

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 1 сентября 2023 г. № 560-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ.БРЕЙК-ДАНС»**

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Семаков А.С.

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Драйв «Брейк-данс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность настоящей программы обусловлена снижением уровня здоровья современных школьников, растущим количеством детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства и отвечает современным трендам развития системы общего образования в целом и дополнительного общего образования в частности. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, а так же социализация детей, умение работать в коллективе и команде, отвлечение их от виртуальной жизни (социальных сетей, компьютерных игр, прибывание в интернете без дела и т. п.)

Социализация заключается в участии детей различных мероприятиях: конкурсах, фестивалях, соревнованиях. Умение работать в команде, подать себя, поддерживать товарищей, развивает уверенность, преодолевать трудности, умение подавлять страхи и достигать цели.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно недооценивать значение танца брейк-данс, занятия которым будут полезны для всех возрастов школьников. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования физических упражнений, что и

нашло отражение в данной программе.

Поэтому данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, умение держать ритм, слышать музыку. Это все отлично действует на эмоциональный фон детей.

Отличительной особенностью программы является то, что брейк-данса разделяется на четыре раздела:

1. Топ-Рок (TopRock)

Танец без касания руками танцпола. Отлично развивает ритмику. К базовым движениям Топ-Рока можно отнести (Индианстеп (Indian step), Сальсастеп (Salsa step), Кросстеп (Kross step), Маршстеп (March step) и т.д)

2. Работа ногами (FootWork)

Танец с касанием рук танцпола и работой ног (исполнением различных движений). Отлично развивает мышцы ног и рук, так же развивает ритмику. К базовым движениям можно отнести движения (Кикаут(Kick out), Тристеп(Three step), Фронтджамп(Front jump), Сальсафлор (Salsa floor) и т. д).

3. Стойки (Freez)

Сложные стойки на руках и ногах с эстетически красивой формой. Развивает весь мышечный корсет, требует хорошей физической подготовки и растяжки всего тела. К базовым стойкам можно отнести (Бэйбифриз(Baby freez), Краб, Чейрфриз(Chair freez) и т. д).

4. Силовое движение (Power move)

Крутящие элементы с задействованием силы маха ног, рук, в разных группировках и на разных частях тела (на руках, на спине и т. д). К базовым движениям можно отнести (Кручение на спине “Back spreen”), Черепаха(Turtle) и т. д).

Так же необходима физическая подготовка детей, их выносливость, ловкость, сила мышц всего тела. Поэтому необходим и комплекс ОФП:

1. Подкачка и растяжка шеи.

2. Упражнения на руки и плечевой пояс (всевозможные виды отжиманий на руках, планка, упражнения с гимнастическим жгутом т.п)

3. Подкачка мышц пресса и мышц спины.

4. Подкачка мышц ног (приседания, выпрыгивания и т. п.)

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и умению танцевать в музыку, но раскрытие своего творческого потенциала, т. к. эта дисциплина одобряет личный вклад каждого танцора не зависимо от его уровня развития. То-есть любой танцор может придумывать свои оригинальные движения и быть их полным хозяином и даже назвать его своим названием. Более того это даже приветствуется и поощряется среди танцоров в виде уважения. Главное что бы в оригинальном движении присутствовала эстетика и умение сделать его в музыку.

Использование отдельных средств арт-терапии, а именно: функциональной музыки и танцевальных элементов стимулирует творческий потенциал детей, способствует созданию яркого эмоционального фона занятий, самовыражению детей, высвобождению в движении подавленных чувств, самоутверждению. Это все способствует повышению воспринимаемого имиджа оздоровительных занятий, поддержанию пролонгированного интереса детей к образовательному процессу, повышению мотивации к занятиям, что обеспечивает достижение прикладных задач программы.

Этим определяется и **педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы.

Также следует подчеркнуть, что сохранение, укрепление здоровья детей, а так же их социализации (а именно на это направлена данная программа), является залогом успешного освоения и общеобразовательных программ.

Адресат программы

Для поддержания постоянного интереса учащихся к занятиям учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки. Так как группа разновозрастная от 7 лет до 12 лет требования к

знаниям и практическим навыкам разные, т. е. должны соответствовать возрастным особенностям детей. К 7 годам младшие школьники отличаются подвижностью, любознательностью, большой активностью и непоседливостью. Они не могут долго задерживать внимание на каком-либо предмете, мысли, поэтому время их занятий одним видом деятельности должно быть коротким, дети этого возраста любят играть. Их всему надо учить, поменьше ругать, больше хвалить при всех.

Объем и срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Драйв «Брейк-данс» рассчитана на 1 год обучения, в объеме 76 часов.

Цель образовательной программы «Брейк-Данс» – укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их психофизической адаптации к условиям обучения в общеобразовательном учреждении, профилактика наиболее часто встречающихся нарушений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста, расширение двигательных возможностей и формирование культуры движений, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, компенсация дефицита двигательной активности детей, воспитание навыков здорового образа жизни.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить навыку правильного восприятия танца в различных положениях и в движении;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить основам брейк-данса;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

- Обучить нестандартному мышлению.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- формировать и развивать ОДА (формирование крепости и пластичности тела);
 - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 - совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- создавать предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Условия реализации программы

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппами, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Условия формирования групп: группа первого года обучения формируется из детей возраста 7-12 лет в количестве 15 учащихся.

Срок реализации программы – 1 год.

1-й год обучения – 72 ч;

Режим занятий: 1-й год обучения: 2 раза в неделю по 1 ч

Основной **формой занятий** является групповое практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, показательные (открытый урок, показательные выступления).

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Поскольку занятия проводится в смешанных группах (по возрасту, возможным функциональным нарушениям и отклонениям в физическом развитии), предполагается использовать индивидуальный и (или) дифференцированный подходы, при которых из группы выделяются дети (группы детей), которым назначаются индивидуализированные физические нагрузки, дозировка, исходные положения и исключаются те движения, которые не рекомендуются при данных состояниях.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный и др.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение элемента детьми. Отработка элемента должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом элементов или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением танца (связки) без с определенными остановками и переходами с элемента на элемент под музыку.

Кадровое обеспечение программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования». Хореограф-постановщик, действующий участник профессиональной хип-хоп команды.

Планируемые результаты

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепитесь здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень танцевальных и спортивных навыков, дающий им физически заниматься саморазвитием и самовыражением. Но, конечно, поскольку брейк-данс является высокотехничным и сложно координационным видом танца, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом брейк-данса в начале обучения,

особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Брейк-данс» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие ОДА (формирование ловкости и развитие крепкого тела);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять культуру брейк-данса как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- сформированность навыка понимания, техники исполнения любого движения;

- знания и умения применять на практике связки элементов под музыку;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - умение безопасно выполнять физические упражнения и элементы;
 - знания и умения применять на практике основы брейк-данса;
 - умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
 - сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Брейк-данс» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры брейк-данса и оздоровительной физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований, участие в различных фестивалях и на показательных выступлениях.

**Учебный план образовательной программы
«Брейк-данс»**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1. Вводные занятия, история танца, инструктаж.	2	2	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1	
1.2	История хип-хоп культуры. Зарождение брейк-данса.	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовки. Основные термины в брейк-дансе. Основы ритмики.	20	1	19
2.1	Упражнения общеразвивающего воздействия(ОФП). Вводное тестирование.	2	1	1
2.2	Комплекс упражнений на растяжку мышц плечевого пояса, спины, пресса и ног. Основы ритмики.	18		18
3	Изучение разделов танца.	49		49
3.1	Изучение базовых элементов Топ-Рока (TopRock). Постановка связок. Импровизация.	6		6
3.2	Изучение базовых элементов Футворк (Footwork). Постановка связок Футворк. Импровизация.	6		6
3.3	Задание на импровизацию. Соединение танца Топ Рок и Футворк.	6		6

3.4	Изучение стоек. Фризы (Freeze) и применение их в танце.	6		6
3.5	Изучение простейших силовых элементов Павер Мув (Power move). Применение в танце.	12		12
3.6	Постановка танцевального номера.	13		13
4	Открытое занятие, показательное выступление и подведение итогов реализации программы.	4	1	3
4.1	Самостоятельное составление личной связки и импровизационный танец. Зачет.	2	1	1
4.2	Открытое занятия и показательное выступление.	2		2
4.3	Итоговое занятие	1		1
	Итого часов:	72	4	68

Оценочные и методические материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

1. Тестовая карта по нормативам ОФП по программе «Брейк- данс»

ФИ учащегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Упражнения	Начало года	Середина года	Конец года
1	Отжимания			
2	Подъем туловища (Пресс)			
3	Упражнение «лодочка»			
4	Прыжки через скакалку(раз)			

5	Приседания			
6	Статическое равновесие на ноге			
7	Планочка			
8	Челночный бег 3 x 10 м(сек)			
9	Комплексные упражнения			
10	Кардио упражнения			

2. Тестовая карта по нормативам растяжки по программе «Брейк-данс»

№	Упражнение	Начало года	Середина года	Конец года
1	Складочка			
2	Карзиночка			
3	Шпагат поперечный			
4	Шпагат продольный			
5	Пластика			

Анкета для учащихся по программе «Брейк-данс»

Дорогой друг!

Просим ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный ответ прямой линией.
Можно подчеркнуть два и более ответов.

Пол: мужской, женский

Возраст?лет

1. Интересно ли ты живешь?

-Да

-Нет

-Посредственно

- Другое.....

2. Твои увлечения в свободное от учебы время?

-Спорт

-Литература

-Музыка

-Техника

-Компьютер

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

4. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли ты закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь

-Нет

-Не считаю нужным

7. По твоему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни правильное питание?

-Да

-Нет

-Не знаю

8. Согласен ли ты, что правильное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

9. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это...?

-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой

и спортом

– все выше перечисленное

Промежуточный контроль.

1.Знание пройденного материала(название движений и их исполнение)

2.Практический тест на чувство ритма.

3.Показательное исполнение связки движений под музыку.

4.Показательное исполнение(работа в команде). Умение держать коллективный ритм и синхронное исполнение движений.

Итоговый контроль

Проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме)

I вариант. Конкурсы, конкурсы, соревнования «битвы» по брейк-дансу, на которых выполняются задания, связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (импровизация, нестандартный подход к танцу), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ.

II вариант. Показательные групповые выступления с демонстрацией поставленной и отработанной хореографической программой под выбранную музыку.

- анализ участия всех детей и каждого учащегося в концертах, праздниках, выступлениях

- анализ уровня динамики показателей физического развития

- мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе, с заполнением соответствующей карты. Используется следующая шкала:

Оценка параметров – низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Педагог составляет диаграмму в процентном соотношении.

– заполнение информационной карты о полноте реализации дополнительной программы

Методические материалы

«Брейк-данс»

№	Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<i>1-й год обучения</i>					
I	Введение в культуру здоровья	Беседа, лекция, демонстрация инструктажа, опрос, конкурс	Презентации. Мультфильм «Сказочное путешествие в страну Гигиены»	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран	Конкурс рисунков на тему здоровья и здорового образа жизни. Тестовые задания. Устный опрос. Подделки. Фотовыставки. Наблюдение.
II	Общая специальная физическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игры	Дидактические карточки. Карточки заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Гимнастические коврики, скамейки, зеркала (для контроля осанки),	Зачет. Тестовые методики. Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся

№	Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
				гимнастические палки, Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)	
III	Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы	Тестирование открытый урок, показательные выступления, спортивный праздник (участие)	Карточки с заданиями. Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Гимнастические коврики, скамейки, зеркала (для контроля осанки), гимнастические палки, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный	Контрольные испытания. Тестовые задания. Показательные выступления, Награждение.

№	Раздел	Формы занятий	Дидактически й материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
				центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)	

Перечень учебно-методического комплекса для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Брейк-данс»

Педагог дополнительного образования – Семаков Андрей Сергеевич

Нормативно-правовой блок:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.

3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864

4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.

5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

7. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493

8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №196.

9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

Блок методико-прикладных средств:

- **Литература для педагога и детей**
- Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. — Минск: ООО «Попурри», 2002. — 224 с., ил.
- Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ. ред. О.П. Панфилова. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с. — (Учебное пособие для вузов).
- Бранд Я.Б. Здоровое питание. — М.: Изд-во «Октопус», 2006. — 240 с.
- Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. — М.: Просвещение, 2011. — 24 с.
- Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе [Текст]: справочное руководство / Б.А. Поляев, А.Г. Румянцев, Г.А. Макарова, Т.Е. Виленская. — М.: Советский спорт, 2008. — 528 с.
- Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 311, [1] с. — (С нашим классным – жизнь прекрасна!).
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 1–4. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 68 с.
- Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. — 5-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2008. — 48 с.: ил. — (Культура здоровья с детства).
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 224 с. — (Здоровый малыш).

- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011. — 80 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников : от А до Я. Советы родителям. — М.: Арсенал образования, 2011. — 144 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Миллер Э.Б., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Фитнес-клуб).
- Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 376 с., 4 л. ил.: ил.
- Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 445, [1] с. — (Медицина для вас).
- Степанов П.В. Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. — М.: Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам).
- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 412 с.
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под. ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС; М.: ТЦ СФЕРА, 2008. — 656 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. — 384 с.: ил.

Перечень мультимедийных презентаций:

- Обучающие уроки онлайн школы Break advice
- 50 базовых элементов хип-хопа
- Обучающий фильм от b-boy Storm.
- Чемпионат мира по брейк-дансу Red bull bc one
- Hip-Hop international.
- Чемпионат мира по брейк-дансу Battle of the year
- Основы правильного питания.
- ЖОЗ – это модно!
- Суставная гимнастика
- Документальный фильм «B-boy world».
- Основы ритмики

Памятки для родителей и детей:

- 1.Памятка по безопасности дорожного движения
- 2.Памятка по пожарной безопасности
- 3.Как проводить с ребенком досуг
- 4.Прививание ребенка к ЗОЖ
- 5.Требования к спортивной обуви и форме на занятиях по оздоровительной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

Наименование средств материально-технического обеспечения
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Ноутбук
Мультимедийный проектор
Экран
Экранно-звуковые пособия
Фонотека с аудиозаписями музыкальными
Мультимедийные презентации
Фото- и видеоматериалы
Учебно-практическое оборудование
Гимнастические коврики
Скамейка гимнастическая
Тренажерно-информационная система «ТИСА»
Палки гимнастические
Утяжелители с песком
Гантели
Вертикальная стена без плинтуса
Секундомер
Аптечка

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«БРЕЙК-ДАНС»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.23	30.05.24	36	76	76	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «БРЕЙК-ДАНС»

Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:

Данная образовательная программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в творчестве, в первую очередь по танцевальному направлению брейк-данс.

Цель программы: развитие физических и творческих качеств обучающихся посредством обучения брейк-дансом и подготовка учеников к участию в танцевальных фестивалях и соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить навыку эстетики движений и музыкальности;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить основам брейк-данса;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формировать и развивать ОДА (формирование крепкого, здорового тела);

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры брейк-данса и здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- создавать предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Брейк-данс» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся;
- развитие ОДА;
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);

- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры брейк-данса и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

знания о культуре брейк-данса и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- сформированность эстетики движений под музыку;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и умением танцевать;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять

жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях, умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;

- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Драйв «Брейк-данс» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программы

I. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Тема 1.1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория

Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год.

Практика

Мероприятия по набору группы. Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Антитеррористический инструктаж, безопасные подходы к месту занятий.

Тема 1.2 История хип-хоп культуры. Зарождение брейк-данса.

Теория

Введение в историю хип-хоп культуры и брейк-данса. Четыре направления хип-хоп культуры. Знание истоков, зарождение, особенности создания и креативного подхода к исполнению. Что двигало людьми при занятии и создании этого направления. Как хип-хоп культура и брейк-данс влияет на

развитие личностного роста и образа жизни в целом.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1 Упражнения общеразвивающего воздействия (ОФП).

Теория

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях танцем брейк-данс. Инструктаж при занятиях подвижными играми.

Практика

Упражнения на шею (укрепление задних и боковых мышц шеи), упражнения на трицепс (разные виды отжимания: руки широко, узко, вместе). Упражнения с применением гимнастического жгута (на бицепс). Упражнения на пресс с подъемом тела, с подъемом ног, статические удержания, боковой пресс, планка и ее разновидности (на руках, локтях, боком на руке и т.д). Упражнения на спину(лежа на животе подъем тела вверх и в сторону, упражнение «лодочка» , лежа на спине поднятие и опускание таза). Упражнения на ноги, приседания обычные, с весом, выпрыгивания вверх и в стороны, со сменой ног в прыжке, упражнение «пистолетик», прыжки на скакалке, бег, челнок.

Тема 2.2 Комплекс упражнений на растяжку мышц плечевого пояса, спины, пресса и ног.

Теория

Что такое растяжка и гибкость? Как повлиять на растяжку и пластичность мышц? Когда лучше делать? Чем полезна растяжка? На что она влияет и какие плюсы дает в танце. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика

Упражнения на плечевой пояс (растягивание рук за голову, упражнение с гимнастической палкой держа двумя руками и проводя на головой за спину и обратно, растяжка кистей). Растяжка мышц брюшной полости и спины (складочка на ногах, сидя, упражнения «кошка», «кошка-кобра», «верблюд», «мостик»). Растяжка мышц ног (складочка с широкими ногами, складочка в

стороны , складочка с согнутыми ногами, растяжка передней стороны бедра, растяжка икроножных мышц, шпагат продольный и поперечный)

Тема 2.3 Объяснение и понимание такта (счета) музыки, умение различать музыкальные инструменты и вокал.

Теория

Понятие «ритмический рисунок». Как считать и сколько счетов. На каком инструменте основывается ритм и как его ловить. Как распознать музыкальные инструменты по слуху.

Практика

Под музыку дети делают ритмичные хлопки ладонями лоя стук барабана (снейр). На него идет каждый четный счет музыки (сильная доля). Счет всего восемь, после начинаем опять с единицы. Так же можно отбивать ритм ногами и смешано с руками.

Демонстрация детям в специальной программе на ноутбуке отдельно взятые инструменты, звучание и особенности. Жанры музыки.

Тест на распознавание инструментов в музыке. На карточках разного цвета написаны музыкальные инструменты. Детям включается музыка и они должны выбрать инструменты, играющие в проигрываемой композиции.

Тема 2.4 Основы ритмики, изучение базовых элементов Топ-Рока (TopRock)

Теория

Что такое ритмика? Что такое «грув»? Что значит «базовые элементы» и какие бывают? Улучшение и подходы к развитию оригинальности стиля.

Практика

Развитие ритма. Стоя и слушая музыку делаются приставные шаги влево, вправо и вперед назад в разные ритмические рисунки (медленно, быстро)

Изучение базового элементов:

Маршстеп. (March step) Одной из ног делаем замах назад ногу согнув в колене и делаем ей пинок от колена, при этом слегка подпрыгиваем на стоящей ноге в момент заведения ноги и пинка, так же все повторяется с другой ногой и

может делаться без остановки. Руки сменяются поочередно крест на крест с ногами как при ходьбе. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Кросстеп. (Kross step) Ноги на ширине плеч, руки скрещены перед грудью, делается шаг вперед по небольшой диагонали, ноги немного пересекаются, руки в этот момент раскрываются и держаться параллельно полу. Возвращаемся в исходное положение и делаем шаг второй ногой вместе с раскрыванием рук. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Сальсастеп. (Salsa step) Ноги на ширине плеч, делаем пинок сзади вперед ногой, руки выкидываем вперед. Обрато ставим ногу, руки подтягиваем к груди и второй ногой делаем шаг в сторону, руки вылетают в стороны. Все повторяется так же со второй ноги, которая вступила в сторону. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Индианстеп. (Indian step) Одной ногой делаем замах назад и пинок, подпрыгнув на второй ноге. Затем меняем ноги без замаха. Нога, оказавшаяся на весу, перепрыгивает вторую, а та отрывается от пола. Тоже самое повторяется в другую сторону. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Тема 2.5 Развитие подачи и артистизма.

Теория

Значение подачи и артистизма. Артистизм — как важный элемент в исполнении танцев. Важность улыбки в танце.

Практика

Игра с эмоциями. Танцем показать воодушевление, радость, ликование, азарт, агрессию, неприязнь, презрение т. п.

Погружение в какой-либо персонаж, образ.

Распределить на каждого танцора роль задуманного животного и импровизировать в соответствии с характеристиками данных ролей.

Развитие подачи заключается в умении преподнести себя уверенно. Танцуем друг на друга смотря прямо в глаза на протяжении всего танца

Тема 2.6 Подготовительные упражнения для (Footwork) работа ног (правильная посадка и постановка рук и ног)

Теория

Важность правильной посадки. Особенности постановки рук и ног.

Практика

Правильная посадка: стойка на корточках, ноги на носках, колени выходят вперед, спина прямая (аналогично русским народным танцам).

Постановка рук: при хорошо растянутых пальцах, рука ставится на упор подушечек ладони указательного и среднего пальцев.

Упражнения на развитие техники и скорости ног. «Велосипед» (Танцор в упоре лежа сгибает поочередно ноги. Так же разновидность, когда танцор в этом же положении меняет местами ноги в прыжке в одну и другую сторону. Упражнение на переднее положение ног. Сидя на корточках, одна рука стоит на полу в упор и держит тело, ноги выбрасываются вперед и обратно в исходное положение, происходит смена руки, ноги по новой выбрасываются вперед и обратно в исходное положение.

Тема 2.7 Изучение базовых элементов (Footwork) работы ног.

Теория

Техника безопасного выполнения элементов. Важность эстетики в разделе (footwork)

Практика

Изучение базовых элементов:

Кикаут(Kick out) В положении на корточках, левая рука сбоку на полу. Выпрямляем левую ногу, заваливаемся на левую сторону, высвободив при этом правую ногу и делаем ей резкий пинок, ставим обратно. Подбираем левую ногу к себе, и сменяем сторону, поставив правую руку и выпрямив правую ногу. Заваливаемся на правый бок и делаем пинок левой ногой. При освоении пробуем под разный темп музыки.

Тристен(Three step) В положении упор лежа, ноги на ширине плеч, колени согнуты, ноги на носках. Упираясь руками в пол, производится небольшой прыжок ногами, при этом отрывается от пола правая рука. Приходим в позицию левая нога выпрямлена, сидим на правой, левая рука на полу, правая на весу.

При втором прыжке сменяется нога и рука. Правая нога выпрямляется, правая рука ставится на пол. В третьем прыжке производится мах под себя правой ногой, ставятся обе руки, оказываемся в исходном положении. При освоении пробуем под разный темп музыки.

Фронтджамп(Front jump) Положение на корточках, одна рука стоит на полу сзади, ноги (вместе) выбрасываем вперед и резко возвращаем обратно. Производится смена руки, ноги повторяют то же действие. При освоении пробуем под разный темп музыки.

Сальсафлор(Salsa floor) В положении упор лежа, ноги на ширине плеч, колени согнуты, ноги на носках. Левой ногой делаем шаг через правую ногу, при этом немного выкручиваем тело, оторвав от пола левую руку. Правой ногой возвращаемся в исходное положение. Затем левой ногой делаем шаг под правой ногой, выкрутив тело в другую сторону и отрывая правую руку от пола. Правой ногой возвращаемся в исходное положение. При освоении пробуем под разный темп музыки.

Тема 2.8 Изучение базовых стоек (Freez).

Теория

Правильная постановка ладоней при исполнении фризов. Техника безопасности.

Практика

Изучение базовых элементов:

Краб. Сидя на коленях, правую руку выворачиваем пальцами вправо, сгибаем в локте и упираем в живот. Ставим руку на пол, упираемся лбом в пол, ноги поднимаем согнутыми.

Бэйбифриз(Baby freez) Сидя на корточках, руки вместе с телом развернуты на 90 градусов вправо. Ладони вывернуты пальцами в стороны, локти сгибаются на 90 градусов. Руки ставим на пол, правым локтем упираемся себе в бок, на левый локоть ставится правое бедро. Потихоньку упираемся головой в пол, ноги разведены в стороны.

Чейрфриз(Chair freez) Сидя на корточках, руки вместе с телом

развернуты на 90 градусов вправо. Ладонь правой руки вывернута пальцами в стороны, локоть сгибается на 90 градусов. Правую руку ставим на пол, локтем упираемся в спину, голову потихоньку опускаем. Левую руку ставим за голову. Правую ногу (а именно ступню) закидываем на левую коленку.

Тема 2.9 Изучение простейших силовых элементов (Power move).

Теория

Техника безопасности при исполнении.

Практика

Изучение базовых элементов:

Кручение на спине(Back spren) Сидя на правом боку, ноги разведены, правый локоть на полу. Левая нога махает по траектории круга, проходя мимо правой ноги и дальше вверх, в этот момент ложишься на спину и махаешь правой ногой, начинается кручение на спине. Затем резко сводишь ноги и тянешь их к себе, так же и туловище тянешь к ногам, на спине должно быть минимальное сопротивление, что обеспечит хорошее кручение на спине.

Черепаха(Turtle) Сидя на коленях, руки вывернуты пальцами в стороны, в локтях сгиб 90 градусов. Встаешь на руку, упираясь животом в локоть, ноги и голова на весу. Плавно переходишь на другую руку, так же упираясь локтем в живот. Начинаешь ходить по кругу таким способом, переходя с руки на руку.

III. Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы

Тема 3.1 Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся.

Теория

Опрос (тестирование) по разделу «Введение в культуру здоровья». Вариантом является проведение конкурса рисунков на тему здоровья и здорового образа жизни.

Практика

Тестовый контроль (начальный, промежуточный, итоговый) на физическую

ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;

- силовая выносливость мышц спины: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45° (вариантом теста является одновременное удержание поднятого туловища и поднятых ног);

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги (вариантом является выполнение теста с закрытыми глазами);

- тест на сохранение правильной формы тела на разных этапах исполнения элементов.

Тема 3.2 Открытые занятия и показательные выступления.

Практика

I вариант. Проведение открытого урока с показательными сольными выступлениями, соревновательного характера (Battle). Демонстрация умение проявить свой танец (связки, стойки, нарботки, оригинальные движения, импровизация) в режиме «здесь и сейчас», под разную музыку.

II вариант. Показательные групповые выступления на сцене с демонстрацией выученной и отработанной хореографической программой под конкретный трек.

Тема 3.3 Итоговое занятие.

Практика

Подведение итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Награждение учащихся, успешно освоивших программу.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Брейк -Данс»

на 2023 - 2024 учебный год

педагога дополнительного образования – Семакова Андрея Сергеевича

I. Основные направления воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

1. Единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного воспитанника – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов.

2. Воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

4. Выражение положительной оценки действий воспитанника и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

5. Воспитание волевых качеств. Систематические занятия и выступления в соревнованиях и конкурсах являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

6. Формирование принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«БРЕЙК-ДАНС»

на 2023-2024 учебный год

Педагога Семакова Андрея Сергеевича

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол- во часов	Теор ия	Практ ика	Примечание
1. Вводные занятия, история танца, инструктаж. Основы ритмики						
1	05.09.23	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	1	1		
2	07.09.23	История хип-хоп культуры. Зарождение брейк-данса.	1	1		
2. ОФП и СФП.						
3	12.09.23	Вводное тестирование ОФП.	1		1	
4	14.09.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса. Растяжка.	1	1		
5	19.09.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1	1		
6	21.09.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса.	1		1	

		Растяжка.				
7	26.09.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
8	28.09.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
9	03.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
10	05.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
11	10.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
12	12.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
13	17.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
14	19.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
15	24.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса. Растяжка.	1		1	

16	26.10.23	ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса. Растяжка.	1			
17	31.10.23	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
18	02.11.23	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
19	07.11.23	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
20	09.11.23	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1			
21	14.11.23	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
22	16.11.23	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
23	21.11.23	Изучение движений Топ Рок.	1		1	
24	23.11.23	Изучение движений Топ Рок.	1		1	
25	28.11.23	Изучение движений Топ Рок.	1		1	
26	30.11.23	Изучение движений Топ Рок. Топ Рок. Задание на импровизацию.	1		1	
27	05.12.23	Изучение движений Топ Рок. Топ Рок. Задание на импровизацию.	1		1	

28	07.12.23	Протанцовка связки движений в группе, а также взаимодействие между участниками танца. (Постановка) Зачет.	1		1	
29	12.12.23	Изучение движений Футворк.	1		1	
30	14.12.23	Изучение движений Футворк.	1		1	
31	19.12.23	Изучение движений Футворк.	1		1	
32	21.12.23	Изучение движений Футворк.	1		1	
33	25.12.23	Изучение движений Футворк. Промежуточный тест по ОФП и растяжке.	1		1	
34	26.12.23	Изучение движений Футворк.	1		1	
35	28.12.23	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения Топ-Рок с Футворк. Импровизация.	1		1	
36	09.01.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения Топ-Рок с	1		1	

		Футворк. Импровизация. Инструктаж по технике безопасности.				
37	11.01.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения Топ-Рок с Футворк. Импровизация.	1		1	
38	16.01.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения Топ-Рок с Футворк. Импровизация.	1		1	
39	18.01.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения Топ-Рок с Футворк. Импровизация.	1		1	
40	23.01.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения Топ-Рок с Футворк. Импровизация.	1		1	
41	25.01.24	Изучение стоек. (Фризы)	1		1	
42	30.01.24	Изучение стоек. (Фризы)	1		1	
43	01.02.24	Изучение стоек. (Фризы)	1		1	
44	06.02.24	Изучение стоек. (Фризы)	1		1	
45	08.02.24	Изучение стоек. (Фризы)	1		1	
46	13.02.24	Изучение стоек. (Фризы)	1		1	
47	15.02.24	Изучение простейших силовых элементов. (1		1	

		Павер Мув)				
48	20.02.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
49	22.02.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
50	27.02.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
51	29.02.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
52	05.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
53	07.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
54	12.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
55	14.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
56	19.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	

57	21.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
58	26.03.24	Изучение простейших силовых элементов. (Павер Мув)	1		1	
59	28.03.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
60	02.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
61	04.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
62	09.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
63	11.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
64	16.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
65	18.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
66	23.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
67	29.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
68	30.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
69	02.05.24	Постановка	1		1	

		танцевального номера.				
70	07.05.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
71	14.05.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
3. Открытое занятие, показательное выступление и подведение итогов реализации программы.						
72	16.05.24	Самостоятельное составление личной связки и импровизационный танец. Зачет.	1		1	
73	21.05.24	Самостоятельное составление личной связки и импровизационный танец. Зачет.	1		1	
74	23.05.24	Открытое занятия и показательное выступление.	1		1	
75	28.05.24	Открытое занятия и показательное выступление.	1		1	
76	30.05.24	Итоговое занятие.	1	1		
		Итого:	76	4	72	

Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выступление на празднике ОДОД.	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Мастер-класс от приглашенного преподавателя.	Октябрь	ГБОУ школа №203	
3	Выезд на соревнования «Next battle»	Ноябрь	Санкт-Петербург	
4	Сдача нормативов и зачетов.	Декабрь	ГБОУ №203	
5	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	ГБОУ школа №203	
6	Выезд на мастер-класс	Январь	Санкт-Петербург	
7	Выезд на соревнования «Все в круг»	Февраль	Ленинградская обл	
8	Показательные выступления на сцене	Январь-февраль	ГБОУ школа №203	
9	Выезд на совместную тренировку в другую школу танцев.	Март	Санкт-Петербург	
10	Выезд на «Top Jam battle»	Апрель	Санкт-Петербург	
11	Показательные выступления.	Май	ГБОУ №203	

12	Сдача нормативов и зачетов	Май	ГБОУ №203	
-----------	----------------------------	-----	-----------	--

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов	Все группы	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Индивидуальные беседы: Беседы по дисциплине посещений тренировок	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
3	Индивидуальные беседы: Беседы по корректировке режима дня, питания, отдыха	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
4	Индивидуальные беседы: Здоровый образ жизни родителей, как пример ребёнку	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	ГБОУ школа №203	организации спортивных мероприятий и праздников

6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание: Подведение итогов работы.	Все группы	Май	ГБОУ школа №203	

