

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Быньги

УТВЕРЖДЕНО:

и.о. директора МАОУ СОШ с. Быньги


подпись / Г.Д. Назарова/
расшифровка подписи

от 31.08 2023 г.



Программа дополнительного образования «Брейк-данс»

направление: художественно-эстетическое,
возраст обучающихся: 9-15 лет;
Срок реализации 1 год)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ с.Быньги
Мария Львовна Данилова

Паспорт программы дополнительного образования «Брейк-данс»

1.1. Область применения программы

Программа «Брейк-данс» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой МАОУ СОШ с.Быньги

1.2. Направленность дополнительной образовательной программы: художественно-эстетическая.

1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы

Цель: развитие физического и танцевального потенциала обучающихся, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

Задачи:

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В результате усвоения программы обучающийся должен:

знать/понимать:

- танцевальные элементы направления «брейк-данс»;
- танцевальные и музыкальные термины;
- требования к занятиям по хореографии и при выполнении акробатических элементов, упражнений;
- правила поведения на занятиях и правила работы в паре, в тройке, в группе.

уметь:

- выполнять любую разминку самостоятельно;
- выполнять все элементы танца по программе;
- начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя;
- свободно перемещаться в пространстве во время занятия, ориентироваться на сцене при исполнении танца.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:

1 год обучения

Максимальная нагрузка обучающегося – 68 часа.

Пояснительная записка.

Слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Break dance» продиктовано запросами обучающихся в спортивной школе (мальчиками), их желанием развивать свои творческие силы и способности, что стало приемлемым и для дополнительного образования подростков.

В переводе с английского, *break dance* – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения в студии танца.

Данный вид творчества помогает в развитии координации, выносливости, работоспособности, что, в свою очередь, положительно сказывается на их деятельности в спорте.

Программа «Break dance» предназначена для детей 9-15 лет и реализуется в течение одного учебного года.

Ведущая **цель предмета**: развитие физического и танцевального потенциала воспитанников, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

Занятия в студии «Break dance» позволяют решать **следующие задачи**:

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Данный курс обучения по программе «Брейк-данс» позволяет ознакомиться с основами знаний, умений и навыков по спортивным танцам, уличным танцам и паркуру (движения в большом пространстве). Использование акробатических движений в танце важно для сохранения работоспособности, выносливости и здоровья.

В процессе обучения брейк-танцами развивается физическая сила, выносливость, ловкость и двигательная активность.

Все выбранные направления по программе **способствуют**:

- формированию устойчивого интереса к занятиям танцами,
- развитию способности творческого самовыражения обучающегося средствами хореографии,
- формированию навыков исполнения сценического танца и расширению кругозора,
- развитию эстетического вкуса, познавательной и творческой активности.

В программе выделено **6 основных тематических разделов**:

- *Организационное занятие;
- *Элементы музыкальной грамоты;
- *Танцевальная азбука;
- *Спортивно-трюковая работа;
- *Специальная танцевальная работа;
- *Выступление.

Организационное занятие.

Включает в себя знакомство с обучающимися через анкетирование и тестирование, прослушивание танцевальных мелодий направления «брейк-данс», просмотр видеороликов, а также знакомство с правилами поведения на занятиях, проведение вводного инструктажа по технике безопасности.

Элементы музыкальной грамоты.

Помогут раскрыть познания ритмического рисунка танца; счет, темп музыкального сопровождения и понятия рисунка будущего танца.

Танцевальная азбука.

Включает в себя изучение различных элементов брейк-данса (верхнего и нижнего), фристайл и батл-соревнования брейк-данса, выполнение парных элементов, полную работу в парах.

Спортивно-трюковая работа.

Раскрывает темы упражнений силовой разминки, изучение партер-акробатики, построение различных танцевальных пирамид и работу с предметами в танце направления брейк-данс. Работа с видеоматериалом включена в данный раздел для полного визуального раскрытия материала на занятиях.

Специальная танцевальная работа.

В данном разделе идет полностью практическая работа над знакомством и постановкой танцевальных номеров. В процессе постановочной работы в студии и последующих репетиций подростки приучаются к соперничеству и сотворчеству, у них развиваются: художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, чувство взаимной поддержки в группе, развивается творческая инициатива в работе группы и в отдельности каждого, а также умение более точно передать музыку и содержание образа движением. Танцевальный репертуар подбирается руководителем заранее, учитывая потребности обучающихся и их танцевальные возможности.

Таким образом, можно создать танцевальный репертуар, имеющий свою цель - воспитание личности подростка, его гуманных чувств, нравственной направленности его сознания, не отставая от традиций современного времени.

Выступление.

Раздел включает проведение открытого занятия в середине учебного года и концертное выступление по итогам обучения по данной общеобразовательной программе.

Результатами обучения по данной программе являются:

- устойчивый интерес к танцу как к средству развития двигательных способностей;
- умение выполнять танцевальные упражнения различных стилей «Break dance»;
- умение использовать полученные знания на практике. .

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.

Принципы и методы организации образовательного процесса:

Принципы:

- Принцип доступности (учитываются индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);
- Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение обучающихся к процессу и своим действиям);
- Принцип наглядности (образное слово и наглядность материала при обучении);
- Принцип повторяемости материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков);
- Принцип постепенного повышения требований (постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам).

Методы:

- метод наглядного показа – иллюстрации к занятиям по темам;
- словесный метод – рассказ, беседа по теме занятия;
- игровой метод – игры, тренинги, ролевые задания;
- практический метод – отработка двигательных навыков, танцевальные композиции.

Способы и формы контроля:

Текущий:

- наблюдение за обучающимися в течение учебного года,
- обсуждение результатов с обучающимися и родителями,
- контрольные занятия,
- участие в конкурсах и программах.

Итоговый:

- количество выступлений за год по данной программе,
- сравнительный анализ умений, навыков в начале и по окончании учебного года,
- итоговый концерт.

Группа обучающихся формируется как разновозрастная, чтобы можно было реализовать разные приемы и формы проведения занятий с учетом индивидуальных физических данных обучающихся, их способностей и танцевальных возможностей.

Программа рассчитана на проведение занятий: по 1 часу 2 раза в неделю.

Всего по количеству за год: 68 часа

Примерный учебный план

№	Вид работы	Всего	Теория	Практика
		Часов		
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1
3.	Танцевальная азбука	34	1	33
4.	Спортивно-трюковая азбука	12	1	11
5.	Специальная танцевальная работа	12	-	12
6.	Выступления	6	-	6
Итого:		68	4	64

Учебно-тематический план

№	Вид работы	Всего	Теория	Практика
		часов		
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Элементы музыкальной грамоты: -счет, темп, ритмический рисунок -рисунок танца	2	1	1
3.	Танцевальная азбука: -элементы верхнего брейк-данса -элементы нижнего брейк-данса -фристайл в брейк-дансе -батл в брейк-дансе -парные элементы	34 9 8 8 2 7	1 - 	8 8 8 2 7
4.	Спортивно-трюковая азбука: -упражнения силовой разминки -брейк-данс с предметами	12 8 4	1	11
5.	Специальная танцевальная работа: -танец в стиле «фристайл» -танцевальная композиция «Брейк-команда»	12 6 6		6 6
6.	Выступления: -открытое занятие /февраль/ -концертное выступление (8 марта, итогам года)	6 2 4	- - -	3 3
<u>ВСЕГО: 68 часа</u>		68	4	64

**Календарно-тематическое планирование
на весь учебный год**

№	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол-во часов
		<p><u>Организационное занятие.</u> Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп Инструктаж по ТБ. Пробная перетанцовка в стиле брейк-данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей и способностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).</p>	1
		<p><u>Счет, темп, ритмический рисунок.</u> Знакомство с музыкальными терминами. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэпчтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов. Ритмические игры.</p>	1
		<p><u>Рисунок танца.</u> Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям. Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали. Знакомство с пространством.</p>	1
		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u> Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх). Положение головы, корпуса. Положения рук Стойки брейк-данса (исходная, закрытая, открытая, класс, посад).</p>	2
		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u> Простой шаг, переменный шаг, шаги на месте, подскоки, шаг с поворотом, крест ног и поворот, развороты на 2-х ногах, прыжки на месте и в разные стороны, перескок с ноги на ногу, боковой галоп. Движения для рук (свободные махи и качание рук). Игра «Скульптуры» (на фиксацию положения верхнего брейка).</p>	2
		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u> Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги.</p>	2
		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u> Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных знаний.</p>	2
		<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> Знакомство с элементами,</p>	2

	выполняемыми на полу. Просмотр видеослайдов. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях. «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси».	
	<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках.	3
	<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».	3
	<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.	3
	<u>Фристайл в брейк-дансе.</u> Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Игра с завязанными глазами на ощущение пространства.	3
	<u>Фристайл в брейк-дансе.</u> Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся. Повторение совместно разученной «цепочки» элементов.	3
	<u>Фристайл в брейк-дансе.</u> Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся. <i>Задание:</i> <i>показать свой фристайл с завязанными глазами (только для особо желающих).</i>	3
	<u>Батл в брейк-дансе.</u> Знакомство с понятием «батл» - соревнование команд или отдельных участников. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом).	3
	<u>Батл в брейк-дансе.</u> Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», батл-соревнование по одному. Выбор лучших участников наблюдением педагога. <i>Задание на дом:</i> <i>сочинить свою цепочку из различных элементов.</i>	3
	<u>Парные элементы.</u>	2

	<p>Знакомство с парными элементами брейка. Деление и работа по парам. Элементы в паре: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом.</p>	
	<p><u>Парные элементы.</u> Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антена», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях». Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний.</p>	2
	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u> Знакомство с упражнениями разминки Качание преса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног.</p>	2
	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u> <i>Работа в паре. Партер.</i> Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание преса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы»..</p>	2
	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u> Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе. Игра «Волна под ногами».</p>	1
	<p><u>Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей)</u> «Наши танцевальные возможности». Показательное занятие об основах танцевального направления брейк-данс; умении обучающихся смело танцевать и взаимодействовать друг с другом. /Раздел 6. Выступление/.</p>	4
	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса.</p>	2
	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца.</p>	2

	<p>Перевязка танцевальных движений с рисунком танца. Отработка полученного варианта таца.</p>	
	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца. Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори».</p>	2
	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк).</p>	2
	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков). Деление коллектива на два состава. Подготовка к постановке. Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры). Отработка танцевальных движений.</p>	2
	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Разучивание акробатических элементов и пирамид танца. Разучивание элементов фристайла и батл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала. Разучивание рисунка танцевальной композиции. диагональ, линии, шахматный порядок, колонна, круг, шахматный порядок, линии, круг. Отработка рисунка тацевальных частей.</p>	2
	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Перевязка танцевальных движений с рисунком третьего танцевального отрывка. Отработка полученного варианта танцевального отрывка. Соединение всех танцевальных отрывков в одну единую композицию. Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции. Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции.</p>	2
	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма.</p>	2
	<p><u>Концертное выступление на праздниках, по итогам учебного года.</u> Показ танцевальных композиций. Видеосъемка всех поставленных танцев за учебный год.</p>	2

	<u>Итого занятий: 68</u>	<u>68</u> <u>часа</u>
--	--------------------------	--------------------------

Содержание программы разделов.

Теоретические занятия.

Требования к занятиям танцами.

Инструктаж по технике безопасности (вводный).

Беседы: «Break dance» и его стили.

Терминологии предмета. Ритмика, счёт и темп в танце.

Практические занятия.

Построения и перестроения в танце (рисунок).

Разучивание элементов верхнего и нижнего брейк-данса.

Разучивание парных элементов, работа в парах, в тройках.

Упражнения силовой разминки.

Партер, растяжка, акробатика в танце.

Отработка различных танцевальных движений.

Знакомство с новыми направлениями современного брейка (уличные танцы).

Соединение движений в «цепочки», связки.

Отработка спортивно-акробатических элементов, изучение их модификаций.

Соединение всех элементов в танец (композицию).

Индивидуальная работа в группах, в подгруппах.

Отработка полученных навыков.

Отработка танцевального номера.

Открытые занятия.

Батлы-встречи с другими коллективами по брейк-дансу.

Мастер-классы по современным направлениям брейк-данса.

Силовая подготовка и упражнения для совершенствования техники в танцах.

-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

- упражнения на общую и силовую выносливость;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;

- упражнения на развитие суставов, эластичности мышц;

- упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины.

Итоговые занятия.

Концертные выступления, конкурсы и фестивали.

Требования к уровню подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- 1.Правила поведения на занятиях, на выступлениях.
- 2.Танцевальные элементы направления «брейк-данс».
- 3.Танцевальные и музыкальные термины.

- 4.Позиции рук, ног, головы и корпуса в современной хореографии.
- 5.Требования безопасного выполнения акробатических элементов, упражнений.
- 6.Правила поведения работы в паре, в тройке, в группе.

Обучающиеся должны уметь:

- 1.Выполнять разминку в начале занятия самостоятельно.
- 2.Выполнять все элементы танца по программе.
- 3.Работать в соло, в паре, в группе.
- 4.Свободно перемещаться и ориентироваться в пространстве, на сцене.
- 5.Выполнять акробатические движения по программе.
- 6.Работать синхронно в группе исполнителей танца.
- 7.Владеть навыком импровизации и актёрского мастерства.
- 8.Начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя.
- 9.Исполнять простую танцевальную композицию в группе.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- для изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

Материально-техническое обеспечение.

1. Помещение для проведения занятий: спортивный зал.
2. Приборы и оборудование: колонка, флешка с записями композиций..
3. Спортивный инвентарь: маты гимнастические, гимнастические скамейки, скакалки.

Список литературы.

1. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-денс » - Е, 2004.
2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М, 1999.
4. Барышева Н.В. и др. «Физическая культура» - Самара, 1995.
5. Бахрах И.И. , Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма (Медицина, подросток и спорт)» - Смоленск, 1975.
6. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
7. Гальперин С.Н. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М, 1974.
8. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки» - М, 1990.
9. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки»-Е,2009.
10. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва,2005.
11. Программа для хореографов «Танец» - М, 1992.
12. Ткоченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом мальчиков»-М, 1998.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 30435837774180967768552081179451357192081145273

Владелец Иванцова Светлана Анатольевна

Действителен с 27.04.2023 по 26.04.2024