

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО

Методический совет
от «30» апреля 2026 г.
Протокол № 6

Директор  **М.В. Мирошникова**
Приказ № 01-07/47 от 28.05.2026 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Брейк»

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель:
Панов Евгений Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план.....	8
3.	Содержание программы.....	10
4.	Воспитательный модуль.....	12
5.	Методическое обеспечение.....	14
6.	Контрольно-измерительные материалы.....	15
7.	Список информационных источников.....	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк» предназначена для дополнительного образования детей 5-7 лет.

Программа «Брейк» соответствует нормативно - правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк» ежегодно обновляется и утверждается в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района».

Направленность программы – художественная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой.

Социальная направленность программы - на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся.

Актуальность

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

«Брейк-данс» - это танец, который относится к хип-хоп культуре, и внутри неё называется «Брэйкинг». С 2018 года входит в состав Олимпийских видов спорта. В 2024 году дебютирует на взрослых Олимпийских играх в Париже. Это современный демократический танец, уходящий корнями в традиции американской культуры, который стал активно развиваться и адаптироваться к местным культурным условиям и потребностям молодёжной аудиторией во всем мире. В России также возникли свои течения и направления «Брейкинга». Каждый ребёнок может заниматься этим видом танца независимо от уровня его физической подготовленности или уровня музыкального образования, так как брейкинг позволяет развить музыкальность, ритмичность, спортивность, и позволяет ребёнку проявить себя даже на начальных стадиях обучения. «Брейк-данс» (Брейкинг) - это танец, в котором развиваются все группы мышц, что подразумевает гармонично развитое тело, умение красиво двигаться, выполняя зрелищные элементы брейкинга, умение чувствовать музыку - умение владеть своим телом.

Дети от 5 лет и старше продолжают реализовывать свой общий потенциал развития во всех личностных аспектах: физическом, эмоционально-психологическом, интеллектуальном. Они познают окружающий мир, постепенно приобретают новые личностные, социальные, предметные и метапредметные компетенции. В том числе, на занятиях по брейкингу, дети

познают и развивают своё тело, овладевают координацией движений и действий; учатся позитивным и конструктивным формам парного и группового общения, обретают опыт толерантности по отношению к различным индивидуальным и историко-культурным особенностям; осваивают стиливые элементы разных танцевальных культур и совершенствуют мыслительные процессы, связанные с анализом, сравнением, синтезом, а также развитием памяти, внимания, терпения. Особое внимание уделяется педагогом на индивидуально-личностные особенности каждого ребенка, разрабатываются различные комплексы упражнений и методы их преподавания для детей, в зависимости от их особенностей.

Отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей обучающихся, развитию его умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование его индивидуальности:

- сложность танцевальных номеров варьируется с учетом личностных особенностей обучающихся;
- продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся;
- содержание материала программы излагаются в соответствии с уровнем образования;
- наглядное усвоение содержания учебного материала выступает как самостоятельный источник информации;
- занятия направлены на развитие произвольности высших психических функций: память, мышление, воображение, восприятие и внимание.

Педагогическая целесообразность определяется возможностью активно содействовать формированию эстетического вкуса обучающихся, развивать их компетенции в сфере восприятия и анализа явлений современного искусства. Программный материал подобран так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся.

Теоретическая часть дается в форме бесед, ролевых игр, инструктажей с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы. Данная программа имеет спортивную и оздоровительную направленность. Таким образом, это наиболее «здоровый» вид танца, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Формируя с помощью брейк-данса ловкость, координацию и пластику, мы подготавливаем подростков для дальнейшего гармоничного развития.

Цель программы

Развитие музыкальных и творческих способностей детей, воспитание самостоятельной, активной, уверенной в своих силах личности посредством танца и ОФП, укрепление общего состояния здоровья, развитие координации движений, раскрытие творческой индивидуальности через изучение элементов брейк-данса.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей образования и тенденциями развития танцевального направления брейк-данс;
- овладеть понятийно-терминологическим аппаратом брейк-данса;
- научить основным движениям Top Rock, Foot Work, Go down, Go up, PowerTricks (Freeze), Power Move.
- обучить навыкам комбинирования и постановки танцевальных джемов.

Развивающие:

- развить чувство ритма, темпа, исполнительские навыки;
- развивать креативное мышление, пространственное и творческое воображение;
- развивать навыки творческой активности, самореализации;
- развивать коммуникативные навыки;
- сформировать навыки импровизации, актерского мастерства.

Воспитательные:

- формировать культуру поведения, толерантность.
- воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность и ответственность.

Планируемые результаты:	Результаты 1 года обучения
Обучающие результаты (знать, уметь)	-ознакомление с историей возникновения хип-хоп культуры; - умеют выполнять движения основных направлений Top Rock и Foot Work; - умеют выполнять выученные комбинации под музыку.
Развивающие результаты	-владеют ритмом; -знают и применяют правила поведения работы в группе, в коллективе.
3. Воспитательные результаты	-знают и умеют применять правила проведения баттлов, танцевальных джемов; - умеют самостоятельно решать поставленные задачи.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность обучающихся (**аудиторные занятия**). Приоритетными методами являются упражнения, учебно-практические занятия, метод «битв». Все виды практических занятий в программе направлены на освоение различных брейк-элементов, поведение их исполнения, стилей преподнесения себя в танце, физического развития.

Педагог в соответствии с имеющимися возможностями выбирает такой объект или тему занятия для обучающихся, чтобы обеспечить охват всей совокупности рекомендуемых в программе ветвей и стилей нижнего брейка. При этом он должен учитывать посильность объекта танца для обучающихся соответствующего физического развития, а также его личную заинтересованность.

Аудиторные занятия проводятся в просторном, хорошо проветриваемом помещении, свободном от мебели и отвечающем требованиям безопасности активного движения, рекомендованными Министерством образования РФ.

Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на тренировках обучающихся при выполнении основных брейк-элементов. Особое внимание следует обратить на соблюдение правил выполнения акробатических элементов, которые должны исполняться при наличии покрытий, в достаточной степени, смягчающее приземление и/или без страхующего человека. Недопустимы занятия без педагога.

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, конкурс, состязание;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- коллективная.

Хореографическая деятельность включает в себя:

- музыкально-ритмические навыки;
- упражнения разминки;
- танцы тематические;
- игры ритмические, сюжетные, с предметами;
- рисунок: построения, перестроения;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Основные педагогические принципы:

- принцип наглядности и доступности (образное слово и наглядность материала при обучении, учитывая индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);
- принцип прочности усвоения материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков, постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам);
- принцип открытого общения, способствующий формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха;
- принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка, заинтересованность детей, уважения ребёнка и его труда;
- принцип интенсивного восприятия - предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний;
- принцип системности и преемственности (беспрерывность, строгость и классическая правильность всего процесса обучения).

Формы контроля и аттестации

Реализация программы «Брейк» предусматривает входную диагностику, текущий и промежуточный контроль, аттестацию обучающихся.

Входная диагностика проводится в формате просмотра. Цель диагностики проследить динамику роста и развития обучающихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, память. (Приложение 1)

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры, контрольные упражнения.

Промежуточный контроль проводится в формах: наблюдения педагога, просмотры элементов брейкинга, выступления, battle.

Аттестация проводится в формате тестирования с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных танцевальных номеров. (Приложение 2)

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме показательных занятий (открытых занятий) и концертных (конкурсных) выступлений.

В конце каждого полугодия проводятся открытые концерты для родителей (законных представителей), на которых обучающиеся демонстрируют знания и умения, и где родители могут увидеть, как дети развиваются во время учебного процесса.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, в зрительном зале и др.

Обеспечение безопасности обучающихся на занятиях брейк-дансом.

Для исключения травматизма и обеспечения личной безопасности:

1. Проведение занятий в залах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены (влажная уборка, проветривание, использование спортивных матов)
2. Поддержание на занятиях дисциплины. Не допускается не организованное исполнение сложных акробатических движений, самовольное выполнение упражнений на голове. Не разрешается детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги во время исполнения движения, громко разговаривать.
3. Допуск обучающихся к занятиям только по медицинским показаниям.
4. Проводить занятия с группой в количестве не более 16 человек.
5. Внимательное наблюдение за обучающимися и готовность в случае необходимости быстро оказать помощь.
6. Соблюдение методически грамотной последовательности обучения (использование продуктивной технологии), которая позволяет обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки.
7. Применение здоровьесберегающих технологий (не применяются упражнения, вызывающие переутомление, и форсирующие увеличение физической нагрузки на определенные группы мышц).

Ориентация обучающихся на сознательное выполнение правил обеспечения безопасности на занятиях.

2. Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Введение в программу»		4	4	-	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа
2	Знакомство с миром танца	2	2	-	Входной диагностический контроль (Приложения 1)
Раздел 2. «Разминка»		12	2	10	
3	Танцы в кругу	6	1	5	Творческие задания Практическая работа (Приложение 3)
4	Растяжка	6	1	5	Самостоятельная работа
Раздел 3. «Упражнения для ритмичности»		18	2	16	
5	Упражнения нижнего брейка	10	1	9	Практическая работа (Приложения 6)
6	Упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности	8	1	7	(Приложения 3)
Раздел 4. «Брейк - элементы»		36	10	26	
7	Пробежка простая	2	1	1	Практическая работа (Приложения 6)
8	Стойка на руках	6	1	5	Практическая работа (Приложения 6)

9	Стойка на локтях	6	2	4	Практическая работа (Приложения 6)
10	Фриз «Краб»	5	1	4	Практическая работа (Приложения 6)
11	Фриз «Игла»	5	2	3	Рассказ, практическая работа (Приложения 6)
12	Подсечка с выходом в пробежку коленную	5	1	4	Рассказ, практическая работа (Приложения 6)
13	Кручение на спине (Back spin)	7	2	5	Практическая работа Текущий контроль (Приложения 6)
Раздел 5. «Репетиционная постановочная деятельность»		2	-	2	
14	Репетиции. Подготовки к концертным номерам	2	-	2	Практическая работа Текущий контроль Приложение 4
	Итого	72	20	52	

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата освоения программы		Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
	начало	окончание			
1	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза по 2 часа

3. Содержание программы

1 год обучения – объем 72 часа

1. Введение в программу (4 часа) Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием программы. Режим занятий. Цели, задачи. Правила поведения на занятии, инструктаж по ТБ, особенности внешнего вида учащегося.

Тема 2. Знакомство с миром танца

Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейк-данс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса. Входной диагностический контроль. (Приложение 1)

2. Раздел. Разминка (12 часа)

Тема 3. Танцы в кругу

Теория. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем- танцы в кругу».

Практика. Упражнения на гибкость. Стойка на руках. Разнообразные сальто, фляги и др.

Тема 4. Растяжки

Теория. Растяжки.

Практика. Движения на растяжку мышц рук, ног.

3. Раздел. Упражнения для ритмичности (18 часов)

Тема 5,6. Упражнения нижнего брейка, упражнения на развития чувства ритма и музыкальности.

Теория. Безопасность выполнения элементов нижнего брейк данса, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практика. Элементы нижнего брейкинга: Windmill, fly, Six step, «винты» и некоторые другие. Закрепление элементов.

4. Раздел. Брейк - элементы (36 часов)

Тема 7. Пробежка простая

Теория. Организация тренировочного места.

Практика. Демонстрация некоторых брейк - элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке.

Выполнение элемента учащимися.

Тема 8. Стойка простая на руках

Теория. Умение стоять на руках – залог успеха в исполнении определённых брейк – элементов.

Практика. Стойка на руках параллельно полу.

Плечи – ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении.

Тема 9. Стойка простая на локтях

Теория. Простая стойка с упором в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

Практика. Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

Тема 10. Фриз «Краб»

Теория. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

Практика. Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперед, другая лежит на локте.

Тема 11. Фриз «Игла»

Тема. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

Практика. Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

Тема 12. Подсечка с выходом в пробежку коленную

Теория. Необходимость иметь хорошую растяжку для эстетичного исполнения некоторых элементов, в частности подсечки.

Практика. Вытяжка

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

Тема 13. Кручение на спине (Back spin).

Теория. Бэк спин (кручение на спине) – это силовой элемент в брейкинге, при котором танцор вращается на спине с опорой на верхнюю часть спины и плечи.

Практика. В этом элементе вращение создается за счёт толчка ногами и инерции корпуса.

5. Раздел. «Репетиционная постановочная деятельность» (2 часов)

Тема 14. Социальная деятельность.

Практика. Социальная деятельность, отражённая в тематическом плане, предполагает деятельность учащихся, направленную на удовлетворение некоторых интересов общества. Репетиции. Подготовка концертных номеров.

4. Воспитательный модуль

Дополнительное образование сегодня – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, органично и естественно сочетающее в себе процессы обучения ребенка конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания. Организации дополнительного образования обладают существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Общей целью воспитания в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района» является приобщение обучающихся к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальную и профессиональную среды.

Достижению поставленной общей цели воспитания будут служить следующие задачи:

- формировать у обучающихся духовно-нравственные, гражданско-правовые ценности, чувство причастности и уважительного отношения к историко-культурному и природному наследию России и малой родины;
- формировать у обучающихся внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Воспитательная работа в творческом объединении «Брейк» осуществляется по нескольким направлениям деятельности (духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое), позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся. Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты;
- экскурсии и выходы в театры и музеи
- профориентационные мероприятия (дни открытых дверей, встречи с выпускниками).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	(сентябрь, январь)	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского

			района»
2	Участие в массовых мероприятиях разного уровня	согласно графику	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
3	Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра: социальная акция «Нарисуй МИР!», образовательная игра по безопасности жизнедеятельности «QR-код твоей безопасности», Новогодние театрализованные представления, городская выставка декоративно-прикладного и изобразительного творчества «Пасхальная радость», субботник по благоустройству территории вокруг учреждения, социальная акция-флешмоб «Здесь прописано сердце моё»	сентябрь октябрь декабрь апрель-май июнь	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района», другие организации и ведомства
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
6	Организация открытых занятий обучающихся	май	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»

5. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Программа строится на основе деятельного подхода, поэтому основными видами деятельности для обучающихся при реализации данной программы являются: обучение, игра, соревнования. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка)
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов выполнения).

Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать личностно - ориентированный подход в обучении.

форм организации учебного процесса:

- учебное занятие;
- занятие наблюдение;
- практические занятия;
- подбор музыкального сопровождения;
- конкурсы и развлекательные программы.

Музыкальное сопровождение занятий:

Подбор музыкального сопровождения зависит от задач учебного занятия и его построения. Обычно используется миксы и аудио треки для тренировок.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база программы должна соответствовать требованиям и нормам СанПиНа, и правилам техники безопасности, и противопожарным нормам.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального или спортивного зала;
- наличие гардероба и раздевалок для занятий;
- музыкальный центр,
- усилительные колонки,
- атрибуты для танцев
- танцевальные костюмы.

Кадровое обеспечение

Программу «Брейк» реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, в области, соответствующей профилю объединения либо высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт, образование и педагогика».

6. Контрольно-измерительные результаты

В начале каждого года обучения выявляется степень интереса к занятиям и уровень подготовленности детей, в том числе природные физические данные каждого ребёнка. В конце учебного года подводится диагностика предметных результатов освоения программы.

Оценка качества освоения образовательной программы "Брейк" включает в себя текущий и промежуточный контроль образовательных результатов. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится на занятиях. Промежуточный контроль проводится в форме итоговых и открытых занятий, участия в мероприятиях различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Основные оценочные параметры

1. Топрок.
2. Основы акробатики.
3. Нижний брейк-данс.
4. Связки брейк – элементов.
5. Батлы. Джем.
6. Публичные исполнения.
7. Личностные качества

Формы и методы проверки результатов

Мониторинг результативности (приложение 4)

Начальная и итоговая диагностика ОФП, ритма и гибкости занимающихся брейк-дансом

1. Учет результатов и достижений занимающихся (таблицы достижений); Силовые упражнения (количество), Быстрота движений, Ритм, Гибкость.
2. Итоговые занятия целью определения и демонстрации реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за год обучения.
3. Метод педагогических наблюдений.

Итогом реализации данной дополнительной образовательной программы станет:

- высокая степень освоения обучающимися учебного материала;
- устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым обучающимся, стабильном составе групп;
- участие обучающихся в конкурсах и выступлениях разного уровня.

7. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа Консультант Плюс): http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Методические рекомендации Минпросвещения РФ, например, по организации лагерей с дневным пребыванием.
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
11. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2025 № 209 «Об утверждении федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы».
12. Приказ Минпросвещения РФ от 11.02.2023 № 75 «Об утверждении Порядка организации отдыха детей».
13. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под

редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.

14. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

15. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

16. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

18. Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ и Федеральная программа воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 209 от 17.03.2025.

19. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

20. Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

Список литературы педагога:

21. Антропова М.В. Образование и здоровье школьников. Методические рекомендации для работников системы образования. М., 1988. – 236 с.

22. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука. 1992. – 168 с.

23. Потапчук А.А. Осанка и физическое здоровье детей. Санкт-Петербург, 2001. – 258 с.

24. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М., 1968. – 326 с.

25. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. — М.—Воронеж: Ин-т практической психологии, НПО «МОДЭК», 1995. – 58 с.

26. Калмыкова З.И. Обучаемость и принципы построения методов ее диагностики // Проблемы диагностики умственного развития учащихся. — М., 1975. – 302 с.

27. Корчак Я. Педагогическое наследие. — М.: Педагогика, 1990.

28. Станиславский К.С. Режиссёрские экземпляры. - М: Искусство, 1983.- 464с.

29. Грин Х.Ж. «Анатомия танца», М., Попурри, 2014

30. Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие», М., Лань, Планета музыки, 2015, 128 стр.

31. Козлов В.В., Гирмон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия», СПб.: Речь, 2006, 286 с.

32. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу», М., 2008

33. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, диафильмов, кино- и видеофильмов, мультимедиа и т.д.

34. «FIVE DANCES BY MARTHA GRAHAM». Video classics., 1995 Philips Produces.

35. «JAZZ DANCE» уроки Б. Феликсадала. Видео ГИТИС, 1995.

36. «NOTRE-DAME DE PARIS». PAO HAAPI 1-е музыкальное из-во., 2002.

37. «TROPICANA REVUE A LA HAVANE». M. Bolk - Allemagne., 1995.

38. BURN THE FLOOR. UNIVERSAL PICTURES VIDEO, 1999.

39. Jiri Kylian. «BLACK E WHITE». ART HAUS MUSIC., 1998.

40. Mark Morris Dance Group «DIDO E AENEAS». Rhombus., 2003.

41. The Royal Ballet with MARGOT FONTEYN - RUDOLF NUREYEV

42. ROMEO E JULIET. Packaging Design 1993, Video Collection International.

43. Балет Аллы Духовой «TODES» – 15 лет. РАО НАП 1-е музыкальное изво., 2002.
44. Импровизация и хореография //Танцевальная импровизация. – М.: 1999
45. Интернет сайт www.modern-dance.ru
46. Морис Бежар в Петербурге Гран Па в белую ночь. Летнтелефильм, 1987. ЛОТ, 1999.
47. Серия DANCE VIDEO - видеосъемки Чемпионатов России, Европы и
48. Мира по всем танцевальным направлениям. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»
49. Серия DANCE VIDEO – обучающие видеокассеты по всем направлениям современного танца. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»

Приложения 1

Входная диагностика проводится в формате просмотра. Цель диагностики проследить динамику роста и развития учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, память.

Критерии оценки: низкий, средний, высокий уровень хореографический данных.

1. Координация

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Низкий уровень - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Средний уровень - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Высокий уровень - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

2. Музыкальность

Ребёнок должен пройти по кругу под музыку марша, не сбиваясь с ноги, точно в такт музыки.

Низкий уровень - ребёнок не может пройти в такт музыки.

Средний уровень - ребёнок иногда сбивается с ноги во время упражнения.

Высокий уровень - ребёнок не сбивается с ноги во время всего упражнения.

3. Гибкость

Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Низкий уровень - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Средний уровень - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Высокий уровень - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

4. Растяжка

Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагат. У станка проверяется уровень поднятия ноги (шаг) вперёд, в сторону, назад.

Низкий уровень - ребёнок не достаёт до пола около полуметра, у станка не может поднять и поддержать ногу на 45 градусов.

Средний уровень - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров, у станка поднимает и держит ногу на 90 градусов.

Высокий уровень - ребёнок свободно растягивается на шпагат, у станка поднимает и держит ногу на уровне более 90 градусов.

5. Память

Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить: 4 шага на месте, 4 хлопка.

Низкий уровень - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Средний уровень - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Высокий уровень - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты диагностики фиксируются в диагностической карте.

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

Приложение 2

Вопросы к тестированиям «История брейк-данса», «Понятия и термины в брейк-дансе».

1.	Брейк-данс культура впервые появилась? А) В Америке. Б) В России. В) В Англии. Г) В Японии.	А)
2.	В какой период 20 века появился брейк-данс? А) Начало 30-х годов. Б) Начало 50-х годов. В) Начало 70-х годов. Г) Начало 90-х годов.	В)
3.	Что не входит в основные направления Hip-Hop? А) Breaking. Б) Djing. В) Graffiti. Г) Ballroom dancing.	Г)
4.	Какой термин не используют в брейк-данс? А) B-boy. Б) B-girl. В) DJ. Г) B-woman.	Г)
5.	Какой элемент является базовым элементом Top rock? А) Head spin Б) Indian steps. В) Flare. Г) Air baby freeze.	Б)
6.	Какой элемент не является базовым в Top rock? А) Indian steps. Б) Cross steps. В) Kick steps. Г) Air flare.	Г)
7.	Какого элемента Foot work не существует? А) Six steps. Б) Ten steps. В) Three steps. Г) Twenty steps.	Г)

8.	Что такое Battle в брейк-данс? А) Рукопожатие. Б) Битва. В) Приветствие. Г) Тренировка.	Б)
9.	Какой элемент не является Freezes? А) Baby. Б) Chair. В) Elbow. Г) Windmill.	Г)
10.	Six Steps – это: А) Шаги. Б) Прыжки. В) Скольжения. Г) Вращения.	А)
11.	Power moves – это: А) Шаги. Б) Прыжки. В) Скольжения. Г) Вращения.	Г)
12.	Какого элемента не существует в брейк-данс? А) Kick out. Б) Six steps. В) Air baby freeze. Г) Corta jaca.	Г)
13.	Какого элемента не существует в Power Moves? А) Head spin. Б) Swipes. В) Back spin. Г) Cruzados walks.	Г)
14.	Элемент Six Steps – это: А) Акробатический элемент. Б) Силовой элемент. В) Танцевальный элемент. Г) Замирание.	В)

15.	Элемент Back Spin это: А) Вращение. Б) Замирание. В) Забежка. Г) Прыжок.	А)
16.	На какой части тела выполняется элемент Head spin? А) На спине. Б) На голове. В) На колене. Г) На руке.	А)
17.	Что запрещено в брейк-данс во время Battle? А) Вращаться. Б) Разговаривать с соперником. В) Дотрагиваться до соперника. Г) Выполнять прыжки.	В)
18.	Какой элемент не является базовым элементом Foot work? А) Kick out. Б) Six steps. В) Air baby freeze. Г) Kick steps.	В)
19.	Что такое Freeze? А) Вращение. Б) Замирание. В) Забежка. Г) Прыжок.	Б)
20.	К какой танцевальной культуре относится брейк-данс? А) Классический танец. Б) Народный танец. В) Уличный танец. Г) Этнический танец.	В)
21.	Какой элемент выполняется на верхнем уровне (Top rock)? А) Cross steps. Б) Back spin. В) Flare. Г) Air baby freeze.	А)

22.	Определяющее понятие Top rock – это: А) Нижний брейк. Б) Верхний брейк. В) Верхний и нижний брейк. Г) Акробатические элементы.	Б)
23.	Элемент Turtle это: А) Вращение. Б) Шаги. В) Скольжение. Г) Замирание.	А)
24.	Элемент Air Chair это: А) Скольжение. Б) Шаги. В) Вращение. Г) Замирание.	Г)
25.	Elbow Air flare это элемент: А) Toprock. Б) Power moves. В) Freeze. Г) Robot.	Б)
26.	Salsa rock это элемент: А) Toprock. Б) Power moves. В) Freeze. Г) Waving.	А)
27.	Разрешены ли гимнастические элементы в брейк-данс? А) Нет. Б) Только у взрослых B-boys. В) Только в Crews. Г) Да.	Г)
28.	Разрешены ли акробатические элементы в брейк-данс? А) Да. Б) Только у взрослых B-boys. В) Только у взрослых B-girls. Г) Нет.	А)

29.	Элементы Freeze можно использовать в Battle: А) Только у B-boys. Б) Только у B-girls. В) Только в Crews. Г) Всем.	Г)
30.	На какой части тела выполняется элемент Cricket? А) На голове. Б) На спине. В) На руках. Г) На ногах.	В)

Приложение 3

Оценочный материал для проведения танцевального джема

Критерии оценки	Баллы (от 1 до 10)
Музыкальность (синхронность исполнения с музыкой, умение расставлять акценты, взаимосвязь движений с характером музыки, ритмом и динамики)	
Чистота исполнения (техника выполнения танцевальных и силовых элементов, равновесие, выносливость, ловкость, контроль окружающего пространства, появление танцора, переход между комбинациями, окончание)	
Оригинальность и креативность (стиль танцора, его неповторимость, индивидуальность)	
Сложность (насколько физически сложны элементы)	

Мониторинг результативности

разделы	<i>Высокий (4,5 – 5 баллов)</i>	<i>Средний (3 – 4,4 балла)</i>	<i>Низкий (0 – 2,9 балла)</i>
1. Топрок.	Знает и хорошо исполняет движения топрока.	Умеет исполнять движения топрока.	Слабо знает и исполняет движения топрока.
2. Основы акробатики.	Хорошо развит физически. Хорошо знает и исполняет элементы акробатики.	Развит физически. Обладает навыками исполнения элементов акробатики.	Слабо развит физически. Слабо знает и исполняет элементы акробатики.
3. Нижний брейк-данс.	Обладает хорошим апломбом. Хорошо знает и обладает навыками исполнения элементов нижнего брейк-данса.	Обладает апломбом. Обладает навыками исполнения элементов нижнего брейк-данса.	Обладает слабым апломбом. Плохо знает и выполняет элементы нижнего брейк-данса.
4. Связки брейк – элементов. 5. Батлы. Джем.	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах. Развит интерес к самостоятельному поиску новых познавательных ориентиров в брейк-дансе.	Хорошо знает и умеет исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах.	Знает, но слабо исполняет связки брейк – элементов в батлах и джемах.
6. Публичные исполнения.	Постоянно участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Не всегда участвует в исполнительской деятельности коллектива.
7. Личностные качества	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества.	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца.