

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора МБУ ДО ДДТ  
О.Н. Ситникова  
Приказ № 70/23-од от 01.09.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивный брейкинг»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации программы: 36 недель

Составитель:  
Педагог  
дополнительного образования  
Коземирский Дмитрий Игоревич

Канск  
2023

## РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

Программа «Спортивный брейкинг» создана для обучающихся, как начальная ступень спортивной подготовки, реализуемая с помощью танцевальных элементов различных стилей.

Дополнительная образовательная программа (далее по тексту – Программа) регламентируется следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 года № 467 «Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей».

Дополнительная образовательная программа «Спортивный брейкинг» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

*Актуальность* программы обусловлена тем, что, являясь эффективным средством физического развития подростков, брейкинг одновременно несёт в себе глубокий психологический контекст. Так, с точки зрения психологов, в свободном движении и импровизации при исполнении брейк-данса происходит высвобождение чувств, усиливается музыкальным сопровождением.

В подростковом периоде у ребят целый сгусток комплексов. Они зажаты, скованы, стесняются своих угловатых движений и неумения выразить себя. Брейкинг не только обучает технике брейка, но и помогает учащимся раскрепоститься, почувствовать себя сильнее, увереннее, способствует самоутверждению ребенка в подростковой среде.

*Отличительные особенности* программы «Спортивный брейкинг» продиктована смешением брейк-данса и физическими нагрузками, включением элементов из различных современных танцевальных стилей.

Программа особенно будет интересна и полезна подросткам, поэтому *адресатами программы* являются дети 10-16 лет, которые будут разделены на

группы по возрастам, в каждой из которых учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, так как уровень подготовки детей различен и зависит от возраста, начальной подготовки и много другого.

Программа «Спортивный брейкинг» ориентирована на *стартовый уровень подготовки* обучающихся и позволяет проявить способности каждого подростка.

*Условиями приема* детей являются их желание заниматься именно этим видом деятельности и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, по принципу их одаренности.

Для комфортной и продуктивной работы предусмотрена *наполняемость групп* по 12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения. *Срок реализации* – 72 часа. Реализация программы осуществляется в *очной форме обучения, один раз в неделю по два часа, при продолжительности занятий* 40 минут и перерывом на отдых в течении 10 минут между занятиями.

Занятия по данной Программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая подготовка. Форма занятий включает в себя тематические беседы, практическую работу в зале, самостоятельную работу в группах.

Занятия могут проходить в дистанционной форме, например, посредством программы Яндекс Телемост. Такая двухсторонняя форма позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

## **2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

*Цель:* укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей и подростков через занятия фитнесом с элементами современного танца.

*Задачи:*

- познакомить учащихся с основами знаний о дыхательной технике;
- научить обучающихся определенным двигательным навыкам и приемам, связкам движений в различных танцевальных стилях, элементам актерского мастерства;
- развивать у учащихся физические основы: ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- формировать коммуникативные качества учащихся;
- развивать умения согласовывать движения тела с музыкой выразительность и грамотность исполнения движений;
- развивать художественное мышление, воображение, фантазию и творческую активность;
- воспитывать у учащихся потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

| № п/п | Наименование тем                                     | Всего часов | В том числе |           | Формы контроля                          |
|-------|--|-------------|-------------|-----------|---|
|       |  |             | Теория      | Практика  |   |
| 1     | Вводное занятие. Техника безопасности.               | 2           | 2           | -         | Входной мониторинг, Собеседование, тест |
| 2     | Основы брейкинга                                     | 20          | 2           | 18        | Наблюдение<br>Показ                     |
| 3     | Осанка и система дыхания.                            | 12          | 2           | 10        | Наблюдение<br>Показ                     |
| 4     | Элементы современного танца                          | 20          | 2           | 18        | Наблюдение<br>Показ                     |
| 5     | Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости | 16          | 2           | 14        | Наблюдение<br>Показ                     |
| 6     | Итоговое занятие с демонстрацией результатов.        | 2           | -           | 2         | Контрольный показ.<br>Мониторинг.       |
|       | Итого:   | <b>72</b>   | <b>10</b>   | <b>62</b> |   |

#### 3.2. Содержание учебного плана программы

Данная программа допускает творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и педагога того, что касается возможной замены порядка раздела, введения дополнительного материала, методики проведения занятий. Руководствуясь данной программой, педагог имеет возможность увеличить или уменьшить объем и степень сложности упражнений в зависимости от состава группы и конкретных условий работы.

##### 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).

*Теория:* Введение в дополнительную общеразвивающую программу. Знакомство с учебным планом. Правила безопасности на занятиях, переменах. Инструктаж по ТБ.

*Практика:* Тестирование на ОФП. Входной мониторинг.

##### 2. Основы брейкинга (20 часов).

*Теория:* Знакомство со стилем базовые движения. Направления в брейк-дансе.

*Практика:* Отработка элементов: кач, steps variation, прыжки, kick, glide. Просмотр видеоматериалов по этой теме. Отработка элементов: six step, two step, three step, seven step, стрелка, продевание и т.д.

##### 3. Осанка и система дыхания (12 часов)

*Теория:* Техника исполнения движения. Понятие «осанка». Техника

правильного дыхания.

*Практика:* Построения рационального двигательного режима. Упражнения на формирование правильной осанки. Правильное дыхание. Упражнения «Велосипед», «Обними плечи», «Ласточка», «Кобра» и др.

#### 4. Элементы современного танца (20 часов).

*Теория:* Теоретические основы хореографических движений. Хореографические термины.

*Практика.*

Ритмическая разминка: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

Лексика: изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hiplift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerkposition.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг(V-step).

Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение, как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в

противоположную сторону.

- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Партерная пластика. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

#### 5. Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости (16 часов).

Теория: Строение человеческого тела. Упражнения на укрепление различных групп мышц.

Практика: Упражнения для рук, плечевого пояса, техника выполнения общеукрепляющих упражнений для ног (для стоп и голени, бедер и голени), упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп. Общеукрепляющие упражнения для шеи, спины, живота (для мышц шеи, круговые движения головы (вправо и влево), для мышц спины и мышц брюшного пресса. Сгибание корпуса вперед в 1 позицию. Выполнение силового комплекса.

#### 6. Итоговое занятие с демонстрацией результатов (2 часа).

Практика: Открытый (контрольный) урок.

### 4. Планируемые результаты

Личностные:

- развиты физические основы: ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- учащиеся устойчиво проявляют потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- на начальном уровне развиты художественное мышление, воображение, фантазия и творческая активность;
- улучшены коммуникативные качества учащихся;

Предметные:

- познакомились с основами знаний о дыхательной технике;
- развились умения согласовывать движения тела с музыкой выразительность и грамотность исполнения движений;
- познакомить учащихся с принципами здорового образа жизни;
- научились двигательным навыкам и приемам, связкам движений в различных танцевальных стилях, элементам актерского мастерства.

## РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий           | Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| 1     | 1            | 15.09               | 31.05                  | 36                        | 36                      | 72                       | 2 часа – 1 раз в неделю | 25-29.12<br>27-31.05                                 |

### 2. Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

Для реализации программы необходимы следующие составляющие:

1. Открытая площадка, учебный кабинет, хореографический или спортивный зал, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.

2. Видео-аудио аппаратура.

3. Тренировочные коврики.

#### *Формы проведения занятий:*

-Комплексы практических упражнений

-репетиции,

-выступления,

-видео-просмотры,

-обсуждения, беседы, собеседования,

-самостоятельная творческая работа

#### *Типы занятий:*

- групповое,

- внеаудиторное (с участием всех учебных групп)

Основной формой обучения является комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики.

Материально-технические условия образовательной организации в полной мере обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой.

Материально-техническая база образовательной организации соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Образовательная организация соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта.

#### *Кадровое обеспечение*

Программу реализуют педагоги дополнительного образования МБУ ДО ДДТ.

### **2.3. Формы аттестации**

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (май).

Входное тестирование (начальная диагностика) (Приложение №2).

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – контрольный открытый урок. (Приложение № 3).

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с детьми и подростками, необходимо учитывать:

- возрастные особенности учащихся;
- личные интересы и приоритеты учащихся;
- потенциал группы в целом и каждого учащегося в отдельности;
- качество подготовки к моменту начала освоения программы.

#### ***Технологии, используемые в обучении:***

1. Информационно-коммуникативные технологии позволят учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так они полезны при просмотре концертов и выступлений, в которых учащиеся сами будут принимать участие, для осмысления и оценки своего собственного результата.

2. Образовательные технологии системно-деятельностного типа, посредством которых учащиеся изучат новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением.

3. Игровые технологии помогут развитию творческого мышления, художественного воображения и фантазии, повысят уровень общения и взаимодействие в творческом коллективе.

4. Технологии дифференцированного обучения помогут в успешном обучении каждого учащегося на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

### **3. Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2017. – 160 с.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 9–14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика Синтез, 2018. – 128 с.
4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – М.: Владос, 2018. – 448 с.
5. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.



**Для учащихся:**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2019. – 208 с.
2. Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.: 2018 г
3. Петров П.К. Парная гимнастика для детей 12–15 лет. Комплексы парной гимнастики / П. К. Петров – М.: МозаикаСинтез, 2018. – 128 с.
4. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2018. – 224 с

**Интернет – ресурсы:**

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)