

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1

от «28» 09 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Break dancing»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Перепиचाева Каролина Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Казань, 2025 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Break dancing»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Перепичаева Каролина Анатольевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	формирование интереса обучающихся к брейк-дансу, создание условий для развития индивидуальных возможностей и личностного роста обучающихся, совершенствования их духовно-нравственных и физических качеств, социальной адаптации на основе приобщения к современной танцевальной культуре (брейкингу).
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: <i>Теория:</i> беседа, рассказ <i>Практика:</i> учебные занятия, репетиции, тренировки, соревнования, мастер-классы, баттлы. Методы и приёмы: показ, объяснение, демонстрация, игровой метод, импровизация.
7.	Формы мониторинга результативности	Виды диагностики: промежуточная и итоговая аттестация Формы контроля: отчётный баттл, соревнования, отчётный концерт
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100%, качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Организационно-педагогические условия реализации программы
10. Список литературы
11. Календарно-тематический план 1-го года обучения
12. Календарно-тематический план 2-го года обучения
13. Форма аттестации/контроля
14. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Break dance» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 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 Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы заключается в том, что, чтобы привлечь к занятиям танцем как можно больше детей и подростков с улицы. Брейк-данс – зрелищный танец, требующий силы, выносливости, гибкости и не требующий особых материальных затрат, просторных залов и специальных тренажеров. Танцем можно заниматься в спортивной форме, в которой ребенок занимается на физкультуре в школе. Поэтому брейк-данс доступен всем.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что работа педагога приносит свои положительные результаты: формирование и эмоциональное оздоровление коллектива, выявление и развитие индивидуальных способностей каждого ребёнка для помощи в совершенствовании навыков и заполнении пробелов, обучение навыкам организации и занятости обучающихся.

Брейк-данс формирует активную личность, учит не бояться брать инициативу на себя, развивает креативное мышление, позволяет почувствовать себя творцом, созидателем чего-то нового, а не просто исполнителем того, что уже создано кем-то. В этом видится педагогическая целесообразность обучения брейк-дансу и внедрении в образовательный процесс компетентностного подхода.

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

Занятия брейк-дансом, способствуют укреплению общефизического состояния детей, развитию их двигательных функций, исправлению недостатков в осанке; пластический язык брейк-данса, представляющий собой специфический экстремальный синтез хореографии, акробатики, музыки, является универсальным средством общения поклонников этого жанра во всем мире.

Цель программы: формирование интереса обучающихся к брейк-дансу, создание условий для развития индивидуальных возможностей и личностного роста обучающихся, совершенствования их духовно-нравственных и физических качеств, социальной адаптации на основе приобщения к современной танцевальной культуре (брейкингу).

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития Брейк-данса в мире и России;
- обучать основным техническим действиям и танцевальным комбинациям;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям Брейк-дансом;
- формирование компетенций в области брейкинга как явления современной молодежной субкультуры;
- способствовать формированию представлений о многообразии современных танцевальных направлений и музыкальных стилей.

Развивающие:

- развивать музыкальные и физические способности (чувство ритма, ориентирование в современных музыкальных стилях, общефизическая подготовка в разнообразных ее проявлениях);
- способствовать развитию мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействовать развитию творческой инициативы детей;
- способствовать накоплению коммуникативного опыта детей.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- воспитывать чувство коллективизма, трудолюбия, целеустремлённости, ответственности; понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия, интересам и действиям команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины;
- воспитывать нравственные и волевые качества танцора;
- способствовать созданию условий для личностного роста каждого обучающегося.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк – данс» адресована для обучающихся с 7 до 17 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.

Общее количество учебных часов составляет 144 часа в год или 288 часов на весь период реализации программы, что соответствует 72 занятиям в год или 144 занятиям.

Срок реализации программы – 2 года.

Формы проведения занятий:

Теория: беседа, рассказ

Практика: учебные занятия, репетиции, тренировки, соревнования, мастер-классы, баттлы.

Программа разработана с учётом всех основополагающих принципов дидактики. Изучение брейк-данса осуществляется в определенной последовательности от простого к сложному, основываясь на знаниях об индивидуальных физических и умственных способностях обучающегося.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2).

Планируемые результаты:

По окончании обучения обучающимися будут достигнуты *личностные результаты*:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты: является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- учиться совместно с педагогом и давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться совместно о правилах общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе;

- учиться приходить к согласию.

Предметные результаты:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для отслеживания результативности образовательного процесса проводится промежуточная аттестация обучающихся в конце каждого полугодия (декабрь и май) и итоговая аттестация учащихся по окончании реализации курса программы.

Формы контроля: баттлы, соревнования, отчётные концерты.

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№	Тема	Количество часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Педагогическое наблюдение
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	История и развитие Брейк - данса	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Режим и распорядок дня	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Профилактика травматизма в брейк - дансе	1	1	-	Беседа, опрос, упражнения
2.	Физическая подготовка	72	6	66	Педагогическое наблюдение, педагогический контроль

2.1.	Общая физическая подготовка	24	2	22	Контрольные упражнения
2.2.	Стойки, балансы и основы акробатики	24	2	22	Контрольные упражнения
2.3.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Контрольные упражнения
3.	Танцевально-техническая подготовка	64	8	56	Педагогическое наблюдение, педагогический контроль
3.1.	Танцевальные стили	6	2	4	Выполнение упражнений
3.2.	Танцевальные блоки и связки	24	2	22	Выполнение упражнений
3.3.	Импровизация в танце	10	2	8	Выполнение упражнений
3.4.	Танцевальные выходы	24	2	22	Выполнение упражнений
4.	Итоговое занятие	4	2	2	Контроль, наблюдение
	ИТОГО:	144	20	124	

Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч.).

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Введение в программу 1-го года обучения. Цели и задачи 1-го года обучения. Правила поведения в зале хореографии и в Центре. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. История и развитие брейк – данса.

Теория: История появления брейк-данса: спортивный стиль уличных танцев BREAK- DANCE, современные уличные танцы и HIP-HOP культура.

Тема 3. Режим и распорядок дня.

Теория: Беседы о здоровом образе жизни, полезные и вредные привычки, режим дня, питание, личная гигиена, закаливание.

Тема 4. Профилактика травматизма в брейк – дансе.

Теория: Общая характеристика спортивного травматизма. Правила поведения на занятиях при проведении занятий. Техника безопасности при

проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся.

Раздел 2. Физическая подготовка (72 ч.).

Тема 1. 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 для координации, подвижные и спортивные игры, простейшие танцевальные элементы.

Тема 2. 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, простейшие танцевальные стойки (freeze)

Тема 3. 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: TOP ROCK, FOOT WORK, FREEZE, POWER MOVE'S, POWER TRICK'S, BACK ROCK.

Раздел 3. Танцевально-техническая подготовка (64 ч.).

Тема 1. Стили танцевальных направлений.

Теория: 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 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. 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 4. Танцевальные баттлы.

Теория: сущность и виды импровизации в спортивных уличных танцах.

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

Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация обучающихся в виде отчётного концерта или батла.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после первого года обучения должны знать:

- термины и основные понятия танцевального спорта брейк-данс;
- историю брейк-данса;
- базовые движения танцевального спорта брейк-данс;
- танцевальные связки;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- основы танцевальной импровизации, её варианты и приёмы.

Учащиеся после первого года обучения должны уметь:

- включаться в импровизацию на баттлах;
- понимать схемы передвижения в пространстве;
- работать над ошибками;
- применять образное мышление, воображение в новых видах деятельности.

Учебно-тематический план

2-го года обучения

№	Тема	Количество часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Педагогическое наблюдение
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Профилактика травматизма в брейк-дансе	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка	70	4	66	Педагогическое наблюдение, педагогический контроль
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	42	2	40	Контрольные упражнения
2.2.	Стойки, балансы и основы акробатики	28	2	26	Контрольные упражнения
3.	Танцевально-техническая подготовка	66	6	60	Педагогическое наблюдение, педагогический контроль

3.1.	Танцевальные стили	6	2	4	Выполнение упражнений
3.2.	Танцевальные блоки и связки	24	2	22	Выполнение упражнений
3.3.	Импровизация в танце	12	-	12	Выполнение упражнений
3.4.	Танцевальные выходы	24	2	22	Выполнение упражнений
4.	Итоговое занятие	4	2	2	Контроль, наблюдение
	ИТОГО:	144	16	128	

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч.).

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Введение в программу 2-го года обучения. Цели и задачи 2-го года обучения. Правила поведения в зале хореографии и в Центре. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения – эффективное средство физического совершенствования человека.

Тема 3. Профилактика травматизма в брейк – дансе.

Теория: Беседы о здоровом образе жизни, полезные и вредные привычки, режим дня, питание, личная гигиена, закаливание. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях.

Практика: упражнения для подготовки мышц и связок к специфическим танцевальным элементам.

Раздел 2. Физическая подготовка (70 ч.).

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: правила проведения разминки, растяжки, техника безопасности при выполнении элементов. 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. Основные понятия физической и спортивной подготовки, специальная подготовка по виду спорта; правила безопасного выполнения специализированных физических упражнений для конкретного вида спорта.

Практика:

- упражнения на повышение физической силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.
- подвижные и спортивные игры.

Тема 2. Стойки, балансы и основы акробатики.

Теория: Правила безопасного выполнения упражнений, основные элементы акробатики, техника безопасности на занятиях акробатикой. Простая стойка с упором в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения.

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. Стойка на локтях делается дольше по времени. 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.

Раздел 3. Танцевально-техническая подготовка (66 ч.).

Тема 1. Танцевальные стили.

Теория: Повторение истории появления брейк-данса: спортивный стиль уличных танцев BREAKDANCE, современные уличные танцы и HIP-HOP культура; основных понятий и терминов, характера и манера исполнения

движений, значимости 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). Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

Тема 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. 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 4. Танцевальные батлы.

Теория: Значение командных выходов в батлах. Варианты проведения танцевальных битв и особенности подготовки к ним.

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

Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация обучающихся в виде тестирования по теории и отчётного концерта. Аттестация завершающегося периода обучения обучающихся в виде отчётного концерта.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после второго года обучения должны знать:

- стили, направления танцевального спорта;
- правила техники безопасности при выполнении танцевальных движений;
- правила поведения в общественных местах, на концертных программах;
- различия техники и манеры исполнения в брейк-дансе, 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);
- правила различных батлов.

Учащиеся после второго года обучения должны уметь:

- импровизировать (с применением разных плоскостей и скоростей);
- выполнять стойки, фишки и применять их в импровизации;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного стиля "Break dance", использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- владеть техникой базовых танцевальных движений;
- создавать свои связки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

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.

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 помощь 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 определяется созданием максимально успешных возможностей и условий для физического, творческого и духовного развития ребенка.

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. Особенно важно использовать поощрение при работе с неуверенными в себе, застенчивыми детьми.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по программе «Брейк-данс».

Основная форма обучения является учебно-практическая деятельность. 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 брейка. При этом он должен учитывать посильность объекта танца для обучающихся соответствующего физического развития, а также его личную заинтересованность.

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 детей и подростков без педагога.

Каждый брейк-элемент может модернизироваться педагогом (обучающимися), если он привносит тем самым оригинальность, лёгкость исполнения или другие значительные критерии.

«Джем» - форма проведения индивидуальных выступлений. Цель - демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до

исполнения сложных брейк – элементов. Выглядит он следующим образом: ребята становятся в круг, начинает играть музыка, обучающиеся выходят в центр круга по одному, по очереди и демонстрируют свои умения. Если кто-то из обучающихся не имеет желания выходить или вы заметили, что он стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить.

«Битва» или «батл» - цель – демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейкэлементов, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходят представитель(и) из одной команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д.

Педагогу обязательно нужно контролировать ход «джемов» и «битв».

При организации творческой деятельности обучающихся очень важно акцентировать их внимание, прежде всего на общезначимых мероприятиях в рамках Центра, которое они выдвигают в качестве творческой идеи.

Создание необходимых условий при организации и проведении занятий, использование различных современных образовательных условий способствует формированию различного уровня танцевальной, акробатической и физической подготовки.

Отличительная особенность брейк-данса заключается в том, что в отличие от гимнастики и аэробики не содержит жестких рамок и правил. Он безграничен по возможностям, каждый танцор вправе делать то, что ему нравится, то есть импровизировать.

Принципы обучения:

Изучение любого из разделов начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующий год.

Для лучшего усвоения обучающимися данной программы, необходимо соблюдение следующих принципов:

- **принцип доступности и индивидуализации** (принцип предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей обучающегося, и, в связи с этим – определение посильных для него заданий);
- **принцип постепенного повышения требований** (обязательным условием являются последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом; переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам);
- **принцип систематичности** (принцип – один из ведущих; систематичность заключается в непрерывности и регулярности; при прекращении систематических занятий, их перерыве, наблюдается снижение уже достигнутого уровня возможностей);
- **принцип сознательности и активности** (в процессе обучения чрезвычайно важно опираться на сознательное и активное отношение обучающегося к своей деятельности, для успешного достижения цели, обучающемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе);
- **принцип повторности материала** (занятия брейк-дансом требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков, только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип; для эффективности повторения необходима такая система, при которой изученный ранее материал, сочетается с новым, то есть, когда процесс повторения имеет характер вариативности);
- **принцип наглядности** (использование этого принципа в обучении понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью).

Теоретическая часть занятия нацелена на объяснение и усвоение нового информационного материала и его практической направленности.

Теоретическая часть занятия проводится в форме бесед, рассказов в сочетании с практическим показом руководителем объединения хореографических движений, танцевальных брейк-элементов. В ходе бесед создается условие для развития способности слышать и слушать, уметь высказывать и обосновывать свою точку зрения, воспринимать точку зрения другого. Рассказ и беседа носят не только познавательный характер, но и воспитательную цель. Немаловажная роль отводится анализу и самоанализу деятельности, и взаимодействию обучающихся.

Практическая часть занятия способствует формированию умений и навыков владения различными видами хореографических упражнений.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- зал хореографии или спортивный зал;
- коврики или покрытия для занятий в партере, маты, спортивный инвентарь;
- музыкальное оборудование, ноутбук.

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Break dance» осуществляется лицами, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Список используемой литературы

1. Бекина, С. И. «Музыка и движение». – Москва: Просвещение, 2009.- 212с
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам/ Л. В. Браиловская. – Ростов-наДону.: Феникс, 2003.-160 с.
3. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-дэнс» - Е, 2018.
4. Ганчар И. Л, Танцы: теория и методика преподавания. – Минск, 2017г.
5. Иванов П.А. «Брейк-данс» - М., 2020.
6. Мерзликин А.М. «Break dancing для начинающих. - Спб: Нева, 2000
7. Неизвестный А.Ю. Брейк-профи//Экстрим,2005

Интернет-ресурсы

1. Брейк-данс и хип-хоп. Режим доступа: [<http://www.breakhop.ru/>]
2. Официальный сайт брейк-данса. URL: <https://fdsarr.ru/breaking/about/> (дата обращения 20.08.2023г.). – Текст : электронный.

Словарь. Ключевые понятия брейк-данс.**1. Общие понятия**

Танец – вид искусства, материалом которого являются движения и позы человеческого тела, поэтически осмысленные, 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.

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

Блоуп (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 фриз абсолютно индивидуален.

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

Силовые вращения (Power 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 самым 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-ворк» (**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.

- «стайл» (**Style**) – собрание вышеперечисленных 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);
- 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» (ninety-nine/2 thousand),
- 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.

**Примерные вопросы по аттестации обучающихся в виде Тестирования
по ДООП «Break dancing»
1-ый год обучения**

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. 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 (бабочка/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

**Примерные вопросы по аттестации обучающихся в виде Тестирования
по ДООП «Break dancing»
2-ый 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?

- ☐ бонбрейкинг
- ☐ 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-фанк

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 фишка?

☐ 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

Практическая часть аттестации обучающихся подразумевает отчётный концерт и товарищеские батлы.

**Календарный (поурочный) тематический план:
Первый год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в Центре. ОФП	2 часа
2	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
3	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
4	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
5	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
6	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
7	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
8	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
9	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
10	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Режим и распорядок дня Танцевальные выходы	2 часа
11	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
12	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
13	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
14	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
15	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа

16	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
17	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
18	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП	2 часа
19	ОФП СФП История развития брейк данса Танцевальные выходы	2 часа
20	ОФП Профилактика травматизма СФП Танцевальные выходы	2 часа
21	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП Танцевальные выходы	2 часа
22	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП Танцевальные выходы	2 часа
23	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП Танцевальные выходы	2 часа
24	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП Танцевальные выходы	2 часа
25	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП Танцевальные выходы	2 часа
26	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики СФП Танцевальные выходы	2 часа
27	ОФП Танцевальные стили Танцевальные связки	2 часа
28	ОФП Профилактика травматизма Танцевальные выходы Импровизация в танце	2 часа
29	ОФП Танцевальные стили Танцевальные связки	2 часа
30	ОФП Танцевальные стили Танцевальные связки	2 часа

31	ОФП Танцевальные стили Танцевальные связки	2 часа
32	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
33	ОФП Танцевальные выходы Импровизация в танце	2 часа
34	ОФП Танцевальные выходы Импровизация в танце	2 часа
35	Промежуточная аттестация – танц баттлы и устный зачёт	2 часа
36	ОФП СФП Танцевальные стили	2 часа
38	ОФП СФП Распорядок дня История брейка	2 часа
39	ОФП СФП Танцевальные стили Танцевальные выходы	2 часа
40	ОФП СФП Танцевальные стили Танцевальные выходы	2 часа
41	ОФП СФП Импровизация	2 часа
42	Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
43	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
44	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
45	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
46	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
47	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
48	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
49	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа

50	Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
51	Танцевальные связки	2 часа
52	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
53	ОФП СФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
54	ОФП СФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
55	ОФП СФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
56	ОФП СФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
57	ОФП СФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
58	ОФП СФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
59	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
60	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
61	ОФП СФП Танцевальные выходы	2 часа
62	ОФП Танцевальные стили Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
63	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки	2 часа
64	ОФП Стойки, балансы, основы акробатики Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
65	ОФП Танцевальные стили	2 часа

	Импровизация	
66	ОФП Импровизация Танцевальные выходы	2 часа
67	ОФП Танцевальные связки Танцевальные стили	2 часа
68	ОФП Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
69	ОФП Танцевальные связки Танцевальные стили	2 часа
70	ОФП Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
71	СФП Танцевальные стили Танцевальные выходы	2 часа
72	Промежуточная аттестация	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в Центре ОиСФП: разминка, вспоминаем базу прошлого года, зачёт	2 часа
2	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные выходы	2 часа
3	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные выходы	2 часа
4	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
5	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
6	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
7	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
8	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные выходы	2 часа
9	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные выходы	2 часа
10	Стойки, балансы и основы акробатики Импровизация в танце Танцевальные выходы	2 часа
11	Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
12	Стойки, балансы и основы акробатики Импровизация в танце Танцевальные выходы	2 часа
13	Профилактика травматизма в брейк-дансе. Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные выходы	2 часа
14	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
15	Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
16	Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы Импровизация в танце	2 часа
17	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
18	Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы Импровизация в танце	2 часа
19	Танцевальные стили	2 часа

	Танцевальные связки	
20	Танцевальные стили Танцевальные связки	2 часа
21	Танцевальные стили Танцевальные связки Импровизация в танце	2 часа
22	Общая и специальная физическая подготовка Импровизация в танце Танцевальные выходы	2 часа
23	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
24	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные выходы Брейк в России	2 часа
25	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
26	Общая и специальная физическая подготовка Импровизация в танце Танцевальные связки	2 часа
27	Импровизация в танце Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
28	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
29	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
30	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
31	Общая и специальная физическая подготовка Импровизация в танце Танцевальные выходы	2 часа
32	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные выходы	2 часа
33	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
34	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные связки Танцевальные выходы	2 часа
35	Промежуточная аттестация	2 часа
36	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные стили	2 часа
38	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики Танцевальные стили	2 часа
39	Общая и специальная физическая подготовка Стойки, балансы и основы акробатики	2 часа

59	Общая и специальная физическая подготовка Импровизация в танце Танцевальные выходы	2 часа
60	Общая и специальная физическая подготовка Импровизация в танце	2 часа
61	Импровизация в танце	2 часа
62	Импровизация в танце	2 часа
63	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные связки	2 часа
64	Общая и специальная физическая подготовка Танцевальные связки	2 часа
65	Танцевальные выходы	2 часа
66	Танцевальные выходы	2 часа
67	Танцевальные связки	2 часа
68	Танцевальные связки	2 часа
69	Танцевальные связки	2 часа
70	Танцевальные связки	2 часа
71	Танцевальные связки	2 часа
72	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
	Всего	144 часа