

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДТДиМ им. О.П. Табакова»
Муковозов Н.А.
Приказ № 104 от 01.09.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Брейк– данс»**

Возраст учащихся – 10-18 лет

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

Клеймёнычев И.И.

Саратов 2025

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс»
Автор-составитель программы	Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории И.И. Клейменычев
Образовательная направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека, расширение границ функциональных возможностей организма учащихся через систематические занятия физической культурой и спортом
Задачи программы	Обучающие: Обучить: • элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; • базовым навыкам исполнения брейк-элементов в динамике - начальный- продвинутый; • основам культуры брейк-данса; • командному взаимодействию в различных его формах. Развивающие: Развить: • мотивацию учащихся к активному и здоровому образу жизни; • креативное мышление, пространственное воображение, фонематический слух; • физическую подготовку: гибкость, выносливость, ловкость, координацию; • чувство индивидуальной и коллективной успешности. Воспитательные : Воспитать: • терпение и целеустремленность, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности; • толерантность по отношению к представителям другой культуры;

	• целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач; • умение работать в коллективе на принципах сотворчества, взаимодействия, помощи и поддержки.
Возраст учащихся	10-18 лет
Год разработки программы	2019, внесены изменения в 2022, 2023 ,2025г.г.
Сроки реализации программы	4 года
Планируемые результаты	В результате освоения данной ДООП учащиеся должны <i>Знать:</i> - основы культуры и историю брейк-данса; - элементы нижнего и верхнего брейк - данса; - основные правила выполнения определенных движений под ритм музыкального сопровождения; - правила безопасности при выполнении элементов брейк-данса. <i>Уметь:</i> - соблюдать технику безопасности на учебном занятии и во время нахождения в корпусах ДТДиМ; - выполнять усложненные элементы брейк-данса; - анализировать собственный танец и танец других членов команды <i>Владеть:</i> - элементарными знаниями о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; - основными и усложненными танцевальными приемами; - приемами составления и выполнения танцевальных связок.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс» (далее ДООП) - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно оздоровительной работы. Одной из них являются занятия с использованием тренажеров. Занятия по ДООП обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.. Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, Брейк-данс (break - перерыв) является ярким, зажигательным и энергичным танцем с элементами акробатики, гимнастики, экстремальный вид танца, пользующийся большой популярностью у детей, подростков и молодёжи. Занятие брейк-дансом способствует формированию танцевальной культуры учащихся вообще и конкретно по направлению «нижний брейк-данс», их физическое развитие, формирование актёрских навыков, умения держаться на публике, формирование таких качеств личности, как целеустремлённость и терпение, ценностей «красоты» и «здоровья».

Отличительная особенность ДООП заключается в обучении учащихся основным элементам обще физической подготовки с использованием тренажеров и правилам и культуре экстремального вида танца - брейк-данса, приближенного к спорту.

Педагогическая целесообразность ДООП заключается в том, что восполняет двигательный дефицит, имеющийся у современных школьников

в эпоху гаджетов, а также решает проблему позитивного и активного досуга, общения.

Категория учащихся. ДООП адресована учащимся от 10 до 18 лет.

Учащиеся 10-12 лет

Физический рост и развитие:

- у девочек очень резкий скачок в росте, по сравнению с мальчиками;
- у мальчиков период замедления роста;
- непропорциональное развитие тела вызывает ощущение неловкости, неуклюжести;

Характерные особенности:

- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о себе;
- начинается формирование критического мышления;
- колебания настроения;
- боятся проиграть, чувствительны к критике;
- начинают понимать и принимать нравственные нормы;
- шумны, любят спорить;
- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты.
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;
- стремятся к лидерству и соперничеству;
- хотят выглядеть постарше, взрослее среди сверстников, с помощью копирования определенных элементов (не всегда положительных) поведения взрослых.

Учащиеся 13-14 лет.

Физический рост и развитие:

- девочки примерно на 2 году опережают в развитии мальчиков;
- завершается рост скелета;
- изменение сердечно-сосудистой системы, из-за чего повышается утомляемость;
- повышенная возбудимость;
- хорошая координация движений.

Характерные особенности:

- со взрослыми хотят общаться «на равных»;
- формирование собственного мировоззрения;
- подчиняются группе;
- иногда нуждаются в необходимости побыть одному;
- поиск себя;
- интерес к противоположному полу;
- крайности в поведении (например: ничего не хочу, сам се знаю и т.п.)
- беспокойство о внешнем виде.

Учащиеся 15-16 лет

Физический рост и развитие:

- позвоночный столб становится более прочным;
- грудная клетка продолжает усиленно развиваться, менее подвержена деформации и способна выдерживать даже значительные нагрузки;
- замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе;
- развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела.

В этой связи для отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. В 15-16 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.

Характерные особенности:

- практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности;
- есть свое мнение и свой вкус;
- готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументировано доказывать свое мнение;
 - потребность в признании собственной взрослости в этом возрасте максимальна это «гипертрофированные», преувеличенные взрослые, которые на все имеют свое мнение, без конца его высказывают и не готовы учитывать мнение других людей.

Учащиеся 17-18 лет

Физический рост и развитие:

- завершается физическое развитие организма;
- заканчивается половое созревание;
- замедляется темп роста тела;
- заметно нарастает мышечная сила и работоспособность;
- заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов;
- это период относительно спокойного развития;
- готовность старших школьников к физическим и умственным нагрузкам.

Развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешных занятий.

Характерные особенности:

- развитие философского мировоззрения;
- формирование собственных взглядов и отношений, нравственных взглядов и убеждений;
- рост самосознания.;
- стремятся разобраться в своем характере;
- становятся более самокритичными.

Составляющей самосознания является и самооценка. Оценка группы мало влияет на самооценку старшеклассника. При этом, оценивая товарищей, он порой завышает, а у себя занижает качества личности. Говоря о себе, старший школьник чаще останавливается на своих недостатках, реже - на добродетелях. При этом речь обычно идет о качествах, которые важны для установления контактов с другими людьми. Центральным психологическим процессом развития самосознания в ранней юности формирование личной идентичности - чувства индивидуальной самотождественности, преемственности и единства.

Форма организации обучения. Занятия по ДООП проходят по группам.

Форма обучения. Очная

Объем и сроки освоения программы. Объем программы - 864 часа.

Общее количество часов в год: 1-4 год обучения – 216 часов

Режим занятий

Продолжительность занятия 45 мин (1 академический час).

Занятия проводятся 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом между спаренными занятиями.

Цели и задачи программы

Цель ДООП - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека, расширение границ функциональных возможностей организма учащихся через систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

Обучить:

- элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- базовым навыкам исполнения брейк-элементов в динамике - начальный-продвинутый;
- основам культуры брейк-данса;
- командному взаимодействию в различных его формах посредством исполнения брейк-данса.

Развивающие:

Развить:

- мотивацию учащихся к активному и здоровому образу жизни;
- креативное мышление, пространственное воображение, фонематический слух;
- физическую подготовку: гибкость, выносливость, ловкость, координацию;
- чувство индивидуальной и коллективной успешности.

Воспитательные:

Воспитать:

- терпение и целеустремленность, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности; толерантности по отношению к представителям другой культуры;
- необходимость освоения общечеловеческих ценностей, норм и правил поведения в обществе;
- целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;
- умение работать в коллективе на принципах сотворчества, взаимодействия, помощи и поддержки.

Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения данной ДОП учащиеся должны

Знать:

- основы культуры и историю брейк-данса;
- основные элементы нижнего и верхнего брейк - данса;
- основные правила выполнения определенных движений под ритм музыкального сопровождения;
- правила безопасности при выполнении элементов брейк-данса.

Уметь:

- соблюдать технику безопасности на учебном занятии и во время нахождения в корпусах ДТДиМ;
- выполнять основные элементы брейк-данса;
- анализировать собственный танец и танец других членов команды

Владеть:

- элементарными знаниями о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- основными танцевальными приемами;
- основными приемами составления и выполнения танцевальных связок;
- полученными знаниями, умениями и навыками.

Метапредметные:

Возраст 7-11 лет:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

Возраст 12- 18 лет:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

собственным поступкам;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

Возраст 7-11 лет

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Возраст 12- 18 лет:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
Первое полугодие					
1	Введение. ОФП Брейк-данс. Гигиенические требования. Пробегка простая. Входящая диагностика	2	1	1	Устный опрос
2	Акробатические упражнения Группировки и перекаты в различных положениях Стойка простая на локтях и стойка на голове и руках.Кувырки вперед и назад. Фриз «краб»	12	2	10	Практический показ элементов
3	Легкоатлетические упражнения. Подсечка с выходом в пробежку	12	2	10	Практический показ элементов

	коленную. Вытяжка				
4	Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Стойка простая на руках и Фриз «игла»	12	2	10	Практический показ элементов
5	Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	8	-	8	Практический показ элементов
6	Гимнастические упражнения для мышц туловища и шеи Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	8	-	8	Практический показ элементов
7	Гимнастические упражнения для мышц ног и таза. Свайпс» и способы выхода на «джем»	8	-	8	Практический показ элементов
8	Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	6	2	4	Практический показ элементов
9	Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	6	2	4	Практический показ элементов
10	Промежуточный контроль	2	-	2	Устный опрос. Тестирование. Практический показ элементов
11	Фриз «вилка». Введение в акробатику.	14	4	10	Практический показ элементов
12	Скат и «Гелика»	8	-	8	Практический показ элементов
13	Основы акробатики	16	4	12	Практический показ элементов
14	Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	8	-	8	Практический показ элементов
15	Разновидности «черепаш» и «кузнечиков»	8	-	8	Практический показ элементов
16	Бананейра. Фриз «бэк»	8	-	8	Практический показ элементов
17	Связки брейк - элементов	8	-	8	Практический показ элементов
18	Промежуточная аттестация	2	-	2	Выступление на публике
ИТОГО:		216	19	197	

2 год обучения

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
Первое полугодие					
1	Правила поведения и безопасности на тренировках. Входящая диагностика	2	1	1	Устный опрос.
2	Строевые упражнения и	8	2	6	Практический показ

	команды для управления группой. Стойка простая на локтях.				элементов
3	Упражнения акробатики. Продвинутый уровень владения элементами футворка.	12	2	10	Практический показ элементов
4	Упражнения из легкой атлетики. Стойка на одной руке.	12	2	10	Практический показ элементов
5	Продвинутая пробежка с элементами акробатики.	8		8	Практический показ элементов
6	Упражнения из гимнастики. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Сложная связка.	8		8	Практический показ элементов
7	«Флай». Способы выхода на «Твист»	8		8	Практический показ элементов
8	Стойка на одном предплечье. Фриз «горизонт»	6	2	4	Практический показ элементов
9	Подпрыгивание на одной руке.	6	2	4	Практический показ элементов
10	Промежуточный контроль	2	1	1	Тестирование. Практический показ элементов.
11	Фриз «Найк». Введение в акробатику.	14	4	10	Практический показ элементов
12	«Мерс» и «Флай»	8	-	8	Практический показ элементов
13	Основы продвинутой акробатики.	16	4	12	Практический показ элементов
14	Роль командных выходов. Фриз «Нео»	8	2	6	Практический показ элементов
15	Подвижные и спортивные игры Разновидности «Бочек» и «Твистов»	8	2	6	Практический показ элементов
16	Бананейра на одной руке. Фриз «аирбэйбифриз»	8	2	6	Практический показ элементов
17	Связки брейк - элементов	8	2	6	Практический показ элементов
18	Промежуточная аттестация	2	-	8	Участие в концертной программе.
ИТОГО:		216	35	109	

3 год обучения

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
Первое полугодие					
1	ОФП. Основные элементы. Продвину́тый уровень брейк-	2	1	1	Устный опрос.

	данса. Входящая диагностика				
2	Движение «Найк»	8	2	6	Практический показ элементов
3	Движения футворка. Закрепление.	12	2	10	Практический показ элементов
4	Гимнастические упражнения. Стойка на одной руке. Закрепление	12	2	10	Практический показ элементов
5	Легкая атлетика. Усложненная пробежка с элементами «Шёлдер»	8	2	6	Практический показ элементов
6	Стойка на голове с выходом во фриз «бэк».	8	2	6	Практический показ элементов
7	«Твист» и Способы выхода на «99»	8	2	6	Практический показ элементов
8	Стойка на голове без рук	6	2	4	Практический показ элементов
9	«Подпрыгивания на одной руке».	6	2	4	Практический показ элементов
	Закрепление				
10		2	2	-	Устный опрос. Тестирование. Практический показ элементов.
	Промежуточный контроль				
11	Фриз «Шёлдер». Продвинутая акробатика.	14	4	10	Практический показ элементов
12	«Эволюшн» и «Бриз»	8	-	8	Практический показ элементов
13	Основы продвинутой акробатики.	16	4	12	Практический показ элементов
14	Командные выходы. Фриз «Морфий»	8	2	6	Практический показ элементов
15	Разновидности «Флаев» и «99»	8	2	6	Практический показ элементов
16	«Бананейр на одной руке». Закрепление.	8	2	6	Практический показ элементов
17	Продвинутые связки брейк - элементов	8	2	6	Практический показ элементов
18	Промежуточная аттестация	2	-	8	Концерт
ИТОГО:		216	31	185	

4 год обучения

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
Первое полугодие					
1	ОФП. Повторение Продвинутого уровня брейк-данса. Входящая диагностика	2	1	1	Устный опрос.

2	Движение «Найк» в брейк-связках	8	2	6	Практический показ элементов
3	Гимнастические упражнения. Движения футворка. Усложнение.	12	2	10	Практический показ элементов
4	Стойка на одной руке. Усложнение	12	2	10	Практический показ элементов
5	Легкая атлетика. Усложненная пробежка с элементами «Шёлдер»	8	2	6	Практический показ элементов
6	Стойка на голове с выходом во фриз «бэк» в брейк-связках	8	2	6	Практический показ элементов
7	«Твист» и Способы выхода на «99». Усложнение	8	2	6	Практический показ элементов
8	Стойка на голове без рук	6	2	4	Практический показ элементов
9	«Подпрыгивания на одной руке».	6	2	4	Практический показ элементов
	Закрепление				
10	Промежуточный контроль	2	2	-	Устный опрос. Тестирование. Практический показ элементов.
11	Фриз «Шёлдер». Продвинутая акробатика.	14	4	10	Практический показ элементов
12	«Эволюшн» и «Бриз». Усложнение	8	-	8	Практический показ элементов
13	Продвинутая акробатика	16	4	12	Практический показ элементов
14	Командные выходы. Фриз «Морфий»	8	2	6	Практический показ элементов
15	Разновидности «Флаев» и «99»	8	2	6	Практический показ элементов
16	«Бананейр на одной руке». Усложнение.	8	2	6	Практический показ элементов
17	Продвинутые связки брейк - элементов	8	2	6	Практический показ элементов
18	Итоговый контроль	2	-	2	Публичные выступления
ИТОГО:		216	31	185	

Содержание 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение. ОФП. Брейк-данс. Гигиенические требования. Пробежка простая. Входящая диагностика.

Теория: Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом. Влияние физических упражнений на организм учащегося, понятие об утомлении и переутомлении.

История возникновения брейка. Классификация брейк-данса. Особенности

брейк-данса.

Практика. Входящая диагностика.

2. Акробатические упражнения. Группировки и перекаты в различных положениях. Стойка простая на локтях, и стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Фриз «краб».

⌋

Теория: Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Простая стойка с упором локтями в живот, как базовый элемент брейк-данса. Роль фриз в нижнем брейке и их эстетичное выполнение. Фриз «краб»

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ фриза «краб» с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его учащимися.

3. Легкоатлетические упражнения. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка

Теория: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Значимость растяжки для выполнения основных движений в нижнем брейк дансе и конкретно при выполнении подсечки. Основные приемы выполнения элементов: «связка», «вытяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка. Игры: «колесо», кувырки, «конь». Бег по залу, прыжки, метание колец. Игры «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Эстафета с бегом» «Эстафета с прыжками», «Борьба за мяч». Демонстрация подсечки, её разновидности. Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Выполнение элемента учащимися.

4. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Стойка простая на руках и Фриз «игла»

Теория: Умение стоять на руках - залог успеха в исполнении определённых брейк - элементов. Плечи - ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Игры: «Эстафета баскетболистов», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Здесь же выполняется хождение и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Продемонстрировать фриз

«игла» и пояснить основные правила его выполнения, с последующим выполнением его учащимися.

5. Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»

Практика: Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для вертикального стояния на руках, хождение на руках, а также «колесо», кувырки, «конь». Показ «лопаток» с последующим выполнением его учащимися.

Формы контроля: Практический показ элементов.

6. Гимнастические упражнения для мышц туловища и шеи. Стойка на голове с выходом во фриз «полубак». Связка простая

Практика: Организация тренировочного места. Гимнастические упражнения для мышц туловища и шеи. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель». Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений. Представление стойки на голове и фриза «полубак». Выполнение учащимися данного брейк - элемента.

7. Гимнастические упражнения для мышц ног и таза «Свайпс» и способы выхода на «джем»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся ОФП упражнений и брейк - элементов. Игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками с чехардой». Техника исполнения элемента «Свайпс». Выполнение учащимися данной системы движений. Организация и проведения «джема», знакомство с его правилами. Контроль за проведением мероприятия.

8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»

Теория: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на предплечьях с выпрямленными ногами вверх. Фантазия учащихся в доработке, продолжении исполнения данной стойки. Основные знания для выполнения фриза «диагональ», где опорные точки голова и локоть с развёрнутым к аудитории корпусом и выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её учащимися, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

9. Подпрыгивание с локтей и глайд на руке

Теория: Мышцы необходимые для совершения прыжков с локтей. Упор локтями в живот, лёжа на полу и подкидывание тела за счёт незначительного выпрямления рук. Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение. Глайд на руке - скольжение (вращение) на одной опорной руке, упёршейся в живот, с помощью отталкивания второй, на соответствующей поверхности.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Показ прыжков с локтей и выполнение их

учащимися. Техника исполнения глайда на руке, с последующей его апробацией. Проведение «джема».

10. Промежуточный контроль. Промежуточная диагностика учащихся.

Практика: Проведение промежуточного контроля учащихся за первое полугодие, проведение входящей диагностики учащихся.

11. Фриз «вилка» на одной руке. Введение в акробатику

Теория: Фриз «вилка» относится к классическим фризам. Встать на две руки, найти положение равновесия, затем убрать одну руку, стараясь подтянуть выпрямленные ноги к голове. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «джема».

12. Скат и «Гелика»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение учащимися «гелика» со ската. Проведение «батла».

13. Основы акробатики

Теория: К основам акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляги, сальто, стрекосаты, «винты» и некоторые другие. Кроме знания исполнения, какого - либо элемента, необходимо наличие соответствующего зала и страхующего человека. Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляги, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов - фляг назад.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его учащимися. Проведение «батла».

14. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Показ фриза «вытяжка» и его выполнение учащимися, а также примерных парных выходов. Разбивка ребят на пары и выдача задания самостоятельно придумать парный брейк-элемент, с последующей его демонстрацией на предстоящей «битве». Проведение «батла».

15. Разновидности «черепаш» и «кузнечиков»

Теория Организация тренировочного места.

Практика: Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация элемента «татл» вариант, аи б, а также «кузнечик» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «батл».

16. «Бананейра». Фриз «бек»

Теория Организация тренировочного места.

Практика: Повторение ранее пройденных брейк - элементов.

Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими выполнениями их учащимися. Проведения «батла».

17. Связки брейк - элементов

Теория: Организация тренировочного места.

Практика: Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

18. Промежуточная аттестация.

Практика: Проведение промежуточной аттестации учащихся, выступления на публике.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Правила поведения на тренировках. Входящая диагностика

Теория: ОФП. История возникновения брейка. Классификация продвинутого брейк-данса. Особенности нового уровня в брейк-дансе.

Практика: входящая диагностика

2. Строевые упражнения и команды для управления группой. Стойка простая на локтях.

Теория: сложная стойка с упором локтями в живот, как продвинутый элемент. Роль фриз в нижнем брейке и их эстетичное выполнение.

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения «перетягивание», «борьба за мяч», «ловцы», «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его учащимися.

3. Упражнения акробатики. Продвинутый уровень владения элементами футворка.

Теория: Значимость растяжки для выполнения сложных движений в нижнем брейк дансе и конкретно при выполнении подсечки. Основные приемы выполнения продвинутых элементов: «связка», «вытяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Выполнение элемента учащимися.

4. Упражнения из легкой атлетики. Стойка на одной руке.

Теория: Умение стоять на одной руке - залог успеха в исполнении сложных брейк - элементов. Плечо - ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Бег с остановками, приставные шаги,

подвижные игры «день и ночь», «вызов номеров». Здесь же выполняется хождение и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Продемонстрировать фриз «игла» и пояснить основные правила его выполнения, с последующим выполнением его учащимися. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь».

5. Продвинутая пробежка с элементами акробатики.

Теория: Умение выполнять сложные акробатические элементы (переднее сальто, заднее сальто, овербак, корк) Необходимость помощи сверстникам на начальном уровне.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для выполнения элементов акробатики, хождение на руках, а также «колесо», кувырки, «конь». Показ «лопатонок» с последующим выполнением его учащимися. Принципиальное исполнение классической пробежки учащимися после демонстрации её преподавателем.

6. Упражнения из гимнастики. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Сложная связка.

Теория: Умение выполнять полубэк. Необходимость помощи сверстникам на начальном уровне.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех ранее пройденных гимнастических упражнений. Подвижные игры: «катающаяся мишень», «перетягивание» Представление стойки на голове и фриза «полубэк». Выполнение учащимися данного брейк - элемента.

7. «Флай». Способы выхода на «Твист»

Теория: Умение выполнять флай. Роль запястьев при выполнении Флая.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк - элементов. Техника исполнения элемента «Флай и твист». Упражнения для развития мышцы спины и рук.

8Стойка на одном предплечье. Фриз "горизонт"

Теория: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на одном предплечье с выпрямленными ногами вверх. Фантазия учащихся в доработке, продолжении исполнения данной стойки. Основные знания для выполнения фриза «горизонт», где опорные точки руки с выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её учащимися, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

9. Подпрыгивание на одной руке

Теория: Мышцы необходимые для совершения прыжков на одной руке. Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Показ прыжков на руке и выполнение их учащимися. Техника исполнения прыжков на руке. Проведение «джема».

10. Промежуточный контроль. Промежуточная диагностика учащихся.

Теория: тестирование.

Практика: проведение промежуточного контроля учащихся за первое полугодие, проведение входящей диагностики учащихся.

11. Фриз "Найк". Введение в акробатику.

Теория: Фриз «Найк» относится к классическим фризам. Встать на две руки, найти положение равновесия, затем убрать одну руку, стараясь подтянуть выпрямленные ноги к голове. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «джема».

12. «Мерс» и "Флай"

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение учащимися «гелика» со ската. Проведение «батла».

13. Основы продвинутой акробатики.

Теория: К основам продвинутой акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляки, винты, вебстеры, и некоторые другие. Кроме знания исполнения, какого - либо элемента, необходимо наличие соответствующего зала и страхующего человека. Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляги, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов - фляг назад.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его учащимися. Проведение «батла».

14. Роль командных выходов. Фриз "Нео"

Теория: Значение командных выходов в батлах. Стойка на одной руке с вытянутыми ногами.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация элемента «батл» вариант, аи б, а также «Нео» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «батла».

15. Разновидности "Бочек" и "Твистов"

Теория: Особенности выполнения «Бочек» и «Твистов»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими выполнениями их учащимися. Проведения «батла».

16. Бананейра на одной руке. Фриз "аирбэйбифриз"

Теория: Особенности выполнения Бананейры и фриза «аирбэйби»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее

пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

17. Связки брейк-элементов

Теория: Особенности выполнения брейк-элементов.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

18. Промежуточная аттестация

Практика: участие в концертной программе.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ОФП Основные элементы. Продвинутый уровень брейк-данса. Входящая диагностика.

Теория: История возникновения брейка. Классификация продвинутого брейк-данса. Особенности нового уровня в брейк-дансе.

Практика - входящая диагностика

2. Движение «Найк»

Теория: сложная стойка с упором рукой в живот, как продвинутый элемент. Роль фриз в нижнем брейке и их эстетичное выполнение.

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его учащимися.

3. Движение футворка. Закрепление

Теория: Значимость растяжки для выполнения сложных движений в нижнем брейк дансе и конкретно при выполнении сикспет. Основные приемы выполнения продвинутых элементов: «затяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Выполнение элемента учащимися.

4. Гимнастические упражнения. Стойка на одной руке. Закрепление

Теория: Умение стоять на одной руке - залог успеха в исполнении сложных брейк - элементов. Плечо - ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Здесь же выполняется хождение и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Продемонстрировать фриз «игла» и пояснить основные правила его выполнения, с последующим выполнением его учащимися. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также

«колесо», кувьрки, «конь».

5. Легкая атлетика. Усложненная пробежка с элементами «Шёлдер»

Теория: Умение выполнять Шёлдер - фриз необходимо на продвинутом уровне.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Бег с препятствиями, с остановками, изменением движения, челночный бег. Упражнения для выполнения Шёлдера и выполнением его учащимися.

6. Стойка на голове с выходом во фриз «бэк».

Теория: Умение выполнять бэк. Необходимость помощи сверстникам.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех ранее пройденных упражнений. Представление стойки на голове и фриза «бэк». Выполнение учащимися данного брейк - элемента.

7. «Твист» и Способы выхода на «99»

Теория: Умение выполнять Твист. Роль запястьев при выполнении 99.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк - элементов. Техника исполнения элемента «99 и твист». Упражнения для развития мышцы спины и рук.

8. Стойка на голове без рук

Теория: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на одной голове с выпрямленными ногами вверх. Фантазия учащихся в доработке, продолжении исполнения данной стойки. Основные знания для выполнения фриза «горизонт», где опорные точки руки с выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её учащимися, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

9. Подпрыгивания на одной руке. Закрепление

Теория: Мышцы необходимые для совершения прыжков на одной руке. Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Показ прыжков на руке и выполнение их учащимися. Техника исполнения прыжков на руке. Проведение «джема».

10. Промежуточный контроль.

Практика: проведение промежуточного контроля учащихся за первое полугодие, проведение диагностики учащихся.

11. Фриз "Шёлдер". Продвинутая акробатика

Теория: Фриз «Шёлдер» относится к классическим фризам. Встать на две руки, найти положение равновесия, затем убрать одну руку, стараясь подтянуть выпрямленные ноги к голове. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «джема».

12. «Эволюшн» и "Бриз"

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов.

13. Основы продвинутой акробатики.

Теория: К основам продвинутой акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляки, винты, вебстеры, и некоторые другие. Кроме знания исполнения, какого - либо элемента, необходимо наличие соответствующего зала и страхующего человека. Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляги, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов - фляг назад.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его учащимися. Проведение «батла».

14. Командные выходы. Фриз "Морфий"

Теория: Значение командных выходов в батлах. Стойка на одной руке с вытянутыми ногами.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация элемента «батл» вариант, аи б, а также «Нео» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «батла».

15. Разновидности "Флаев" и "99"

Теория: Особенности выполнения «Флаев» и «99»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими выполнениями их учащимися. Проведения «батла».

16. Бананейр на одной руке. Закрепление

Теория: Особенности выполнения Бананейры и фриза «аирбэйби»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

17. Продвинутые связки брейк - элементов

Теория: Особенности выполнения продвинутых брейк-элементов.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

18. Промежуточный аттестация

Практика: концерт.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ОФП. Повторение. Продвинутый уровень брейк-данса. Входящая диагностика.

Теория: История возникновения брейка. Классификация продвинутого брейк-данса. Особенности нового уровня в брейк-дансе.

Практика - входящая диагностика

2. Движение «Найк» в брейк-связках

Теория: сложная стойка с упором рукой в живот, как продвинутый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и их эстетичное выполнение. Возможность использования элемента в брейк-связках.

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его учащимися. Разучивание связок с использованием движения «Найк».

3. Гимнастические упражнения. Движение футворка. Усложнение

Теория: Значимость растяжки для выполнения сложных движений в нижнем брейк дансе и конкретно при выполнении сикспет. Основные приемы выполнения продвинутых элементов: «затяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Выполнение элемента учащимися.

4. Стойка на одной руке. Усложнение

Теория: Умение стоять на одной руке - залог успеха в исполнении сложных брейк - элементов. Плечо - ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Техника безопасности при выполнении усложненных элементов.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Здесь же выполняется хождение и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Продемонстрировать фриз «игла» и пояснить основные правила его выполнения, с последующим выполнением его учащимися. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь».

5. Легкая атлетика. Усложненная пробежка с элементами «Шёлдер»

Теория: Умение выполнять Шёлдер - фриз необходимо на продвинутом уровне.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для выполнения Шёлдера и выполнением его учащимися.

6. Стойка на голове с выходом во фриз «бэк» в брейк-связках

Теория: Умение выполнять бэк. Необходимость помощи сверстникам. Возможность использования элемента в брейк-связках.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех ранее пройденных упражнений. Представление стойки на голове и фриза «бэк». Выполнение учащимися данного брейк - элемента. Разучивание связок.

7. «Твист» и Способы выхода на «99». Усложнение

Теория: Умение выполнять Твист. Роль запястьев при выполнении 99 с другими элементами брейк-данса

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк - элементов. Техника исполнения элемента «99 и твист» с другими элементами брейк-данса. Упражнения для развития мышцы спины и рук.

8. Стойка на голове без рук

Теория: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на одном голове с выпрямленными ногами вверх. Фантазия учащихся в доработке, продолжении исполнения данной стойки. Основные знания для выполнения фриза «горизонт», где опорные точки руки с выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её учащимися, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

9. Подпрыгивания на одной руке.

Теория: Мышцы необходимые для совершения прыжков на одной руке. Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Показ прыжков на руке и выполнение их учащимися. Техника исполнения прыжков на руке. Проведение «джема».

10. Промежуточный контроль.

Практика: проведение промежуточного контроля учащихся за первое полугодие, проведение входящей диагностики учащихся.

11. Фриз "Шёлдер". Продвинутая акробатика

Теория: Фриз «Шёлдер» относится к классическим фризам. Встать на две руки, найти положение равновесия, затем убрать одну руку, стараясь подтянуть выпрямленные ноги к голове. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «джема».

12. «Эволюшн» и "Бриз". Усложнение

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов в связках с другими элементами.

13. Продвинутая акробатика.

Теория: К основам продвинутой акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляки, винты, вебстеры, и

некоторые другие. Кроме знания исполнения, какого - либо элемента, необходимо наличие соответствующего зала и страхующего человека. Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляги, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов - фляг назад.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его учащимися. Проведение «батла».

14. Командные выходы. Фриз "Морфий"

Теория: Значение командных выходов в батлах. Стойка на одной руке с вытянутыми ногами.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация элемента «батл» вариант, аи б, а также «Нео» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «батла».

15. Разновидности "Флаев" и "99"

Теория: Особенности выполнения «Флаев» и «99»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими выполнениями их учащимися. Проведения «батла».

16. Бананейр на одной руке. Усложнение

Теория: Особенности выполнения Бананейры и фриза «аирбэйби»

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

17. Продвинутые связки брейк - элементов

Теория: Особенности выполнения продвинутых брейк-элементов.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

18. Итоговый контроль.

Практика: публичные выступления.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Воспитательный аспект

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания ДТДиМ и с учётом особенностей содержания данной программы.

Целевые ориентиры

Уровень основного общего образования (подростковый возраст) – создание благоприятных условий для развития социально-значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

Направление	Целевые ориентиры
-------------	-------------------

Гражданское воспитание	Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в российском обществе, в современном мировом сообществе. Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России. Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод. Ориентированный на участие в разнообразной социально значимой деятельности (добровольческие акции, помощь нуждающимся и т.п.). Принимающий участие в жизни ДТДиМ(в том числе самоуправление), родного края. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
Патриотическое воспитание	Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, свою общероссийскую культурную идентичность. Любящий свой народ, его традиции, культуру. Знающий и уважающий боевые подвиги и трудовые достижения своих земляков, жителей своего края, народа России, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях.
Духовно-нравственное воспитание	Выражающий готовность оценивать поведение и поступки свое, других людей с позиций традиционных российских духовно нравственных,

	социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака. Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества.
Эстетическое воспитание	Знающий и уважающий художественное творчество своего и других народов, понимающий его значение в культуре. Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве.
Формирование здорового образа жизни	Выражающий установку на здоровый образ жизни, понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Экологическое	Выражающий неприятие действий,

воспитание	приносящих вред природе, окружающей среде. Сознающий свою роль и ответственность как гражданина в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред. Выражающий готовность к участию в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей, достижений. Развивающий личные навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде). Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, первоначальные навыки исследовательской деятельности.

В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

-на общедворцовском уровне - участие в Совете учащихся, временных творческих объединениях ДТДиМ, традиционные мероприятия ДТДиМ (посвящение в Дворцовцы), праздничные мероприятия, игровые программы и спектакли, приуроченные к календарным праздникам - Новый год, День матери, 9 мая - День Победы, Масленица, Юбилей ДТДиМ, иные воспитательные и социально значимые дела,

-на уровне объединения - просмотр и обсуждение команд батлов (в т.ч. с использованием интернет-ресурсов), праздничные мероприятия, соревнования и конкурсы и др.

-на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по моральнонравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и

т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувство патриотизма формируется посредством проведения уроков мужества, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, а также участия в общедворцовских мероприятиях в целях сохранения и обогащения традиций ДТДиМ.

В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи учащиеся старших групп привлекаются к организации внутриколлективных мероприятий, а также для проведения разминки в младших группах.

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;

- помощь родителям учащихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией ДТДиМ и педагогами дополнительного образования;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;

- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и ДТДиМ.

Методическое обеспечение

Формы организации занятий

- групповое учебно-тренировочное занятие, занятие-соревнование, занятие-тестирование.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- - подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- - основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе требований уровня физической подготовленности учащихся .

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности.

К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДООП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий, 25% теоретических занятий

На теоретических занятиях используются вербальные методы: беседы, рассказ; а также ИКТ технологии: мультимедийные презентации. На практических занятиях - методы игрового и практического обучения.

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания

Для создания оптимальных условий реализации данной ДООП, а также с целью активизации познавательного интереса учащихся к изучаемому направлению, используются такие современные методы и педагогические технологии, как:

- Технология личностно-ориентированного подхода. Ее использование позволяет педагогу ставить во главу угла личность воспитанника, его интересы, склонности, познавательные возможности и потребности. В связи с этим своеобразие парадигмы целей личностно-ориентированных технологий заключается в ориентации на свойства личности, ее формирование и развитие в соответствии с природными способностями. Личностно - ориентированные технологии предполагают диагностику индивидуального развития, воспитанности и применение методов и средств воспитания, соответствующих этим особенностям. Особая роль здесь принадлежит ситуации успеха, созданию условий для самореализации личности, значимости её вклада в решение общих задач.

- Репродуктивное обучение используется для закрепления знаний, умений и навыков путем точного воспроизведения по образцу.

- Использование проблемного обучения позволяет педагогу выдвигать перед учащимся познавательные задачи, разрешая которые учащиеся усваивают новые знания и учится использовать приобретенные ранее знания в новой ситуации.

Методы обучения:

- Словесные (объяснение, инструктаж, рассказ, беседа, диалог, консультация);
- Наглядные (видео, демонстрации);
- Практические (отработка элементов);
- ГТО.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций и др.)

- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)

- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)

- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

Формы и способы организации контроля и итоговой аттестации; оценочно-диагностические материалы.

Формы и способы организации контроля

Формы организации контроля - для 4 лет обучения: промежуточный контроль 1, 2, 3 год - 1 полугодие, промежуточная аттестация 1,2,3 год 2 полугодие, итоговый контроль 2 полугодие 4 года обучения.

Способы: тестирование уровня физического развития, сдача контрольных нормативов, участие в концертах, фестивалях.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий, маты, музыкальный центр, ноутбук

Информационно-методические и дидактические материалы

Дидактические материалы для педагога

№.	Наименование	Форма
1.	Видео материалы «Брейк-данс для начинающих: пошаговое обучение»	Электронный ресурс http://video-uprazhnenija.ru/brejk-dans-dlya-nachinayushhix-

2.	Методическая разработка «Основы брейк-ланса»	Печатный
----	--	----------

Информационные материалы для учащихся

№	Наименование	Форма
1.	«Техника безопасности при выполнении	печатный
2.	Видеоматериалы «Обучение Брейк-лансу»	Электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=...

Информационные материалы для родителей

№	Наименование	Форма
1.	Информация об объединении «Брейк-ланс»: презентация о работе	электронный ресурс http://www.dvirectvorchestva.ru
2.	Памятка «Профилактика детского травматизма»	печатный

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование по профилю ДООП.

Информационное обеспечение

Список литературы

1. Аверченко, А.Т. Вопросы воспитания / А.Т. Аверченко; Художник А.М. Елисеев. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2012. - 64 с.

10. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144 с.23

11.Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова; Лань Изд-во, 2010.

12.Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Г.В. Барчукова. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.

13.Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген; Предисл. П.Я. Гальперин. - М.: ЛИБРОКОМ, 2013. - 226 с.

14.Грей, Д. Дети - с небес: Уроки воспитания. Как развивать в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе / Д. Грей. - М.: София, 2013. - 384 с.

15.Герасимова, Э.И. Методика работы с хореографическим коллективом : учебнометодическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. - Киров, 2010. - 36 с.

16.Грейданус, Д.И. Здоровье и воспитание подростка: Полное практическое руководство для родителей / Д.И. Грейданус, Ф. Бэш; Пер. с англ. О.В. Полей [и др.]. - М.: Мартин, 2012. - 592 с.

17.Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. - Ростов н/Д: Феникс, 2010 - 187 с.

18.Кулагина, Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет» / Е. Кулагина - Москва: Астрель: АСТ. 2010г. - 110 с.

1. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев / Н.Л. Гавликовский. - 4-е изд., испр. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2010. - 256 с.

2. Зуева, И. А. «Современные танцы» / И. А. Зуева, Краснодар, 2011 г. - 472с.

3. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства : методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. - М., 2010. - 234 с.: ил.

Интернет-ресурсы

1. Брейк-данс и хип-хоп. Режим доступа: [<http://www.breakhop.ru/>]

2. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной педагогики // Цифровая библиотека по педагогике.- Режим доступа:

[http://yuri317.narod.ru/ped/imp_00.htm]

3. Методика обучения на музыкальных инструментах.- Режим доступа: [<http://www.yamuzykant.ru/struktura-muzykalnosti>]

Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 12.1, 13,16,17,18,28).

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.

Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).

Национальный проект «Молодёжь и дети».

Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024.

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (Ред. от 1.07.2025 № 1745-р.)

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.

Распоряжение Правительства Российской Федерации по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (ред. от 20.03.2023 N 664-р)

План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р, ред от 20.03.2023г.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21 апреля 2023 г.).

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2012г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2017г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)

Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019г. № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

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»;

Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и

(или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».

Закон Саратовской области от 20.11.2013г. № 215-ЗСО «Об образовании в Саратовской области» (с изменениями и дополнениями)

Постановление Правительства Саратовской области от 30.04.2019 № 310-П «О персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Саратовской области»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 08.02.2022 № 141 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы» (с изменениями и дополнениями)

Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области »

Приказ Министерства образования Саратовской области от 23.11.2021 № 1885 «Об утверждении Положения о целевой модели информационно-просветительской поддержки родителей»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»

Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Локальные акты МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Брейк-данс»

Год обу чен ия	сентябр ь				Октяб рь				ноябрь				декаб рь				январь				февраль				март				апрел ь				май							
	1_6	7_13	14_20	21_27	28_0_4_10	5_11	12_18	19_25	26_10_	02_08	0_15	16_22	23_29	30_11_	7_13	14_20	22_29	31_12_	4_10	11_17	18_24	25_31	1_7	8_14	15_21	22_28	29_02_	7_13	14_20	21_27	28_03_	4_10	11_17	18_24	25_04_	2_8	9_15	16_22	23_29	
1 год обуч ения	В	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П
2 год обуч ения	В	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П
3 год обуч ения	В	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П	
4 год обуч ения	В	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	П	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	И	И	



– входная диагностика;



– промежуточный контроль;
промежуточная аттестация



– итоговый контроль;

– занятия по



расписанию.

План воспитательной работы
Содержание плана воспитательной работы на 2025-2026учебный год

№ п/ п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственные
1.	Вводное занятие: «Мы команда по Брейку»: беседа о поведении в танцевальном классе, на сцене	сентябрь	Клейменычев И.И.
2.	Участие в фестивале «Junior Jam»	сентябрь	Клейменычев И.И.
3.	Психологические тренинги: - для развития чувства коллективизм; - для снятия стресса; - для развития командного духа; - для снятия стресса в конце учебного года	октябрь декабрь февраль май	Клейменычев И.И.
4.	Посвящение в «дворцовцы»	октябрь	Клейменычев И.И.
5.	Украшение 57 кабинета к Новому году «Сказочная танцевальная страна»	декабрь	Клейменычев И.И.
6.	Участие в новогодних игровых программах для школьников г. Саратова	декабрь-январь	Клейменычев И.И.
7.	Новогодние творческие капустники для учащихся и педагогов	январь	Клейменычев И.И.
8.	Участие в празднике «Марафон желаний», посвященном Международному женскому дню	март	Клейменычев И.И.
9.	День памяти О.П. Табакова	март	Клейменычев И.И.
10.	Участие в праздничном концерте «Будем жить!», посвященном Победе в Великой Отечественной войне	май	Клейменычев И.И.
11.	Итоговые мероприятия объединения	апрель-май	Клейменычев И.И.
12.	Участие в фестивале «Special Jam»	май	Клейменычев И.И.
13.	Участие в фестивале «Красная жара»	май	Клейменычев И.И.
14.	Помощь старших групп в организации внутриколлективных мероприятий	в течение года	Клейменычев И.И.
15.	Разминки учащимися старших групп для учащихся младших групп	в течение года	Клейменычев И.И.
16.	Цикл лекций об истории брейкданса и современного уличного танца: события, люди, явления (повышение культурного уровня)	в течение года	Клейменычев И.И.
17.	Просмотр батлов (повышение культурного уровня)	в течение года	Клейменычев И.И.
Руководство объединением и наставничество			

18	Внутриколлективный конкурс «Лучший танцор» для учащихся младших групп	октябрь-ноябрь	Клейменычев И.И.
19	Внутриколлективный конкурс «Лучший брейкер» для учащихся средней и старшей группы	январь-март	Клейменычев И.И.
20	Оформление и систематизация портфолио объединения	В течение года	Клейменычев И.И.
Работа с родителями			
21	Организационные родительские собрание	Сентябрь, декабрь, май	Клейменычев И.И.
22	Консультирование родителей объединения в очном и онлайн-формате	В течение года	Клейменычев И.И.
Волонтерство			
23	Цикл ознакомительных экскурсий в музей истории ДТДиМ для учащихся 1 г.о.	сентябрь-октябрь	Клейменычев И.И.
24	Уроки мужества в музее истории ДТДиМ, посвященные: - Дню неизвестного солдата; - Дню героев Отечества; - Освобождению Ленинграда от фашистской блокады; - Дню космонавтики; - Победе в ВОВ	декабрь январь апрель май	Клейменычев И.И.
25	Пропаганда ЗОЖ (встреча со спортивным объединением ДТ, организация совместных праздничных мероприятий, участие в социальных акциях, связанных с ЗОЖ)	В течение года	Клейменычев И.И.
Экскурсии, экспедиции, походы			
26	Оформление интерьера дворцовских помещений (оформление стенда объединения)	В течение года	Клейменычев И.И.
27	Размещение фото и видеоотчетов об интересных событиях на Яндекс.диске, сайте, в архиве	В течение учебного года	Клейменычев И.И.
28	Благоустройство кабинета	В течение учебного года	Клейменычев И.И.

Оценочные и диагностические материалы

Анкета

«Чего я жду от занятий брейк-дансом» (разработана автором ДООП)

(для входящей диагностики предметных результатов)

1. Я хочу стать более выносливым:
а) да, б) нет, в) не важно.
2. Я хочу выделяться из среды сверстников:
а) да, б) нет, в) не важно.
3. Я хочу быть модным:
а) да, б) нет, в) не важно.
4. Я хочу красиво двигаться:
а) да, б) нет, в) не важно.
5. Я хочу быть хорошо физически развитым:
а) да, б) нет, в) не важно.
6. Я хочу быть востребованным (нужным другим людям, обществу):
а) да, б) нет, в) не важно.
7. Я хочу научиться танцевать брейк-данс:
а) да, б) нет, в) не важно.
8. Мне необходимо общение со сверстниками, близкими мне по интересам:
а) да, б) нет, в) не важно.
9. Мне необходимо общение со старшими товарищами, готовыми помочь мне и научить меня чему-то полезному, передать мне свой опыт:
а) да, б) нет, в) не важно.
10. Я хочу выступать на концертах, в клубах, в лагере отдыха, на вечеринках и т.п.:
а) да, б) нет, в) не важно.
11. Я хочу знать, что такое брейк-данс, как правильно называть элементы:
а) да, б) нет, в) не важно.
14. Я хочу получить профессиональные навыки танцора и применять это в будущем:
а) да, б) нет, в) не важно.

Вопросы и задания

для проведения текущего контроля

1. Вопросы для устного опроса:

Формулировки примерных вопросов к собеседованию (на весь учебный год):

- Техника безопасности при работе с инвентарем.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Техника безопасности при работе с инструментом

- Правила поведения в спортивном зале
- Основные приемы батлов.
- Основные термины и понятия в брейк -дансе.

Критерии оценивания ответов учащихся:

- точность и содержательность;
- грамотность речи

2.

3. *Задания для практической работы (универсальные, в течении года)*

Первый год обучения:

- Общая физическая подготовка (ОФП).
- Бег 30 м(сек.) – 5,2
- Бег 300 м(сек) – 60
- Прыжок в длину с места (см) – 160
- Специальная физическая подготовка (СФП).
- Бег 30 м\с ведением мяча (сек) – 6,1
- Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Второй год обучения:

- Игра «Квадрат» (Несколько разновидностей)
- Отработка элемента «Бабочка»

***Нормативы по проверке предметных результатов
(1,2 год обучения)***

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6

Нормативы по проверке предметных результатов (3,4 года обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	170
2.	Тройной прыжок с места, см	465
3.	Бег на 30 метров, сек	4,9
4.	Бег на 300 м, сек	52
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	20
6.	Подрезка справа и слева, ударов	15

7.	Поддачи и их прием, ударов	10
----	----------------------------	----

Критерии оценивания практических работ учащихся:

- правильность выполнения упражнения
- выполнение нормативов

Бальная система: 1-4 балла -30% правильных ответов, частично выполненные упражнения и нормативы

5-7 баллов –50- 60% правильных ответов и правильно выполненных упражнений и нормативов

8-12 баллов – 90-100% правильных ответов, упражнений и всех

Оценочные и диагностические материалы по метапредметным и личностным результатам

Младший школьный возраст

1. Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления
2. Оценка уровня общительности (Тест В.Ф. Ряховского)
3. Методики из «практикума по исследованию и диагностике толерантности личности»
4. Экспресс-опросник «Индекс толерантности».

Подростковый возраст

- 1.Опросник «Личностный рост» (методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.
2. Экспресс-опросник "Индекс толерантности"
3. ТЕСТ «Размышляем о жизненном опыте»(методика Н.Е.Щурковой)

Анкета Готовность к саморазвитию

1. Я хочу себя знать
 - да;
 - нет.
2. Я могу совершенствоваться
 - да;
 - нет
3. Мне нравится общаться на занятиях
 - да;
 - нет.
4. Мне нравится заниматься в объединении
 - да;
 - нет.
5. Мне не нравятся отдельные блоки на занятиях
 - да;
 - нет.
6. На занятиях я получаю конкретные знания, умения, навыки
 - да;
 - нет.
7. Занятия помогают расширению моего кругозора, знанию окружающего мира
 - да;
 - нет.

8. Занятия способствуют моему личному и профессиональному самоопределению

- да;
- нет.

9. Педагог помогает мне в саморазвитии, показывает пути для становления моего «Я»

- да;
- нет.

8. На занятиях я утверждаюсь в правильности выбранного мной направления деятельности

- да;
- нет.

АНКЕТА «СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ»

1. Как Вы думаете, в нашем современном мире понятие «семья»

- А. совершенно устарело;
 - Б. осталось прежним, как и в прошлые века;
 - В. несет новый, глубокий, сокровенный смысл;
 - Г.
-

—

2. Какое влияние оказывает семейное воспитание на развитие личности ребенка?

- А. основополагающее;
- Б. большое;
- В. не очень большое;
- Г. маленькое;
- Д. никакое;
- Е. не знаю.

3. Есть ли у Вас четкое представление о своей будущей семье?

- А. Да (Я очень хорошо представляю, какая будет у меня семья, и как я буду общаться со своим супругом и своими детьми);
 - Б. Нет (Очень смутное представление, но иногда задумываюсь над этим вопросом);
 - В. Не думал об этом (Считаю, задумываться об этом не обязательно);
 - Г.
-

—

**4. Как Вы думаете, какие знания необходимы для успешного существования семьи?
(можно отметить несколько вариантов)**

- А. Психология семейных и личных отношений;
 - Б. Методы воспитания ребенка;
 - В. Технология ведения домашнего хозяйства;
 - Г. Правила построения домашнего бюджета;
 - Д. Законы распределения ролей в семье;
 - Е.
-

—

5. Какой смысл Вы вкладываете в понятие семья?

- А. Семья – родители и дети живущие на одной территории и ведущие общее хозяйство;
- Б. Семья - родители и дети живущие на одной территории, ведущие общее хозяйство и заботящиеся друг о друге;

В. Семья - родители и дети живущие на одной территории, ведущие общее хозяйство, заботящиеся друг о друге и стремящиеся достигать не только личные, но и общие - семейные цели;

Г.

6. Из каких источников Вы узнаете о значении семьи в жизни человека?

А. Из разговоров с родителями и родственниками;

Б. Из разговоров с друзьями и знакомыми;

В. Из чтения прессы и художественной литературы;

Г. Из просмотра телепередач и художественных фильмов;

Д. Из бесед с педагогом.

Е.

7. Включает ли ваш педагог в свои занятия темы, связанные с семьей?

А. Да (педагог часто говорит о значении семьи в жизни человека и приводит примеры);

Б. Иногда (педагог изредка упоминает о значении семьи в жизни человека);

В. Не помню.

8. Что Вы сами думаете о том, для чего нужна человеку семья?

Уровень патриотического воспитания учащихся.

Анкета

1. Как ты относишься к старшим?

А. Уважительно;

Б. Нейтрально;

В. Пренебрежительно.

2. Как ты относишься к изучению Саратовской области?

А. Стараюсь узнать по больше (чтение газет, просмотр специальных передач по ТВ, рассказы учителей и др.).

Б. Я не думаю об этом, мне хватает той информации, которая дается в школе.

3. Как ты относишься к историческим дисциплинам?

А. Хорошо.

Б. Нейтрально.

В. Отрицательно.

4. На твой взгляд, имеешь ли ты четкую гражданскую позицию?

А. Имею.

Б. Не имею.

5. Что, по Вашему мнению, входит в понятие «Патриотическая культура»? (можно отметить несколько вариантов)?

А. Милосердие, гуманизм, любовь к ближнему.

Б. Познавательный интерес к истории родного города, ДТДиМ.

В. Стремление изучать историю семьи, семейный фольклор.

Г. Возросшая мотивация к изучению Российской символики.

Изучение уровня воспитанности учащихся

Выявление уровня воспитанности, отношения к окружающим, готовности прийти на помощь у подростков.

Анкета

«Ты подошел к остановке и видишь такую картину: ребята отобрали шапку у малыша, не отдают и играют ею в футбол». Твои действия.

«Если бы этот день был последним в жизни?» Что бы ты сделал?

«Готов ли ты к уборке кабинета, субботнику, другим коллективным видам общественно-полезной работы?»

«Есть ли у тебя желание пойти на экскурсию?, на выставку, в театр?»

«Назови свои достоинства и недостатки»

Исследование стремления учащихся к здоровому образу жизни.

Что такое ЗОЖ?

Как ты оцениваешь свое здоровье?

Кто несет ответственность за личное здоровье человека?

Что вредит здоровью?

Пробовал ли ты алкоголь, сигареты?

Исследование адекватной самооценки

Личностных качеств.

Самостоятельная оценка учащимися объединения целого ряда своих личных параметров. Учащиеся оценивают по 10-ти балльной шкале (где 1 балл – минимум, 10 баллов – максимум) следующие свои качества: целеустремленность и решительность, самостоятельность, веселость и оптимизм, бодрость, чуткость и отзывчивость, искренность, добродушие, ответственность, трудолюбие, самокритичность, дисциплинированность, коллективизм, тактичность, вежливость, нравственность, образованность, культура.

Анкета.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Сформированность жизненных планов и социальных намерений | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Сознательность и дисциплинированность по отношению к учебной дисциплине | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Развитие спортивных, технических, художественных и т. д. умений и навыков | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Способность считаться с коллективными интересами, нормами коллективной жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Самокритичность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Умение объективно оценивать других | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Способность сочувствовать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Сформированная самооценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Общительность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Общий культурный уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Настойчивость | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

	1	2	3	4	5
12. Исполнительность	1	2	3	4	5
13. Инициативность	1	2	3	4	5
14. Требовательность к себе	1	2	3	4	5
15. Требовательность к другим	1	2	3	4	5

Методика для изучения социализированности личности учащегося (М.И. Рожков)

Методика для изучения социализированности личности учащегося автора М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков 14-17 лет. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;

3 — почти всегда;

2 — иногда;

1 — очень редко;

0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Алгоритм подсчета результатов

Подсчитывается количество баллов по каждому учащемуся.

Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов учащегося», количество таких карт соответствует количеству групп.

Уровни освоения программы учащимися:

I (начальный) — от 1 до 5 баллов; II (средний) — от 6 до 9 баллов;

III (высокий) — от 10 до 12 баллов.

Диагностическая карта оценки результатов учащихся (по каждой группе)

№	Фамилия, имя учащегося	Предметные образовательные результаты		Метапредметная готовность (0 - 3 баллов)	Личностные достижения (0 - 3 баллов)	Итог (от 0 до 12 балл)
		Предметные знания (теория) (0 - 3 баллов)	Предметные способы деятельности и (практика) (0 - 3 баллов)			

1.						
----	--	--	--	--	--	--

Фамилия , имя учащегося

Критерии	Показа-тели (баллы)	Входной контроль	Промежуточная аттестация	
			1 полугодие	Итоговое оценивание 2 пол угодие
1. Критерии оценки уровня предметных знаний и умений				
Теоретические:	1 -3			
Практические:	1 -3			
2. Критерии оценки уровня метапредметных результатов учащегося				
познавательные: ответственное отношение к обучению; готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.	1 3			
Регулятивные: саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и в стрессовых ситуациях мышление, воображение, эмоционально-волевая сфера, лидерские качества компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.	1 -3			
Коммуникативные компетенции: коммуникативные навыки, сотрудничество, работа в команде на общий результат навыки выразительности, пластичности танцевальных движений, самостоятельного самовыражения под музыку	1-3			

3. Критерии оценки уровня развития личностных результатов учащегося				
сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально-положительное отношение к членам творческого объединения: доброжелательность, уважение друг к другу, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; самоконтроль, самооценка.	1 - 3			
- сформированность морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем, способности к оценке своих поступков и осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимой деятельности.	1 —3			
сформированность мотивации учебной деятельности, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей, взаимопонимание, доброжелательность, уважение друг к другу.	1 —3			
4. Учет творческих достижений учащегося				
На уровне объединения	1			
города, области	2			
- всероссийских, международных	3			

Сумма баллов:				
Уровень:	Диапазон начального уровня	1 - 5		
	Диапазон среднего уровня	6-9	п	
	Диапазон высокого уровня	10 -12	ш	ш ш
Дата собеседования:				

Система поощрений социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции учащихся и родителей (законных представителей)

В целях мотивации к качественному обучению и самовоспитанию учащихся, развития творчества, инициативы, обеспечение в объединении благоприятной творческой обстановки для плодотворной учёбы и работы, в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы определен порядок морального поощрения учащихся

Учащиеся объединения «Брейк-данс» поощряются за:

- успехи в работе объединения по итогам года;
- за образцовое выполнение обязанностей, активное участие в общественной жизни объединения;
- участие и победу в творческих конкурсах,;
- поднятие престижа ДТДиМ на международных, всероссийских, региональных, муниципальных конкурсах, фестивалях, конференциях;
- общественно-полезную деятельность и добровольный труд на благо ДТДиМ и социума;
- благородные поступки.

Уровень поощрения	Вид морального поощрения
Индивидуальный	Награждение похвальной/почетной грамотой Объявление благодарности Награждение подарком, сделанным руками детей / ценным подарком Объявление устной публичной благодарности Размещение информации в уголке объединения, на сайте ДТДиМ
Групповой	Награждение за высокие достижения по итогам участия в конкурсах различного уровня

Данные о поощрениях хранятся в музее ДТДиМ, портфолио учащегося, портфолио педагога дополнительного образования.

Виды морального поощрения родителей

За активное участие в жизни объединения и ДТДиМ:

- за организацию и проведение конкретного дела;
- за оказание профессиональной помощи;
- за оказание спонсорской помощи объединению, ДТДиМ;
- за работу в органах родительского самоуправления;
- за проявленную инициативу;
- за помощь в организации учебного процесса;
- за активную работу в Совете ДТДиМ.
- за успехи в воспитании детей:
 - за организацию деятельности по формированию здорового образа жизни;
 - за добросовестное отношение к родительским обязанностям;
 - за творческие успехи ребенка;

Для осуществления поощрений используются следующие формы: грамоты, благодарственные письма,

Поощрение родителей проводится на родительских собраниях объединения и общедворцовских собраниях, конференциях, дворцовских праздниках

Вручение всех видов поощрений осуществляется в торжественной обстановке.

Приложение5

Термины и понятия

Брейкинг - первый и самый зрелищный танец хип-хоп культуры. система движений, включающая в себя акробатические элементы, элементы вращений и современную хореографии.

Виды направлений

Топрок - совокупность хореографии, классических степов хип-хопа и пластики. Танцевальные движения, исполняемые танцором в вертикальном положении.

Футворк - оригинальные, сложные движение танцора в положении полу присед. Зачастую движения каждый танцор придумывает свои опираясь на несколько базовых шагов.

Пауэртрикс - направление брейкинга основанное на переходах из стоков в стойку (Стойка на локте в стойку на руках)

Пауэрмув- самое зрелищное и наиболее сложное направление брейкинга основанное на акробатических и гимнастических элементах с элементами вращения, исполняются преимущественно на руках, голове, локтях и спине.

Трикинг - направление, основанное исключительно на акробатических прыжках.

Панк мув - направление, основанное на растяжке и удержании балансов

в определенном положении.

Стайл - красивое и зрелищное сочетание хореографических движений с элементами акробатики, гимнастики и элементами футворка.

Виды движений

Степ - любой шаг, исполняемый в вертикальном положении.

Спин - движение, основанное на вращении в каком-либо определенном положении.

Милс - движение в основе которого лежат перекаты со спины на плечи и грудь.

Флаи - динамические вращения, выполняемые преимущественно на руках, не касаясь ногами пола.

Глайды - любые движения, связанные со скольжением.

Фриз - замирания в различных положениях.

Дроп - разнообразные падения в устойчивые положения.

Методические материалы

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом

3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 10 м, вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз,

выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) (последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки

волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - право. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние Ф-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за

головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Автор программы	Клейменычев И.И., педагог дополнительного образования		28.08.2025
методист	Митрофанова Л.М.		28.08.2025
Заведующий отделом/ спорта	Страмов А.В		28.08.2025

обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 28.08.2025,
протокол №1, получила положительное заключение экспертной комиссии,
принята на заседании педагогического совета от 29.08.2025 г.,
протокол № 91

