



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

## ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

---

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

В.И. Гаврилова

«17» августа 2023г.

### Брейк-данс

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по брейк-дансу

Группа: 5,6 СГ, базовый уровень  
Школа Би-Боинга (брейк-данса),  
отделение танцевального спорта

Срок реализации программы:  
1 сентября – 31 мая  
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 216

Кол-во ч/нед: 6

Педагог: Гаськов А.А.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Основными приемами работы с детьми по брейк-дансу являются: краткое изучение истории хип-хоп культуры в целом, а также изучение истории брейк-данса как части культуры, изучение базовых элементов, изучение техник создания выходов (связок), изучение стилей брейк-данса.

Рабочая программа составлена для групп базового уровня, основной целью дисциплины на базовом уровне является освоение детьми базовых элементов, и умение соединять элементы в связки, создание полноценного танца (2-3 минуты), а также участие в фестивалях городского и областного масштаба.

Группы сформированы из детей, успешно освоивших стартовый уровень программы, либо детей занимавшихся в других местах по данной дисциплине. К концу года обучающиеся должны уметь использовать элементы для создания связок, а также уметь соединять связки в танец.

**Целью программы** является всестороннее гармоничное развитие обучающихся, основанное на совершенствовании физических данных организма, воспитании морально-волевых и нравственно-эстетических качеств личности, позитивном отношении к себе и окружающим путем постоянных физических тренировок, приобщения к философии брейк-данса.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Формирование базовых знаний о хип-хоп культуре в целом, истории развития в стране и в мире, основные стили и направления.
- навыков в области брейк-данса.
- Развитие исполнительских способностей обучающихся;
- Обучение навыкам командной работы и командных выступлений.
- Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

#### **Развивающие:**

- Развитие творческих способностей и творческого воображения детей;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка;
- Создание условий для развития памяти, внимания, воображения, координации, пластичности;
- Создание условий для общего физического развития воспитанников и укрепления их здоровья.

#### **Воспитательные:**

- Нравственное воспитание. Формирование общей культуры личности ребенка;
- Физическая активность. Воспитание у детей активной жизненной позиции и способности адаптироваться в социуме;
- Трудовое воспитание. Формирование навыков: самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

По окончании обучения участники будут **знать:**

- историю возникновения и основные идеи брейк-данса;
- существующие стили брейк-данса;
- основы общей и специальной физической подготовки;

- основы музыкально-двигательной подготовки;
- направления музыки для брейк-данса.
- базовые движения и элементы.
- технику выполнения базовых элементов, простейших связок.
- средние показатели тренировочных нагрузок;
- элементы средней и высшей группы сложности;
- структуру сольных выступлений;
- закономерности построения и подготовки брейк-данс шоу;
- формы проведения фестивалей по брейк-дансу;
- критерии оценок выступлений (командных и сольных);
- основы начальной теоретической и тактической подготовки.

По окончании обучения воспитанники будут **уметь:**

- отличать стили друг от друга
- выполнять базовые движения
- выполнять базовые элементы
- комбинировать движения и элементы, танцевальных стилей;
- выполнять отдельные простейшие связки;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- ставить простейшие шоу, синхронные номера;
- грамотно вести себя на фестивалях и чемпионатах.

Промежуточная аттестация по брейк-дансу проводится по итогам каждого полугодия в форме открытого контрольного занятия, проверочных заданий и показательных выступлений. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется продолжить обучение в группе базового уровня.

В случае приостановления образовательного и тренировочного процесса в учреждении из-за карантина, актированных дней, введения режима повышенной готовности реализация образовательных программ проводится на основе цифровых образовательных ресурсов.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. Обучающий курс является основным средством, используемым при дистанционном обучении. Работая с ним, обучающиеся получают знания и приобретают необходимые им навыки и умения.

**Календарно-тематический план**

**Группа: 5,6 СГ(Б)**

Ме-сяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35  <b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	Вводное занятие, техника безопасности во время занятий.	Проверочные задания, показательные выступления	
	2.		групповая	2	Проверка общей физической подготовки, проверка знаний после летних каникул		
	3.		групповая	2	Проверка специальной физической подготовки		
	4.		групповая	2	Top rock + Foot work		
	5.		групповая	2	Power Move + Freeze		
	6.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
	7.		групповая	2	Top rock + Power Move		
	8.		групповая	2	Foot work + Freeze		
	9.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
	10.		групповая	2	Top rock + Freeze		
	11.		групповая	2	Power Move + Foot work		
	12.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
ОКТАБРЬ	13.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35  <b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	Power Move + Freeze	Проверочные задания, показательные выступления	
	14.		групповая	2	Top rock+ Foot work		
	15.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
	16.		групповая	2	Power Move + Top rock		
	17.		групповая	2	Foot work+ Freeze		
	18.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
	19.		групповая	2	Power Move + Foot work		
	20.		групповая	2	Top rock + Freeze		
	21.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
	22.		групповая	2	Top rock+ Foot work		
	23.		групповая	2	Power Move + Freeze		
	24.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
25.	групповая	2	Top rock + Power Move				
26.	групповая	2	Foot work + Freeze				
НОЯБРЬ	27.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35  <b>6 СГ(Б)</b>	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления	
	28.		групповая	2	Top rock + Freeze		
	29.		групповая	2	Power Move + Foot work		
	30.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
	31.		групповая	2	Top rock+ Foot work		
	32.		групповая	2	Power Move + Freeze		

Декабрь	33.	ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления
	34.		групповая	2	Top rock + Power Move	
	35.		групповая	2	Foot work + Freeze	
	36.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	37.		групповая	2	Top rock + Freeze	
	38.		групповая	2	Power Move + Foot work	
	39.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	40.		групповая	2	Top rock+ Foot work	
	41.		групповая	2	Power Move + Freeze	
	42.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	43.		групповая	2	Top rock + Power Move	
	44.		групповая	2	Foot work + Freeze	
	45.	<b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	46.		групповая	2	Top rock + Freeze	
	47.		групповая	2	Power Move + Foot work	
	48.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	49.		групповая	2	Top rock+ Foot work	
	50.		групповая	2	Power Move + Freeze	
51.	<b>7 СГ(Б)</b> <b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
52.		групповая	2	Foot work + Freeze		
53.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
54.		групповая	2	Top rock + Freeze		
55.		групповая	2	Power Move + Foot work		
56.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
57.	<b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	Top rock+ Foot work		
58.		групповая	2	Power Move + Freeze		
59.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
60.		групповая	2	Top rock + Power Move		
61.		групповая	2	Foot work + Freeze		
62.		<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
63.	групповая		2	Top rock + Freeze		
64.	групповая		2	Power Move + Foot work		
65.	групповая		2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
66.	групповая		2	Top rock+ Foot work		
67.	групповая		2	Power Move + Freeze		
68.	<b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
69.		групповая	2	Top rock + Power Move		
70.		групповая	2	Foot work + Freeze		
71.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок		
Январь	52.	<b>7 СГ(Б)</b> <b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления
	53.		групповая	2	Top rock + Freeze	
	54.		групповая	2	Power Move + Foot work	
	55.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	56.		групповая	2	Top rock+ Foot work	
	57.		групповая	2	Power Move + Freeze	
	58.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	59.		групповая	2	Top rock + Power Move	
	60.		групповая	2	Foot work + Freeze	
	61.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	62.		групповая	2	Top rock + Freeze	
	63.		групповая	2	Power Move + Foot work	
64.	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок			
65.	групповая	2	Top rock+ Foot work			
66.	групповая	2	Power Move + Freeze			
67.	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок			
68.	групповая	2	Top rock + Power Move			
69.	групповая	2	Foot work + Freeze			
70.	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок			
71.	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок			
Февраль	62.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления
	63.		групповая	2	Top rock + Freeze	
	64.		групповая	2	Power Move + Foot work	
	65.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	66.		групповая	2	Top rock+ Foot work	
	67.		групповая	2	Power Move + Freeze	
	68.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	69.		групповая	2	Top rock + Power Move	
	70.		групповая	2	Foot work + Freeze	
	71.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	
	72.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	

	72.		групповая	2	Top rock + Freeze							
	73.		групповая	2	Power Move + Foot work							
март	74.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления						
	75.		групповая	2	Top rock+ Foot work							
	76.		групповая	2	Power Move + Freeze							
	77.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок							
	78.		групповая	2	Top rock + Power Move							
	79.		групповая	2	Foot work + Freeze							
	80.	<b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок							
	81.		групповая	2	Top rock + Freeze							
	82.		групповая	2	Power Move + Foot work							
	83.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок							
	84.		групповая	2	Top rock+ Foot work							
	85.		групповая	2	Power Move + Freeze							
		86.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2		JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления				
		87.		групповая	2		Top rock + Power Move					
		88.		групповая	2		Foot work + Freeze					
		89.		групповая	2		JAM –соединение всех стилей , создание связок					
		90.		групповая	2		Top rock + Freeze					
		91.		групповая	2		Power Move + Foot work					
апрель		<b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок	Проверочные задания, показательные выступления						
			92.	групповая	2		Top rock+ Foot work					
			93.	групповая	2		Power Move + Freeze					
			94.	групповая	2		JAM –соединение всех стилей , создание связок					
			95.	групповая	2		Top rock + Freeze					
			96.	групповая	2		Power Move + Foot work					
		97.	<b>5 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 8.55-9.40 9.50-10.35	групповая	2		JAM –соединение всех стилей , создание связок		Проверочные задания, показательные выступления			
		98.		групповая	2		Top rock + Freeze					
		99.		групповая	2		JAM –соединение всех стилей , создание связок					
		100.		групповая	2		Top rock+ Foot work					
		101.		групповая	2		Power Move + Freeze					
		102.		групповая	2		JAM –соединение всех стилей , создание связок					
май	103.	<b>6 СГ(Б)</b> ВТ, ЧТ, СБ 17.10-17.55 18.05-18.50	групповая	2	Top rock + Power Move	Проверочные задания, показательные выступления						
	104.		групповая	2	Foot work + Freeze							
	105.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок							
	106.		групповая	2	Top rock + Power Move							
	107.		групповая	2	Foot work + Freeze							
	108.		групповая	2	JAM –соединение всех стилей , создание связок							
			групповая	2	Подготовка к отчетному концерту							
				216 ч.								