

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Знания»



М.Б. Олейник
М.Б. Олейник

август
20 *23* г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивной направленности
«Брейк-данс»**

возраст детей – 7-12 лет
Срок реализации программы 80 часов

Автор – составитель:

В.А. Гушин

педагог дополнительного образования

Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» имеет спортивную направленность.

Актуальность и значимость

Программа «Брейк-данс» позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, воспитания и развития, обучающихся средствами данного направления танца, конкретизирует содержание дополнительного образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных занятий по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов.

У детей есть большой интерес к занятиям спортом, брейк-данс - это не только спорт, в котором развиваются все группы мышц, что подразумевает красивое развитое тело, но и еще умение красиво двигаться, выполняя зрелищные элементы акробатики и гимнастики, умение чувствовать музыку, умение владеть своим телом. Брейк-данс это - модное направление современного танца, которое нашло свое применение во всем мире. Каждый ребёнок может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня музыкального образования, брейк-данс же позволяет развить эти качества. Реализация программы не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя проявить.

Отличительные особенности программы

Основными отличительными особенностями программы является:

- формирование танцевальной культуры ребенка, системы его знаний и умений;
- физическое воспитание и физическое развитие детей;
- развитие актёрских навыков и умение держаться на публике;
- формирование, прежде всего, ценностей “красота” и “здоровье”;
- формирование таких качеств личности, как целеустремлённость и терпение.

Обучение детей «Брейк-дансу» строится на основе освоения конкретных брейкэлементов с помощью упражнений для физического развития определённых групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента и затем неоднократного его повторения. А также за счёт организации проведения “джемов” или “битв” на тренировках, где учащиеся проходят процесс сплочения, чувства групповой ответственности (коллективизма) и общности единой цели, развитие актёрских навыков и формирование гуманистического мировоззрения. С целью учета интересов и склонностей учащихся, возможностей образовательных учреждений, местных социальноэкономических условий обязательный минимум содержания данной дополнительной образовательной программы изучается в рамках следующих ветвей (направлений): style, power move, up rock, freezes.

Базовым и единственным разделом для данной программы дополнительного образования по направлению «Брейк-данс», является “выполнение основных брейк-элементов”.

Новизна программы

Основное внимание уделяется доступности занятия для детей с различным уровнем физических подготовленности, что очень актуально на сегодня. Посещать занятия могут дети, не попавшие в спортивные школы, но все же обладающие минимальными данными или просто имеющие большое желание и интерес к занятиям спортом. Занятия брейк-дансом так же позволяет ребенку приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а нагрузка, получаемая в ходе тренировок, укрепляет организм, так же оказывает положительное влияния в занятиях физической культурой.

Педагогическая целесообразность

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся. В работе с детьми 7-12 лет преобладают методы работы с детьми этого возраста. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию их талантов.

Адресат программы

Предлагаемая программа предполагает обучение детей без специального отбора, проявивших интерес и желание обучаться.

Возраст обучающихся 7-12 лет; пол детей: мальчики и девочки.

Периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность 1 занятия исчисляется в академических часах – 2 часа по 40 минут.

Формы обучения.

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – очная.

Задачи программы

Исходя из необходимости учета потребностей личности ребенка, его семьи и общества, достижений педагогической науки, конкретный учебный материал для включения в программу должен отбираться с учетом следующих положений:

- распространенность изучаемых брейк-элементов и отражение в них экстремальности, впечатлительности и артистизма;
- возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды танцевальной деятельности, имеющих непосредственно практическую направленность;

- выбор объектов созидательной и творческой деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность творческого, духовно-нравственного и физического развития учащихся.

Формы деятельности

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность. Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на тренировках учащихся 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. Недопустимы занятия без преподавателя брейка.

Цели освоения программы:

- овладение знаний исполнения брейк-элементов, основ культуры брейк-данса, представлений о его неформальных правилах исполнения на основе включения обучающихся в разнообразные ветви, стили нижнего брейка и форм его проведения;
- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие детей;
- воспитание терпения и целеустремленности, самостоятельности и ответственности за результаты своей деятельности; толерантности по отношению к сверстникам и младшим по возрасту.
- стремление помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейкэлементов;
 - пропаганда здорового образа жизни;
 - проведение мероприятий, способствующих развитию толерантности, сплочению и укреплению дружбы между обучающимися. Организация и проведение “джемов” и “битв” (мероприятия, где учащиеся показывают все свои умения);
 - изобретение личного брейк-элемента,
 - постановка целей и стратегия их достижения.
 - применение в танце игровых ситуаций и актёрских навыков.

Планируемые результаты

- овладение танцевальными знаниями и умениями брейк-данса по исполнению основных брейк-элементов, необходимых для создания “эмоциональных продуктов” брейка, другими словами выброс негативных эмоций и заряд положительных, а также для введения здорового образа жизни. Умениями владеть своим телом, что отражается в техничном исполнении танца брейк, и оценивать здесь личные танцевальные интересы и склонности к изучаемым ветвям и стилям;

- составлять исполнительные планы связок брейк-элементов; навыками самостоятельного планирования и тактичного исполнения своего “выхода”; формирование танцевальной культуры.

Формы аттестации и контроль за освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного положения рук и ног в пространстве при выполнении, какого-либо танцевального элемента;
- ведется контроль за умением выполнять и попадать в музыку;
- участие в танцевальных мероприятиях;
- проводятся мини соревнования, на которых дети имеют возможность свободно выбрать стиль танца, обмениваться своими идеями, исполнения танцевальных зарисовок на публику

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Разучивание танцевальных движений, типа: UP rock | 10 |
| 3 | Разучивание танцевальных движений, типа: footwork | 10 |
| 4 | Обучение гимнастическим стойкам на руках, на голове, на локтях. | 10 |
| 5 | Обучение простейшим акробатическим движениям: кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, темповой подскок | 10 |
| 6 | Обучение танцевальным элементам в категории: Power moves. | 10 |
| 7 | Обучение танцевальным элементам, типа: Power tricks | 10 |
| 8 | Обучение элементам Брейк-данса типа: freeze | 10 |
| 9 | Разучивание танцевальных комбинаций в категории foot work- tricks | 4 |
| 10 | Закрепление техники танцевальных движений. | 4 |
| | Итого | 80 |

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1 «Вводное занятие». Включает в себя знакомство с коллективом, правила техники безопасности, знакомство с историей Брейк-данса, обсуждение плана работы.

Тема 2 «Разучивание танцевальных движений, типа: UP rock». Включает в себя освоение правильной постановки рук и ног при выполнении

танцевального движения. Вводные вспомогательное упражнения (разучивание танцевального движения по точкам).

Тема 3 «Разучивание танцевальных движений, типа: footwork ». Включает в себя знакомство с базовыми элементами танцевальных движений таких как: six step, scramble, pebble step. Дети должны научиться соединять эти танцевальные движения в единую последовательную цепь танцевальных движений, а также уметь выполнять их под музыку.

Тема 4 «Обучение гимнастическим стойкам на руках, на голове, на локтях». Это неотъемлемая часть танца, включающая в себя изучение основных стоек гимнастики, способствующая развитию физических качеств таких как: сила; координация; ловкость.

Тема 5 «Обучение простейшим акробатическим движениям». Включает в себя основные элементы акробатических упражнений таких как: кувырок вперед; кувырок назад; переворот боком. Здесь дети уже осовевшие базовые компоненты танцевального движения “foot work”, учатся добавлять их в танцевальные связки.

Тема 6 «Обучение танцевальным элементам в категории: Power moves». Включает в себя более сложные элементы Брейк-данса такие как: swipes; helicopter; flare; much mils; J-hammer; natty nine; head spin и.т.д. Разучивают каждый элемент по частям, дети учатся соединять эти элементы друг с другом в комбинации с добавлением элементов foot work.

Тема 7 «Обучение танцевальным элементам, типа: Power tricks». Это силовые упражнения, служащие, как и для развития скоростно-силовых качеств так и являющиеся одной из составных частей Брейк-данса.

Тема 8 «Обучение элементам Брейк-данса типа: freeze». Включает в себя изучение простых элементов таких как: baby freeze. One head freeze. Дети освоившие гимнастические стойки на руках, голове, локтях имеющий специальный уровень физической подготовленности учатся выполнять фриззы на двух руках, на одной руке и.т.д.

Тема 9 «Разучивание танцевальных комбинаций foot work- tricks». Здесь дети учатся соединять элементы танца foot work с элементами танца Power tricks, что делает танцевальную комбинацию более красивой и зрелищной.

Тема 10 «Закрепление техники танцевальных движений». Дети закрепляют полученные навыки и умения, пробуют связать все элементы Брейкданса в единую связку, вырабатывают индивидуальный стиль танца. На контрольных занятиях для детей проводится соревнование между друг другом, что позволяет обучающемуся самостоятельно выбирать элементы брейк-данса и самостоятельно связывать их между собой; вырабатывать индивидуальный стиль танца.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации программы: по мере набора группы и заключения договоров.

Окончание: по завершению освоения программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации образовательной программы:

- учебный кабинет (просторное помещение), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям.

Кадровое обеспечение реализации программы:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет образование, соответствующее профилю программы.

Список используемой литературы

Нормативные правовые акты

1. Конвенция ООН о правах ребёнка.
2. Конституция России.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
5. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
8. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
9. Приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Нормативные акты образовательной организации.