занятия, знание основных движений разминки и растяжки (их очередность);
- ✓ знание техники выполнения разминки, растяжки, силовых упражнений;
- ✓ знание базовых движений танцевального спорта брейк-данс (UP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S), начальное понимание работы с их вариациями (VARIATION, ORIGINAL MOVE, COMBO) и стилями (waving, king tat, locking, electric boogie);
- ✓ знание танцевальных связок;
- ✓ начальное понимание схем передвижения в пространстве, смысловой нагрузки лексических движений;
- ✓ умения включаться в импровизацию на джемах и баттлах.

Метапредметные результаты:

- ✓ использование полученных знаний в стандартных ситуациях;
- ✓ сотрудничество со сверстниками при решении задач;
- ✓ проявление интуитивной коммуникации в процессе выступлений;
- ✓ умение работать над ошибками.

Личностные результаты:

- ✓ ответственное отношение к обучению;
- ✓ активная жизненную позицию;

- ✓ дружеские отношения в коллективе;
- ✓ умение применять образное мышление, воображение в новых видах деятельности;
- ✓ дисциплинированность и внимательность.

К концу второго года обучения учащийся сможет продемонстрировать

Предметные результаты:

- ✓ знание стилей, направлений танцевального спорта брейк-данс;
- ✓ понимание специальной терминологии (basic step's и style);
- ✓ осознание различий техники и манеры исполнения в брейк-данс, в соответствии с изученными движениями (UP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S), базовое понимание работы с их вариациями (VARIATION, ORIGINAL MOVE, COMBO) и стилей (waving, king tat, locking, electric boogie);
- ✓ знание базовой разминки, растяжки и силовых упражнений, владение основами акробатики и применения в танце стоек и балансов;
- ✓ понимание правил распределения физической нагрузки на организм;
- ✓ владение техникой базовых танцевальных движений;
- ✓ понимание правил джемов и баттлов;
- ✓ умение применять мимику, эмоции в танце;
- ✓ умение импровизировать;
- ✓ умение выполнять стойки, фишки;
- ✓ устойчивое понимание схем передвижения в пространстве, смысловой нагрузки лексических движений;
- ✓ умение исполнять синхронно связки.

Метапредметные результаты:

- ✓ использование полученных знаний в стандартных и в новых ситуациях;
- ✓ сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач;
- ✓ проявление интуитивной коммуникации (чувство локтя) в процессе выступлений;
- ✓ умение организовать свою деятельность, восприятие оценки своей деятельности;
- ✓ умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться.

Личностные результаты:

- ✓ устойчивая мотивация к обучению и познанию;
- ✓ активная жизненная позиция и интерес к дальнейшему спортивному и творческому развитию;
- ✓ физическая выносливость, соблюдение здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ соблюдение нравственно-этических норм поведения, доброжелательность и сопереживание чувствам других людей;
- ✓ продуктивное творческое сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач на занятии и вне занятия;
- ✓ осуществление рефлексии собственных переживаний, взглядов, устремлений и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ проявление дисциплинированности и внимательности, трудолюбия и воли в работе на результат.

К концу обучения по данной программе учащийся сможет продемонстрировать

Предметные результаты:

- ✓ сформированное представление о танцевальном спорте брейк-данс, его роли в физическом развитии человека;
- ✓ сформированный кругозор в области брейк-данс, знание стилей (waving, king tat, locking, electric boogie);
- ✓ владение специальной терминологией (basic step's и style);

- ✓ владение техникой базовых танцевальных движений (UP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S), умение работать с их вариациями (VARIATION, ORIGINAL MOVE, COMBO);
- ✓ знание культуры современного танцевального спорта, компонентов субкультуры, истории развития брейк-данс;
- ✓ владение техникой и манерой исполнения брейк-данс в постановках;
- ✓ владение разминкой, растяжкой и силовыми упражнениями, владение основами акробатики и применения в танце стоек и балансов;
- ✓ прочное знание правил распределения физической нагрузки на организм, осмыщенное понимание пользы физических упражнений для организма;
- ✓ умение импровизировать (с применением разных плоскостей и скоростей);
- ✓ умение выполнять стойки, фишкы и применять их в импровизации;
- ✓ понимание и соблюдение правил джемов и баттлов;
- ✓ умение исполнять синхронно связки и комбинации.

Метапредметные результаты:

- ✓ использование полученных знаний в стандартных и в новых ситуациях;
- ✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач на занятии и вне занятия;
- ✓ проявление интуитивной коммуникации (чувство локтя) в процессе выступлений на соревнованиях и конкурсах;
- ✓ умение организовать свою деятельность, адекватное восприятие оценки своей деятельности;
- ✓ умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться их решить.

Личностные результаты:

- ✓ ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ активная жизненная позиция и устойчивый интерес к дальнейшему спортивному и творческому развитию;
- ✓ физическая выносливость, соблюдение здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ развитое образное мышление, воображение;
- ✓ понимание своей индивидуальности, стремление к самовыражению;
- ✓ продуктивное творческое сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач на занятии и вне занятия;
- ✓ осуществление рефлексии собственных переживаний, взглядов, устремлений и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ проявление дисциплинированности и внимательности, трудолюбия и воли в работе на результат;
- ✓ способность к спортивной и творческой самореализации средствами танцевального спорта брейк-данс.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебный кабинет для занятий – большой, светлый, хорошо проветриваемый зал с зеркалами;

2. Коврики или покрытия для занятия в партере, маты, спортивный инвентарь.

3. Музыкальное сопровождение – музыкальное оборудование, ноутбук;

4. Проектор.

Кабинет для занятий должен быть оборудован зеркалами, иметь специальное напольное покрытие, маты, спортивный инвентарь. Успешное освоение данной программы предполагает наличие в кабинете следующего оборудования: колонки, музыкальная система, ноутбук, проектор.

Учебно-информационное и методическое обеспечение.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности обучающихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Основной формой обучения по данной программе является учебно-практическая деятельность обучающихся. Приоритетными методами ее организации служат практические, творческие работы. Все виды практической деятельности в программе направлены на освоение современных спортивных танцев, профориентации обучающихся в условиях неопределенности, развития надпрофессиональных навыков будущего: работы с людьми, работы в условиях неопределенности, навыков художественного творчества.

На каждом этапе обучения выбирается такой объект или тема работы для обучающихся, который позволяет обеспечивать охват всей совокупности рекомендуемых в программе практических умений и навыков базе обучения.

На всех этапах обучения очень важен индивидуальный подход к каждому ученику. Воспитание творческой личности – процесс очень сложный и ответственный, дети находятся на разных уровнях психофизического развития, у каждого свои границы и возможности, поэтому, в первую очередь, педагог должен помочь каждому ученику поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Можно использовать метод эмоционального стимулирования - создание ситуаций успеха на занятиях, это специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и ощущения «легкости» процесса обучения.

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

1. Фронтальной – подача учебного материала всей группе обучающихся.

2. Индивидуальной – самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи педагогом обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающихся и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

3. Групповой – когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помочь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование обучающихся на создание так называемых мини групп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

Содержание, методы и формы работы

Содержание программы предполагает выполнение заданий как в танцевальном зале, так и с применением современных технологий и техники. Это позволяет обучающимся

заглянуть в глубь креативной индустрии и познакомиться с новыми профессиями, а также может способствовать раннему профессиональному самоопределению.

Содержание определяется созданием максимально успешных возможностей и условий для творческого и духовного развития ребенка. Методы и формы, прежде всего, должны способствовать сохранению атмосферы творчества, художественного познания, осознанию ценности и неповторимости национальной культуры и развитию художественных навыков при работе.

Среди методов воспитания можно выделить следующие:

1. Метод убеждения – воздействие на знания обучающихся для разъяснения фактов, явлений общественной и личной жизни, формирования взглядов;

2. Метод управления – необходим для формирования единства сознания и поведения. Управляя деятельностью обучающихся при помощи разнообразных и повторяющихся заданий, отслеживая их выполнение каждым обучающимся можно создать ситуацию успеха, добиться стойких положительных результатов.

3. Метод поощрения – положительная оценка лучших качеств, которые проявились во время учебы и в поступках, выявление ошибок в поведении. Особенno важно использовать поощрение при работе с неуверенными в себе, застенчивыми детьми.

Формы аттестации, виды контроля

Контроль успеваемости предполагает диагностику уровня освоения программы обучающимися на всех этапах ее реализации. Главные принципы его проведения и организации:

- 1) систематичность;
- 2) учет индивидуальных особенностей учащегося;
- 3) сплочение коллектива.

Контроль в рамках данной образовательной программы выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Также уделяется внимание динамике индивидуальных достижений обучающихся (их личным успехам).

Критерии оценки результатов обучения:

- наличие знаний теоретического материала и умение использовать его на практике;
- сформированность практических умений;
- хорошая физическая подготовка и выносливость;
- умение применить изученный материал в стандартной и не стандартной ситуации.

Виды и методы контроля, применяемые в процессе обучения:

1. *Входной*, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о спортивных и танцевальных навыках и возможностях обучающихся. Для этого вида контроля используются методы:

- наблюдение, беседы.

2. *Текущий контроль (по итогам учебного занятия)* осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются:

- правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Текущий контроль с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля используются такие методы, как:

- устные (фронтальный опрос, беседа);
- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся);

- наблюдения.

3. *Промежуточный контроль* осуществляется по итогам полугодий, задачами которого являются:

- выявить уровень освоения учащимися программы за определенный период;

- определить изменения в уровне развития спортивных и творческих способностей за данный период обучения.

Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части изученного материала.

1. *Тематический*, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся.

5. *Аттестация завершающего периода обучения*, проводится на последнем занятии учебного года. Здесь целесообразен показ освоенного материала, защита творческих проектов. 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.

- *Формы демонстрации образовательных результатов:*

анализ по итогам проведения диагностики у обучающихся: спортивных и танцевальных навыков и умений, демонстрация результатов в рамках творческих лабораторий, результаты участия в конкурсах и соревнованиях, концертная деятельность.

Для оценки теоретических знаний по образовательной программе «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» используются тесты. Тестиирование является одним из актуальных форм контроля качества объема усвоенной той или иной учебной дисциплины. Использование тестиирования способствует улучшению организации и повышению качества учебного процесса. Оценка при помощи тестиирования позволяет ответить на вопрос – в каком объеме происходит освоение программы и соответствует ли ожиданиям. Полученный результат анализируется и при необходимости вносятся корректировки в способы и методы подачи информации.

Тест включает в себя 15 вопросов с тремя вариантами ответов (см. Приложение 2). При создании тестов учитывались: соответствие вопросов и тем программного содержания, значимость этих тем в обучении, сбалансированность вопросов по всем темам, вариативность выбора ответов в тестах и возраст обучающихся.

Динамика уровня сформированности практических умений, хорошей физической подготовки и выносливости, владения базовыми навыками импровизации представлена в таблице ниже.

**Критерии, показатели, индикаторы диагностики освоения образовательной программы
«Дисциплина танцевального спорта брейк-данс»**

О – критерий обученности

Р – критерий развития

В – критерий воспитанности (сформированности личностных качеств)

О1, О2, О3, О4 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

Р1, Р2, Р3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития.

В1, В2, В3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

Для характеристики уровня освоения учебного материала по каждому показателю используются следующие индикаторы:

1 – ознакомительный (узнавание изученного ранее);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивно-творческий (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Критерии	Показатели	Индикаторы		
		1	2	3
Обученность	О1 познакомить обучающихся с дисциплиной танцевального спорта брейк-данс	обучающийся не владеет специальной терминологией танцевального спорта брейк-данс, плохо знает базовые движения, применяет знания неправильно, или не может применить.	обучающийся путается в специальной терминологии и в правилах исполнения движений танцевального спорта брейк-данс, знает основные базовые движения, применяет знания осознано, но допускает незначительные ошибки.	обучающийся владеет специальной терминологией и правилами исполнения движений танцевального спорта брейк-данс, применяет знания осознано.
	О2 сформировать теоретические знания и практические умения в области вида танцевального спорта брейк-данс	обучающийся не стремится передать заданный образ, стесняется во время занятия. Не понимает как применять практические и теоретические знания, путается в них и не понимает их.	обучающийся выполняет задание с достаточно умело, но без яркого образного показа. Иногда теряется в процессе применения практического и теоретического материала, путается в нем.	обучающийся творчески подходит к заданию, точно передает образ и движения. Знает и применяет теоретический и практический материал в процессе занятий и выступлений.

	O3 познакомить с принципами выступлений и импровизации	обучающийся плохо осваивает материал, смутно помнит элементы танцевального спорта брейк-данс. Не может применить их в импровизации, боится выступлений.	обучающийся хорошо осваивает материал, знает и понимает элементы танцевального спорта брейк-данс, но немного путается в применении на практике. Импровизация и выступления вызывают сложности.	обучающийся отлично осваивает материал, знает и понимает элементы танцевального спорта брейк-данс, применяет их в импровизации, с удовольствием принимает участие в выступлениях.
	O4 сформировать широкий кругозор в вопросах применения усвоенных знаний и навыков и возможного профессионального выбора	обучающийся не может выполнять персональных поручений, не интересуется будущим.	обучающийся может выполнить персональное поручение, но не очень уверен в своих силах, постоянно ищет одобрения и поддержки своих действий, не уверен в будущем профессиональном выборе.	обучающийся может принять на себя ответственность, повести за собой других детей, поставить цель и план достижения, уверен в будущем профессиональном выборе.
Развитие	P1 развитие специфических навыков гибкости, пластичности и устойчивости в танцевальных положениях и уровнях, импровизации и развитие физических качеств силы, быстроты, скорости и т.п.	обучающийся не справляется с заданными нагрузками, отказывается от выполнения ОФП.	обучающийся справляется, но не со всеми нагрузками, средне отработаны: выносливость, быстрота, координация и гибкость.	обучающийся отлично справляется с заданными нагрузками. Отработаны на высоком уровне: выносливость, быстрота, координация и гибкость
	P2 развитие познавательных способностей, творческого мышления, внимания и памяти обучающихся.	обучающийся с трудом справляется с заданиями и плохо запоминает блоки из базовых движений, отвлекается на занятиях.	обучающийся хорошо справляется с заданиями, в процессе занятия может терять настрой, запоминает блоки из движений, но путается в них, на занятиях практически не отвлекается.	обучающийся выполняет задания творчески, получает удовольствие при их выполнения и от результата, не отвлекается на занятиях, запоминает весь материал.

	P3 развитие навыков самостоятельной работы и содействие профессиональному самоопределению обучающихся в освоении профессий будущего смежных с танцевальным спортом.	обучающийся не интересуется современными профессиями, танцевальный спорт брейк-данс рассматривает только как хобби.	обучающийся интересуется современными профессиями, танцевальный спорт брейк-данс рассматривает как будущую профессию, мало интересуется смежными профессиями.	обучающийся интересуется профессиями будущего, танцевальный спорт брейк-данс и смежные профессии рассматривает как актуальные для себя, постоянно углубляет знания в данном вопросе.
Воспитанность	B1 формирование устойчивой мотивации к освоению танцевального спорта, устойчивого стремления к занятиям физкультурой и спортом.	обучающемуся не интересен материал, он ходит на занятия по инициативе родителей, или для комфортного проведения времени со своими друзьями	обучающемуся интересны занятия в зале, но вне занятий он не интересуется дополнительным материалом, просмотром и чтением о танцевальном спорте.	обучающийся интересуется дисциплинами танцевального спорта, ходит на чемпионаты, мастер-классы, концерты.
	B2 формирование таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, сила воли, упорство, настойчивость.	обучающийся сталкиваясь со сложностями теряет веру в свои силы, не хватает настойчивости в достижении, поставленных спортивных и танцевальных целей, часто оставляет дела незавершенными.	обучающийся в большинстве случаев мобилизируется сталкиваясь со сложностями, настойчив в достижении поставленных целей, в большинстве случаев доводит дела до завершения, но при этом ему необходима поддержка и мотивация со стороны педагога и коллектива.	Обучающийся справляется со сложностями в процессе обучения, доводит все дела до завершения, проявляет необходимое упорство и настойчивость в достижении спортивных и танцевальных целей, при этом обучающийся мотивирован на результат.
	B3 формирование чувства сплоченности, командности и ответственности за общее дело в коллективе.	обучающийся теряется при смене привычной обстановки и смены партнеров по заданию, не может включиться в работу, если ход занятия изменен. Соперничает с другими.	обучающийся может переключаться и приспособиться к работе в новой команде, но чувствует себя при этом некомфортно, ответственно относится к занятиям.	обучающийся умеет приспосабливаться к любым ситуациям и командам на занятиях, отлично ладит в коллективе, ответственно относится к занятиям.

Формула для определения уровня освоения программы:

Ознакомительный уровень (1)	Репродуктивный уровень (2)	Продуктивно-творческий уровень (3)
1 балл до 10 баллов	2 балла от 11 до 20 баллов	3 балла от 21 до 30 баллов
<i>Мы выделяем три критерия в соответствии с поставленными задачами: в соответствии с обучающими задачами - обученность, в соответствии с развивающими задачами – развитие, в соответствии с воспитательными задачами - воспитанность. Освоение каждого критерия осуществляется в соответствии с индикаторами, соответствующим трем уровням: ознакомительному (1 бал), репродуктивному (2 балла) и продуктивно-творческому (3 балла).</i>		

На основе данной таблицы учащийся сможет сам (или при помощи педагога) сориентироваться в уровне освоения программы, увидит свои слабые стороны и самостоятельно (и/или при помощи педагога) сможет подтянуть свои результаты до тех целевых ориентиров, которые представлены на третьем – продуктивно-творческом уровне (см. Приложение 3).

Список литературы для педагога

1. Джоан, Х. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение / Х. Джоан. – М.: Когито-Центр, 2016. – 221 с.
2. Дольто, Ф. На стороне подростка. – 2-е изд. / Франсуаза Дольто: [перевод с фр. А.К. Борисовой; предисл. М.М. Безруких]. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2016. – 423 с.
3. Жаки, Г.Х. Анатомия танца / Г.Х. Жаки. – Минск: Попурри, 2019. – 296 с.
4. Жданова, Т.А. Духовно–нравственное воспитание детей и подростков / Т.А. Жданова // Дополнительное образование, 2014. – №8. – с.30–32.
5. Кусков, А. Путь танцора. Начало / А. Кусков. – Литрес: Самиздат, 2019. – 140 с.
6. Кусков, А. Путь танцора. Свой стиль / А. Кусков. – Литрес: Самиздат, 2019. – 200 с.
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с.
8. Лонг, Р. Анатомия балансов на руках и перевернутых поз / Р. Лонг. – М.: Попури, 2016. – 224 с.
9. Лонг, Р. Анатомия прогибаний и скручиваний / Р.Лонг. – М.: Попури, 2016. – 224 с.
10. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.– 199 с.
11. Нилов, В.Н. Формирование творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства. Методическое пособие для руководителей хореографических коллективов общеобразовательных школ, клубов и центров / В.Н. Нилов. – М.: ГУ НМЦ СВР, 2015. – 78 с.
12. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие / Т.В. Пуртова. – М.: Владос, 2017. – 136с.
13. Серова, Л.К. Мотивация в спортивной деятельности: монография / Л.К. Серова. – М.: Спорт/Человек, 2020. – 144 с.
14. Фомина, А.Б. Дополнительное образование детей в условиях нового законодательства / А.Б. Фомина. – М.: Перспектива, 2016. – 120 с.
15. Шаграева, О.А. Детская психология: Теоретический и практический курс: Учеб, пособие / О.А. Шаграева. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 368 с.
16. Шамонаев, О. Зачем Олимпиаде брейк-данс? / О. Шамонаев. – Текст: электронный // Спорт-экспресс: [сайт]. – URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/plyaski-mok-zachem-na-olimpiade-breyk-dans-1559182/> (дата обращения: 19.07.2021).

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 05 апреля 2021 года № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (по вопросам просветительской деятельности);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 13.10.2017 №895 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесения изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 г. №678-р;
10. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
12. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. Пр-827).
13. Методические рекомендации по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные Министерством Просвещения РФ от 25.12.2019 г. № Р-145;
14. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 04.04.2020 № 4123/20 «О направлении методических рекомендаций по организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы»;
15. Постановление Главного Санитарного Врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Список литературы для обучающихся

1. Армстронг, Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь / Т. Армстронг. – М.: МиФ, 2021. – 208 с.
2. Литвинова, В. Качай креатив. Книга-тренинг для развития творческого мышления / В. Литвинова. – М.: Феникс, 2021. – 64 с.
3. Ок, что дальше?! / Смарткурс. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 224 с.
4. Паджалунга, Л. Играем в йогу вечером / Л. Паджалунга. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 48 с.
5. Скиннер, А. Спортопедия / А. Скиннер. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 108 с.
6. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера / пер. с англ. А. Заславская. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 352 с.
7. Фролов В.Н. Энциклопедия. Break-Dance. Дидактическое пособие. – Казань: ЦДТ «Детская академия», 2021. – 24 с., илл.

Электронные образовательные ресурсы

1. Break Advice видеозанятия. – Текст: электронный // Red Bull: [сайт]. – URL: <https://www.redbull.com/ru-ru/projects/break-advice/break-advice-season-9> (дата обращения: 10.08.2021).
2. Брейк-данс обучение. – Текст: электронный // школа танцев дракона: [сайт]. – URL: <https://drakoni.ru/breaking.html> (дата обращения: 14.08.2021).

3. Брейк-данс, видео обучение для детей. – Текст: электронный // DanceDB: [сайт]. – URL: <https://dancedb.ru/breakdance/article/brejk-dans-video-obuchenie-dlya-detejj/> (дата обращения: 10.08.2021).
4. Видеозанятия по йоге. – Текст: электронный // YouTube: [сайт]. – URL: <https://www.youtube.com/channel/UC5A8ElbxeHIJgLwf1k8wb5Q> (дата обращения: 10.08.2021).
5. Как танцевать Брейк-Данс. Все о Break Dance в одном месте. – Текст: электронный // Танцевальная студия «Good Foot»: [сайт]. – URL: https://www.youtube.com/playlist?list=PLErFtW1MXkPEKQiHn_faFpO5V01KRdRxN (дата обращения: 12.08.2021).

Словарь. Ключевые понятия брейк-данс.

1. Общие понятия

Танец – вид искусства, материалом которого являются движения и позы человеческого тела, поэтически осмыслиенные, организованные во времени и пространстве, составляющие единую художественную систему.

Растяжка – форма физических упражнений, при которой определенная мышца или сухожилие намеренно сгибается или растягивается для улучшения эластичности мышцы и достижения комфортного мышечного тонуса. Специальные упражнения для растягивания, разогревания связок и мышц.

ОФП (общая физическая подготовка) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

СФП (специальная физическая подготовка) – укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта (в брейк-данс).

Пластика тела – выражение внутренней свободы в физическом поведении человека. Она достигается способностью целесообразно распределять движения, достигать мускульной свободы, т.е. такого состояния организма, при котором каждое движение затрачивает столько мускульной энергии, сколько требует это движение тела.

Танцевальный спорт – В начале 1980-х гг. был впервые введен термин «танцевальный спорт». Брейк-данс дебютировал в качестве олимпийского вида спорта на юношеских Играх 2018 года, позже Сессия Международного Олимпийского комитета (МОК) одобрила включение брейк-данса в программу Олимпиады, окончательное решение по этому вопросу было принято исполкомом МОК в декабре 2020 года. МОК официально признал брейк-данс, который официально вошел в соревновательную программу Олимпийских игр-2024 в Париже. **Дисциплина танцевального спорта брейк-данс** – 13 октября 2017 года Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с приказом №895 брейк-данс был признан видом спорта «танцевальный спорт».

Брейк-данс (Break Dance) – уличный танец, одно из течений хип-хоп культуры. Как и любой другой сложный танец, брейк-данс имеет свою структуру и основу. Существует перечень элементов и упражнений, которые должен знать и уметь выполнять любой брейкер.

Брейкер, би-бой, би-герл (B-boy или B-girl) – человек танцующий брейк-данс.

Гоудаун (Go Down) – это переход от toprock'а к элементам, выполняемым на полу, совокупность элементов, использующихся для перехода от топ-рока к элементам в партере, многие би-бои считают гоудаун частью топ-рока.

Блюап (Blowup) – взрывные фишки, которые используются как правило перед началом связки (например, акробатика), чтобы заострить внимание судий и зрителей.

Баттл (Battle) – соревнование (битва) танцоров (спортсменов), турнир, чемпионат.

Джэм (Jam) – почти то же что и баттл, но более дружественное понятие или своеобразный обмен опытом, в данном случае подразумевается «выход» в круг без выявления победителя, исполнение для развития навыков выступлений и обмена опытом.

Фристайл (Freestyle) – импровизация.

2. Силовая физическая подготовка включает упражнения, составляющие суть брейк-данса.

Фриз (Freeze) – понятие, относящееся к нижнему брейку. Это замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях. У каждого фризы абсолютно индивидуальны.

Фикс (Fix) – понятие верхнего брейка, в основном относящееся к стилям Robot и Electric boogie, представляющее собой четкую фиксацию движений.

Силовые вращения (Move) – одно из направлений брейк-данса. Самая сложная и зрелищная часть брейк-данса, включающая в себя акробатические и вращательные элементы.

3. Первая группа элементов

- «**топ-рок**» или «ап-рок» (*Toprock, Uprock*) – работа ног; танец-подготовка перед самим исполнением, каких-либо трюков; считается частью верхнего брейк-данса, но не имеет границ фантазии и творчества, которые могут быть ограничены только физическими возможностями. Чаще всего – это начало выхода, в основном это импровизационный элемент, отражающий индивидуальный стиль.
- «**фут-ворт**» (*Footwork*) – работа ног, непосредственно на полу, с опорой на руки, это основа нижнего брейка, которая включает в себя дорожки, забежки, переплетения. Можно сказать, что это комбинации со сменой ног в разных направлениях с главным акцентом на работу ног (например, комбинация для начинающих – «дорожка», «махи», «скрембл»). Основная база движений футворка: sixsteps, fivesteps, CC, Swing, etc.
- «**фриз**» (силовая стойка) – замирание; всевозможные положения тела, в какой-либо стойке; на одной или двух руках, на локте, на голове. Фризы – понятие, относящееся к нижнему брейку. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера.
- «**стил**» (*Style*) – собрание выше перечисленных элементов в единую комбинацию.

4. Вторая группа элементов

- «**пауэр-мув**» (*Power move*) – силовые кручения (на руках, голове, спине, и т.д.), такие как:
 - ✓ «твист» (прыжки на руках, с переворотом тела в воздухе);
 - ✓ «флаер» (махи ногами вокруг своего тела, с опорой на руки) и т.д.
- Состоит из наиболее сложных и зрелищных элементов:
 - ✓ геликоптер (*helicopter*) – вращение ногами при опоре на руки,
 - ✓ ветряная мельница (*windmill*) – то же, что и геликоптер,
 - ✓ хэдспин (*headspin*) – вращение на голове,
 - ✓ бэкспин (*backspin*) - вращение на спине,
 - ✓ фул-бэк или полу-бэк (*fullback*) – прыжок на руки с прогибом,
 - ✓ тартл или «черепашка» (*turtle*),
 - ✓ «свеча» (*ninetynine*),
 - ✓ мачмилз или «бочка» (*muchmills*),
 - ✓ «промокашка» (*superman*),
 - ✓ различные свайпсы (*swipes*).
- «**акробатика**» – акробатические элементы, начиная с простого кувырка, заканчивая различными кульбитами, сальто и фляками.
- «**трикс**» (*Tricks*) – является частью акробатики; исполнение стоек – «фризов» в различном их комбинировании, по несколько раз каждую. Это движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Одно из самых молодых направлений брейк-данс. Включает в себя связки, состоящие из силовых элементов и фризов. Чаще всего используются переходы от фриза к фризу.

**Тестирование по ДООП
«Дисциплина танцевального спорта брейк-данс»**

Необходимо внимательно прочитать каждый вопрос и возможные варианты ответов к нему. Выбери правильный ответ и укажи его (отметь любым знаком, например, галочкой в рамке).

1 год обучения:

1. Для чего перед началом занятия выполняется разминка?
 для разогрева мышц, суставов и связок, разминка нужна, чтобы подготовить тело к занятию и не травмировать его
 разминка выполняется по желанию, она не имеет никакого значения
 для поднятия настроения и сплочения
2. В разминку не входят:
 танцевальные связки
 «разогрев» всех частей тела от макушки до стоп
 Упражнения на растяжку и вытяжку
3. Для чего нужно выполнять силовые упражнения?
 они не нужны
 силовые упражнения помогают выработать скорость, ловкость, выносливость
 они выполняются по желанию и не влияют на танцевальные способности
4. При выполнении силовых упражнений важно:
 насколько ты сильный
 правильно распределять вес и технически верно выполнять упражнения
 систематически выполнять силовые упражнения, постепенно увеличивать их количество
5. Когда нельзя приступать к растяжке?
 в начале занятия, когда не выполнена разминка
 сразу же после силовых упражнений
 в конце занятия (перед его окончанием)
6. Растяжка в танцевальном спорте брейк-данс нужна для того, чтобы:
 быть сильнее и выносливее
 можно было делать фишки, сложные элементы и трюки
 растяжка в брейк-данс не имеет большого значения
7. Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, направленные на:
 укрепление опорно-двигательного аппарата, связок и сухожилий, улучшение координации, подвижности суставов
 укрепление здоровья спортсмена и разностороннее развитие всех физических качеств
 оба варианта верны
8. Занятия общей физической подготовкой способствуют:
 увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей органов: дыхания, кровообращения, энергообмена

- развитию физических способностей, отвечающих особенности танцевального спорта брейк-данс
 - нет правильного ответа
9. В каком году брейк-данс официально стал танцевальным спортом в РФ?
- 2017
 - 2019
 - 2020
10. Где танцевальный спорт брейк-данс дебютировал как олимпийский вид спорта?
- Россия
 - Буэнос-Айрес
 - США
11. Движение позаимствовано из паппинга, оно связано непосредственно с ногами, а точнее со стопами – это:
- Butterfly (батерфляй/бабочка)
 - BartSimpson (барт симпсон)
 - Crazylegs (крейзи легс/забавные ноги)
12. Флай – это:
- прыжок
 - вращение
 - фриз
13. На какой счет в музыке для брейк-данса будет акцент?
- на нечетный (1-3-5-7)
 - на четный (2-4-6-8)
 - на любой, зависит от музыки
14. Почему танцевальный счет ограничивается четырьмя и восьмью?
- это не верно, можно считать до любого количества
 - музыка имеет «квадратную форму» и для удобства считают до 4 и 8
 - не нужно понимать, что такое музыкальный счет, чтобы танцевать
15. Танцевальные связки в брейк-данс – это:
- готовый танец
 - движения, которые можно танцевать в любом порядке
 - набор движений, которые объединены в четыре восьмерки и исполняются каждый раз в определенном порядке

Оценочные критерии

13-15 правильных ответов	Результат высокий
9-12 правильных ответов	Результат средний
6-8 правильных ответов	Результат удовлетворительный

2 год обучения:

1. Каким образом влияет на танцора отсутствие разминки и растяжки?
- никаким, в процессе танца танцор тоже разогревается

- можно время от времени выполнять только что-то одно из перечисленного, этого будет достаточно
 - отсутствие разминки и растяжки неизбежно приводит к микротравмам и серьезным травмам
2. Растяжка плечевых суставов позволяет делать трюки, как ее называют?
- бонбрайкинг
 - растяжка суставов
 - армс контрол
3. При выполнении силовых упражнений важно:
- насколько ты сильный
 - правильно распределять вес и технически верно выполнять упражнения
 - систематически выполнять силовые упражнения, постепенно увеличивать их количество
4. Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, направленные на:
- укрепление опорно-двигательного аппарата, связок и сухожилий, улучшение координации, подвижности суставов
 - развитие физических качеств, необходимых в избранном виде спорта
 - развитие физических качеств, непосредственно влияющих на показатели результата спортсмена
5. Растяжка – это упражнения, направленные на:
- развитие и совершенствование ловкости
 - совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
 - развитие и совершенствование силовых качеств
6. При выполнении упражнений на растяжку воздействие нагрузки не будет направлено:
- на сердечно-сосудистую систему
 - на выделительную систему
 - на нервно-мышечную систему
7. Как называется один из стилей брейк-данс, движения ногами – дорожки, забежки и переплетения?
- футворк
 - гоудаун
 - павертрикс
8. Бэкаут это:
- движение на руках
 - движение на ногах
 - заход вниз
9. Флай – это:
- мах ногой
 - кувырок
 - сальто
10. К какому танцевальному направлению относится стиль Footwork (футворк)?
- брейк-данс

- хаус
- джаз-фэнк

11. Хэдспин - это?

- вращение на голове
- падение на спину
- вращение на спине

12. К верхнему брейку относится:

- свайпс
- павермув
- топрок

13. Что такое джем?

- движение
- лекции о танцах и элементах танцевальной культуры
- импровизация в кругу друзей без выделения победителей и проигравших, танцевальная практика

14. Что такое фишкa?

- движение (трюк) то, что отличает тебя от других танцоров
- такого понятия в танцах нет
- это любой трюк

15. Что отличает танцевальный спорт брейк-данс от его артистического направления?

- свода в исполнении, стремление к импровизации
- наличие строго определенных базовых танцевальных движений
- спортивные правила и требования, предъявляемые к танцевальному спорту

Оценочные критерии

13-15 правильных ответов	Результат высокий
9-12 правильных ответов	Результат средний
6-8 правильных ответов	Результат удовлетворительный

3 год обучения:

1. Почему на занятиях выполняется разминка, силовые упражнения и растяжка?
 - это забота о своем теле, танцору важно быть здоровым, чтобы танцевать в свое удовольствие
 - можно выполнять только что-то один из перечисленного, этого будет достаточно
 - потому что так принято
2. Какое значения для спортсменов дисциплины брейк-данс имеет занятие танцевальным спортом и спортивными направлениями в наше время?
 - приверженность и пропаганда ЗОЖ, осознанное отношение к здоровью
 - приятное проведение свободного времени
 - желание становиться сильнее и выносливее
3. В каком году танцевальный спорт брейк-данс дебютирует на Олимпийских Играх?
 - 2024
 - 2028

2032

4. Что отличает СФП от ОФП?

- ОФП косвенно действует на достижения спортсмена, а СФП непосредственно влияет на показатели результата
- ОФП развивает основные качества организма, а СФП улучшает физические возможности для определенного вида спорта
- оба ответа верны

5. Что отличает танцевальный спорт от уличных танцев?

- фристайл (импровизация), движения
- возможность профессионального спортивного развития
- ничего

6. Выберите определение, отвечающее понятию «маховая нога» в павермуве?

- нога, на которую перенесен центр тяжести тела в момент движения
- нога, которая освобождена от тяжести корпуса и выполняет какое-либо движение на полу или в воздухе
- нет правильного ответа

7. Air flaer – это?

- твиист
- фриз
- футворк

8. Вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами – это:

- бэк спин
- трек
- флотс

9. Эйртвиист – это:

- падение на спину с подкруткой
- вращение ногами в стойке на руках совершая при этом прыжки с руки на руку
- вращения на голове

10. Что относится к элементам паверув?

- бочка, хэдспин, свайпс
- фризы, футворк
- прыжки на руках, акробатика

11. В основе этой техники лежит такой танец как сальса, но характерные для сальсы шаги были переделаны (главным образом ушли движения бедрами) и превратились в базовые шаги:

- Toprock (топрок)
- Footwork (футворк)
- Slow-mo (слоу мо)

12. Что значит Slow-mo (слоу мо)?

- эффект ускоренного движения
- танцевальные движения
- эффект замедленного движения

13. Чем отличается баттл от джема?

- ничем и то и другое фристайл (импровизация)
- на баттлах в отличии от джема бывает эмси
- джем – это дружеская танцевальная битва, на которой нет судей, проигравших и победителей, на баттлах танцоры в импровизации «выясняют» при помощи импровизации и судей кто лучший

14. Что из перечисленного является основой в баттлах?

- ни в коем случае нельзя касаться друг друга, нельзя проявлять неуважение к сопернику, важно помнить, что баттл выигрывает не движение, а мысль (послание, через движение)
- можно делать все, нет никаких ограничений, все зависит только от танцора
- баттл – это свобода выражения, если для достижения данной цели нужно затронуть чьи-то чувства – это допустимо

15. Что можно назвать личной фишкой спортсмена дисциплины брейк-данс в импровизации?

- любые сложные движения
- фризы, работа с балансом, вращения
- растяжка

Оценочные критерии

13-15 правильных ответов	Результат высокий
9-12 правильных ответов	Результат средний
6-8 правильных ответов	Результат удовлетворительный

Приложение 3

Диагностика освоения ДООП «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс»

№ группы _____ год обучения _____

№	Фамилия Имя	критерии										индикаторы*	
		обученность*				развитие*			воспитанность*				
		O1	O2	O3	O4	P1	P2	P3	B1	B2	B3		
1												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
2												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
3												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
4												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
5												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
6												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
7												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	
8												ознакомительный	
												репродуктивный	
												продуктивно-творческий	

9											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий
10											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий
11											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий
12											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий
13											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий
14											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий
15											ознакомительный
											репродуктивный
											продуктивно-творческий

* Критерии, показатели, индикаторы диагностики освоения ДОП «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» представлены во 2 разделе «Формы аттестации, виды контроля».

**Мониторинг физических способностей в рамках
танцевального спорта брейк-данс**

<i>№</i>	<i>Оцениваемые фигуры и упражнения</i>	<i>Параметры и критерии оценки</i>	<i>баллы</i>
<i>1</i>	<i>Выполнение основных фигур брейк-данса: топ-рок, футворк, павэрмув</i>	технически точное исполнение движений	2
		владение техникой исполнения, которая требует доработки	1
		отсутствие владения техникой исполнения	0
1.1	Топрок		
отличное владение		хорошее владение	плохое владение
Комбинирование на сбивающийся нечетный счет: а. 1-2-3-и-4; б. 1-2-3-и-и-4. Комфортный темп исполнения – 125-135 ударов в минуту.		Комбинирование на сбивающийся нечетный счет: а. 1-2-3-и-4. Комфортный темп исполнения – 110-120 ударов в минуту.	Комбинирование на простой счет: а. 1-2-3-4. Комфортный темп исполнения – 100 ударов в минуту.
1.2	Футворк		
отличное владение		хорошее владение	плохое владение
Комбинирование на сбивающийся нечетный счет: а. 1-2-3-и-4; б. 1-2-3-и-и-4. Комфортный темп исполнения около 120-125 ударов в минуту. Исполнение связки силовых движений на протяжении 60 сек.		Комбинирование на сбивающийся нечетный счет: а. 1-2-3-и-4. Комфортный темп исполнения около 110-115 ударов в минуту. Исполнение связки силовых движений на протяжении 45 сек.	Комбинирование на простой счет: а. 1-2-3-4. Комфортный темп исполнения около 100 ударов в минуту. Исполнение связки силовых движений на протяжении 30 сек.
1.3	Павэрмув		
отличное владение		хорошее владение	плохое владение
Комбинирование на сбивающийся нечетный счет: а. 1-2-3-и-4; б. 1-2-3-и-и-4. Комфортный темп исполнения около 120-125 ударов в минуту. Исполнение связки вращений на протяжении 30 сек.		Комбинирование на сбивающийся нечетный счет: а. 1-2-3-и-4. Комфортный темп исполнения около 120-125 ударов в минуту. Исполнение связки вращений на протяжении 10-15 сек.	Выполнение на простой счет: а. 1-2-3-4. Комфортный темп исполнения около 100 ударов в минуту. Исполнение вращений отдельными элементами на протяжении 5-10 сек.
<i>2</i>	<i>Выполнение упражнений: стойки (фризы), прыжки в группировку, связки силовых упражнений (специфика брейк-данс)</i>	технически точное исполнение движений	2
		владение техникой исполнения, которая требует доработки	1
		отсутствие владения техникой исполнения	0

2.1	<i>Стойки (фризы)</i>		
	отличное владение	хорошее владение	плохое владение
	<p>Комбинирование фризов с танцевальными движениями без пауз.</p> <p>Замирание в сложных фризах на 30 сек.</p> <p>Переход с фриза на футворт, павэрмув.</p> <p>Выполнение связки фризов в темпе 120-125 ударов в минуту в теч. 60 сек.</p>	<p>Комбинирование фризов с танцевальными движениями с небольшими паузами.</p> <p>Замирание в сложных фризах на 15 сек.</p> <p>Переход с фриза на футворт.</p> <p>Выполнение связки фризов в темпе 110 ударов в минуту в теч. 30 сек.</p>	<p>Выполнение фризов как отдельных движений с паузами.</p> <p>Замирание во фризах на 5-10 сек.</p> <p>Переход с фриза возможен только на фриз в темпе около 100 ударов в минуту в теч. 10-15 сек.</p>
2.2	<i>Прыжки в группировку</i>		
	отличное владение	хорошее владение	плохое владение
	<p>Выполнение из положения стоя с отрывом от пола в 100-120 см.</p> <p>Комфортное выполнение 30-40 прыжков с минимальными паузами.</p>	<p>Выполнение из положения стоя с отрывом от пола в 80-99 см.</p> <p>Комфортное выполнение 20-30 прыжков с небольшими паузами.</p>	<p>Выполнение из положения стоя с отрывом от пола до 79 см.</p> <p>Комфортное выполнение 10 прыжков с большими паузами.</p>
2.3	<i>Связки силовых упражнений (специфика брейк-данс)</i>		
	отличное владение	хорошее владение	плохое владение
	<p>Комбинирование силовых упражнений с силовыми движениями брейк-данс на протяжении 60 сек.</p> <p>Выполнение связки упражнений из 32 элементов в темпе 120-125 ударов в минуту.</p>	<p>Комбинирование силовых упражнений с силовыми движениями брейк-данс на протяжении 45 сек.</p> <p>Выполнение связки упражнений из 16 элементов в темпе 110 ударов в минуту.</p>	<p>Комбинирование силовых упражнений с силовыми движениями брейк-данс на протяжении 15-30 сек.</p> <p>Выполнение связки упражнений из 8 элементов в темпе около 100 ударов в минуту.</p>

Приложение 5

Нормативы сдачи упражнений

Упражнения для третьей ступени танцевальный спорт брейк-данс (возрастная категория 11-12 лет)

№	Тесты	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 50 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	140	145	165
5	Приседания (кол-во раз)	20	30	40	15	20	25
6	Прыжки в группировку (кол-во раз)	15	20	25	9	14	20
7	Планка (мин)	3	4	5	1	2	4

Упражнения для четвертой ступени танцевальный спорт брейк-данс (возрастная категория 13-15 лет)

№	Тесты	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 50 м (с)	10	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	20	30	10	14	20
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонью		Касание пола пальцами рук	
4	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
5	Приседания (кол-во раз)	30	40	50	20	30	40
6	Прыжки в группировку (кол-во раз)	20	25	30	15	20	25
7	Планка (мин)	5	6	7	2	3	5

Брошюры к разделу PROвоспитание

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ключ к успеху в поддержании здоровья спортсмена

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ
Есть или не есть?!

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - КРУТО!

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?
Хочешь съесть пирожок перед тренировкой?
Давай, разберемся в деталях!

ИДЕАЛЬНО
Однозначно перебиваться одними яблоками, например, не стоит. За 1-2 часа до занятия лучше съесть что-то не жирное.

ТОП-3 ПЕРЕКУСА

- Сухофрукты + орехи
- Ломтики моркови
- Злаковый или протеиновый батончик

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Очень важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать углеводы (50-75%), белок (10-15%), жиры (15-30%).

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Зарядка из кофе

ПРОВЕРЬ ТЕОРИЮ В ДЕЙСТВИИ

поставь будильник на 10 минут раньше обычного и проверь как повышает зарядка на твой день!



НЕТ МОТИВАЦИИ
ДЕЛАТЬ УТРОМ
ЗАРЯДКУ?

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
МОГУТ ЗАМЕНИТЬ МНОЖЕСТВО
ЛЕКАРСТВ, НО НИ ОДНО
ЛЕКАРСТВО В МИРЕ НЕ МОЖЕТ
ЗАМЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ!

ПЛЮСЫ ЗАРЯДКИ

- ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ
- РАБОТА МЫШЦ, ПОМОЩЬ В РАСПРЕДЕЛЕНИИ БИОЭНЕРГИИ МЕЖДУ ОРГАНАМИ
- РЕФЛЕКТОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ОТ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ
- УМЕНЬШАЕТСЯ ВЯЗКОСТЬ КРОВИ
- ПАМЯТЬ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВОЙ

ЗАЧЕМ МНЕ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ НУЖНО ДО ЗАВТРАКА, НО ПЕРЕД ЗАРЯДКОЙ СТОИТ ВЫПИТЬ СТАКАН ЧИСТОЙ ВОДЫ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ТВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ПРОСНУТЬСЯ



НАЧНИ С 1 ПРИВЫЧКИ

Не забуди начинать привычек сразу. Начни с одной и пока она полностью не закрепится не торопись с другими

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО

Смотря онлайн-курсы, вебинары, документальные фильмы о спорте вместо сериалов. Поверь, это тоже поможет тебе отдохнуть и расслабиться, но для начала это должно стать привычкой.



ВСЕГО 22 ДЕНЬ!

За это время ты привыкнешь к действию и будешь делать его на автомате



Как сделать полезное привычкой?

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ПРИВЫЧКИ спортсмена



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Воспитайся, здоровый и крепкий сон – это твоя энергия на весь день
- Питайся правильно и осознанно
- Регулярно занимайся спортом

Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, не нужно бросать все и меняться с понедельника. Достаточно включить в обычный распорядок дня 1-2 полезные привычки!



Я могу принять поражение, но я не могу принять отсутствие попыток

Майки Джордан

JUST DO IT!



Для чего это команда?

1. развитие доверия
2. создание мотивации на совместную деятельность
3. опыта высокоеэффективных совместных действий

Многое кажется невозможным, пока ты этого не сделаешь!

Мы поддерживаем друг друга не потому что мы в одной команде. Мы поддерживаем друг друга, и поэтому мы команда!



Командообразование Спортивной CREW

Дисциплина танцевального спорта брейк-данс



Я никогда не понимал значение слова «Сдаться»

Жан-Киод Ван Дами

вчера
СЕГОДНЯ
завтра

Why Not

В команде важно:

1. держать слово
2. не сдаваться
3. идти к победам и не бояться поражений
4. поддерживать друг друга
5. слушать и слышать друг друга

В тебе много хороших качеств. Развивай их и развивайся. Будь поддержкой не только в спорте, но и в жизни.



Брошюры к разделу PROтворчество

КНИГИ
КОТОРЫЕ СТОИТ ПРОЧЕСТЬ

- 1. Мечтать не бредно
- 2. Ты можешь больше, чем ты думаешь
- 3. Ты можешь изменить мир
- 4. Челу не учат в школе
- 5. Семь навыков высокоеэффективных тинейджеров



**творческая
лаборатория**



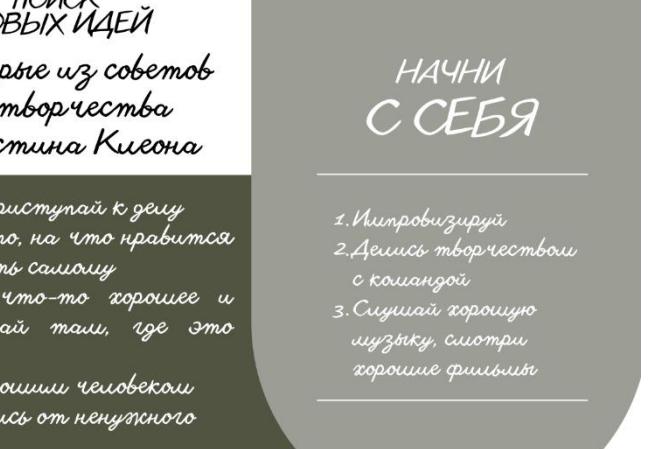
**СПОРТ
ТВОРЧЕСТВО**

Успех обычно приходит к тем, кто слишком занят, чтобы его просто ждать



ТОЛЬКО ПЛАН "А"

Не нужен никакой план «Б», он только отвлекает от плана «А». Если вы хотите зарабатывать на планах «Б», в штоге ваши, скорее всего, придется его использовать



**ПОИСК
НОВЫХ ИДЕЙ**

некоторые из советов для творчества от Остина Клеона

Потому что мое «невозможно» превращается в «возможно» простыми отображениями первых двух букв

- 1. Сразу приступай к делу
- 2. Делай то, на что нравится смотреть самому
- 3. Делай что-то хорошее и размещай там, где это увидят
- 4. Будь хорошим человеком
- 5. Откажись от ненужного



**НАЧНИ
С СЕБЯ**

- 1. Инициируй
- 2. Делись творчеством с командой
- 3. Слушай хорошую музыку, смотри хорошие фильмы

50

*Танец – это
тайный язык
души*

Творческий проект

проектная
деятельность

*Любую проблему на
свете можно решить
танцем!*

Это твой уникальный
продукт. Ты можешь
гораздо больше, чем тебе
кажется и это еще одно
доказательство! Твой
сильный номер, джаз,
видеоролик и презентация
– это твой шаг на встречу
творчеству!



*Весь в синхрон!
Действуй!*

PRO

творчество

Варианты творческих проектов

1. Творческий номер
2. Танцевальная постановка
3. Видеоролик
4. Брошюры и презентации о спорте и танцах
5. Конкурсный проект



*Отличие творческих
проектов от простых
заданий:*

1. Ресурсы (например, друзья из команды или камера, если ты снимаешь видео)
2. Создавая творческий проект – ты решаешь поставленную проблему в команде

С чего начинать?

1. Выбор темы/задания
2. Поиск проблем – что нового можно сделать
3. План его решения или создания
4. Реализация (командная творческая работа)



Приложение 8

Дидактический материал «Дневник спортсмена»

Фролов В.Н. Дневник спортсмена по программе «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс». Дидактическое пособие. – Казань: ЦДТ «Детская академия», 2019. – 24 с., илл.



QR-код и ссылка на дидактический материал «Дневник спортсмена»

https://edu.tatar.ru/upload/storage/or_g5336/files/дневник_спортсмена.pdf

Дневник спортсмена

ФИО _____
Группа _____
Расписание _____

Первый блок посвящен твоему развитию! Заполни его и ты сможешь выделить свои сильные стороны. Все незаполненные блоки - это то, чему стоит уделить немного больше внимания

FOUNDATION - это базовые движения.

VARIATION - это вариации из базовых движений. То есть это вариация отдельного движения. Одно и то же движение, можно делать по-разному.

ORIGINAL MOVE - это оригинальные движения, придуманные владельцем дневника.

COMBO - это связки из движений.

YES YOU CAN

Я могу!
YES YOU CAN
yesterday NOW tomorrow
Never give up!

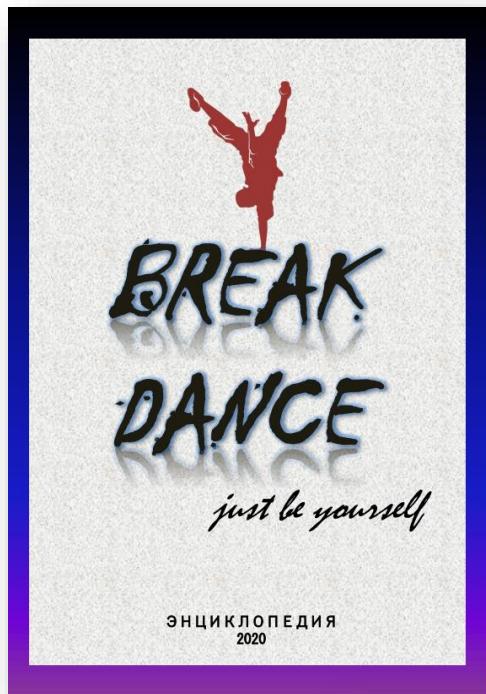
танцевальный спорт брейк-данс

Приложение 9

Дидактический материал «Энциклопедия по брейк-данс»

Фролов В.Н. Энциклопедия по брейк-данс. Дидактическое пособие. – Казань: ЦДТ «Детская академия», 2020. – 24 с., илл.

Иллюстрации подготовлены обучающейся по программе «Дисциплина танцевального спорта брейк-данс» в качестве творческой проектной



QR-код и ссылка на дидактический материал «Энциклопедия по брейк-данс»

https://edu.tatar.ru/upload/storage/org5336/files/энциклопедия_брейкданс.pdf

Верхний брейкинг легче подвержен физическим нагрузкам, он включает в себя top или up rock, electric boogie, pop locking, robot, kingtak.

Нижний брейкинг требует хорошей физической - акробатической подготовки. Его составными частями являются footwork, floor rock, power moves, tricks и freeze.

power move

это наиболее зрелищный и сложный стиль. Основой Power Move являются ноги, которые выполняют маховые движения для того чтобы крутиться, руки выполняют другую функцию: удерживать тело в определённой позиции, опускать и поднимать.

Приложение 10

Памятки по организации учебно-воспитательного процесса

Общие требования по технике безопасности на занятиях

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- ✓ прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать спортивные занятия;
- ✓ прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

Обучающийся должен:

1. заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
2. бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
3. уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем педагогам и персоналу;
4. в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в зал входить только с разрешения педагога;
5. в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
6. знать и выполнять настоящую инструкцию.

Техника безопасности на занятиях танцевальным спортом брейк-данс

1. Общие требования безопасности

К занятиям по брейк-данс допускаются:

- ✓ дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать спортивные занятия;
- ✓ прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- ✓ одежда должна быть удобной и не стеснять движений: спортивные штаны, футболка или кофта, обувь – кеды, кроссовки.

Обучающийся должен:

- ✓ соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- ✓ соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- ✓ переодеться в раздевалке в спортивную одежду;
- ✓ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- ✓ убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- ✓ в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- ✓ точно и своевременно выполнять указания педагога;
- ✓ в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- ✓ исполнять сложные элементы с помощью педагога;
- ✓ соблюдать правила танцевального спорта;
- ✓ рассчитывать пространство учебной площадки.

Обучающимся категорически запрещается:

- ✓ кричать и громко разговаривать;
- ✓ отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- ✓ перебегать от одного места занятий к другому;
- ✓ толкаться во время выполнения элементов.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- ✓ под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- ✓ переодеться в раздевалке;
- ✓ организованно покинуть место проведения занятия.

Правила избегания травм на занятиях

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка все равно должна быть выполнена.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность получения травмы.
3. Наличие спортивной формы обязательно, она должна быть удобной и не должна сковывать движения.
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия, но динамические растяжки только под присмотром педагога на разогретые мышцы.
5. Помните, что большинство травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на не размятое тело, агрессивных растяжек и отсутствия тренировочной одежды.

Правила выполнения разминки

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
 2. Разминка займет 10-15 минут. Продолжительность комплекса разминочных упражнений зависит от уровня подготовки. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
 3. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.
- ✓ Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
 - ✓ Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
 - ✓ Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А еще при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения доводят частоту сердцебиения до оптимальных значений. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и тяжелой.

Правила выполнения растяжки

1. Первое, что обязательно нужно сделать, – разогреться.
2. Растигиваться следует статистически, медленно и плавно.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряженную мышцу очень трудно растянуть!

5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним.
7. Растижка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдет быстро и безболезненно.

Правила танцевального спорта брейк-данс

1. Перед отработкой элементов необходимо проделать качественную разминку 10-15 минут, задействовав все мышцы тела, необходимые для будущего выполнения элементов. Любые элементы могут привести к травматическим проявлениям, в том случае, если делать их без предварительной подготовки мышц и связок.
2. Не стремитесь освоить как можно больше сложных элементов за короткое время. Базовые элементы танцевального спорта брейк-данс просты лишь для людей, имеющих хороший спортивный опыт (акробатика, легкая атлетика и др.). Новичкам все элементы нужно осваивать постепенно.
3. Не пытайтесь делать трюковые элементы в незнакомых местах. На любом новом месте стоит осмотреться. При этом необходимо учитывать качество поверхностей (скольжение, трение, фактура), общую обстановку.
4. Соотносите уровень нагрузки с уровнем усталости вашего организма. Интенсивные тренировки приводят к тому, что в определенный момент мышцы перестают оправдывать ваши ожидания и вы можете получить травму.
5. Брейк-данс требует соответствующей формы одежды. Правильно выбрать форму одежды – значит получить страховку от риска травм. Прежде всего, стоит обратить внимание на обувь. Кроссовки или кеды не должны быть тесными или свободными, вызывать чувство дискомфорта, они должны быть удобными, хорошо фиксироваться на ноге, и выдерживать нагрузки при нестандартных положениях ноги на опоре. Одежда не должна ограничивать движения, при этом не должна быть слишком большой.

Приложение 11

Трекер «Педагогическое сопровождение обучающихся»

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

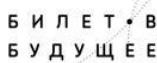


ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:



ПРОФОРIENTАЦИЯ:

БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ



ПАНОРАМА



КУЛЬТУРА.РФ



Google Arts & Culture



СЕРВИСЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА:



Youtube

Мультатор

Piktochart

PartyCloud

Видеоредактор

Приложение 12

**Календарный учебный график
1 года обучения**

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля* (расшифровка после таблицы)
1.			Беседа, рассказ	2	Вводное занятие	Г, И, О
2.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
3.			Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
4.			Соревнование	2	Командообразование	Г, И, Н
5.			Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
6.			Учебное занятие	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
7.			Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
8.			Творческая мастерская	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
9.			Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
10.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
11.			Беседа, рассказ	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
12.			Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
13.			Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
14.			Учебное занятие	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
15.			Творческая мастерская	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
16.			Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
17.			Мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
18.			Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
19.			Творческая мастерская	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
20.			Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
21.			Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
22.			Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
23.			Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н

24.			Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
25.			Учебное занятие, просмотр видеоматериалов	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
26.			Учебное занятие	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
27.			Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
28.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
29.			Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
30.			Мастер-класс	2	Командообразование	Г, И, Н
31.			Мастер-класс	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
32.			Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
33.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
34.			Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
35.			Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
36.			Учебное занятие, беседа	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
37.			Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
38.			Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
39.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
40.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
41.			Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
42.			Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
43.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
44.			Беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
45.			Соревнование, беседа	2	Командообразование	Г, И, Н
46.			Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
47.			Учебное занятие, творческий отчет	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
48.			Учебное занятие, джем	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
49.			Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н

50.		Учебное занятие	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
51.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
52.		Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
53.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
54.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
55.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
56.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
57.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
58.		Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
59.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
60.		Учебное занятие	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
61.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
62.		Соревнование	2	Командообразование	Г, И, Н
63.		Учебное занятие	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
64.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
65.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
66.		Учебное занятие, джем	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
67.		Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
68.		Учебное занятие, джем	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
69.		Соревнование, мастер-класс	2	Командообразование	Г, И, Н
70.		Учебное занятие, творческий отчет	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
71.		Творческий отчет	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
72.		Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Г, И, О, Т, Н

**Календарный учебный график
2 года обучения**

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля* (расшифровка после таблицы)
1.			Беседа, рассказ	2	Вводное занятие	Г, И, О

2.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
3.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
4.		Творческая мастерская, беседа	2	Командообразование	Г, И, Н
5.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
6.		Учебное занятие	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
7.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
8.		Творческая мастерская	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
9.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
10.		Учебное занятие	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
11.		Беседа, рассказ	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
12.		Тренировка, соревнование	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
13.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
14.		Учебное занятие	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
15.		Творческая мастерская	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
16.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
17.		Мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
18.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
19.		Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
20.		Творческая мастерская	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
21.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
22.		Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
23.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
24.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
25.		Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
26.		Учебное занятие, просмотр видеоматериалов	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
27.		Учебное занятие	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То

28.		Творческая мастерская, беседа, рассказ	2	PRO'коучинг: найди свой путь	Г, И, Т, Н
29.		Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
30.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
31.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
32.		Соревнование	2	Командообразование	Г, И, Н
33.		Соревнование, мастер-класс	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
34.		Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
35.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
36.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
37.		Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
38.		Учебное занятие, беседа	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
39.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
40.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
41.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
42.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
43.		Учебное занятие	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
44.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
45.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
46.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
47.		Беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
48.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
49.		Учебное занятие, творческий отчет	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
50.		Учебное занятие, джем	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
51.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
52.		Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н

53.			Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
54.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
55.			Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
56.			Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
57.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
58.			Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
59.			Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
60.			Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
61.			Учебное занятие, джем	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
62.			Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
63.			Соревнование	2	Командообразование	Г, И, Н
64.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
65.			Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
66.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
67.			Учебное занятие	2	PRO'коучинг: найди свой путь	Г, И, Т, Н
68.			Учебное занятие, джем	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
69.			Учебное занятие	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
70.			Учебное занятие, творческий отчет	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
71.			Творческий отчет	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
72.			Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Г, И, О, Т, Н

**Календарный учебный график
3 года обучения**

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля* (расшифровка после таблицы)
1.			Беседа, рассказ	2	Вводное занятие	Г, И, О
2.			Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
3.			Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н

4.		Творческая мастерская, беседа	2	Командообразование	Г, И, Н
5.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
6.		Учебное занятие	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
7.		Творческая мастерская	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
8.		Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
9.		Творческая мастерская, беседа	2	PRO'будущее: «Атлас профессий будущего»	Г, И, О, Н
10.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
11.		Беседа, рассказ	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
12.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
13.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
14.		Учебное занятие	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
15.		Творческая мастерская	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
16.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
17.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
18.		Беседа, рассказ, творческая мастерская	2	Проектная деятельность	Г, И, Н, То, Тп
19.		Творческая мастерская	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
20.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
21.		Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
22.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
23.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
24.		Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
25.		Учебное занятие, просмотр видеоматериалов	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
26.		Учебное занятие	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
27.		Творческая мастерская, беседа, рассказ	2	PRO'коучинг: найди свой путь	Г, И, Т, Н

28.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
29.		Соревнование	2	Командообразование	Г, И, Н
30.		Соревнование, мастер-класс	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
31.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
32.		Учебное занятие	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
33.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Проектная деятельность	Г, И, Н, То, Тп
34.		Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
35.		Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
36.		Учебное занятие	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
37.		Учебное занятие, беседа	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,
38.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
39.		Учебное занятие, рассказ беседа	2	PRO'будущее: «Атлас профессий будущего»	Г, И, О, Н
40.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
41.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
42.		Учебное занятие	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
43.		Тренировка	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
44.		Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
45.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
46.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Проектная деятельность	Г, И, Н, То, Тп
47.		Беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
48.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
49.		Учебное занятие, творческий отчет	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
50.		Учебное занятие, джем	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
51.		Учебное занятие	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
52.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
53.		Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
54.		Учебное занятие	2	Техники развития креативности	Г, И, Т, Н,

55.		Учебное занятие	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
56.		Тренировка, соревнование	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
57.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
58.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Стили танцевальных направлений	Г, И, Н, То
59.		Тренировка	2	Общая физическая подготовка	Г, И, Т, Н
60.		Учебное занятие, репетиция	2	Танцевальные блоки и связки	Г, И, Н
61.		Тренировка	2	Стойки, балансы и основы акробатики	Г, И, Н
62.		Учебное занятие, рассказ беседа	2	PRO'будущее: «Атлас профессий будущего»	Г, И, О, Н
63.		Учебное занятие, джем	2	Импровизация в танце	Г, И, Н
64.		Тренировка, соревнование	2	Специальная физическая подготовка	Г, И, Т, Н
65.		Учебное занятие, мастер-класс	2	Проектная деятельность	Г, И, Н, То, Тп
66.		Учебное занятие, тренировка	2	Физическая культура и спорт	Г, И, Н
67.		Соревнование	2	Азбука здоровья	Г, И, Н
68.		Учебное занятие	2	PRO'коучинг: найди свой путь	Г, И, Т, Н
69.		Учебное занятие, творческий отчет	2	Концертная деятельность	Г, И, Н
70.		Учебное занятие, джем	2	Танцевальный джем	Г, И, Д
71.		Творческий отчет	2	Творческая лаборатория	Г, И, Н, То
72.		Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Г, И, О, Т, Н