

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной направленности
Протокол № 2 от «19» 10 2020 г.
Руководитель МО

Утверждено
Директор МАУ ДО
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ № 2/20
от «19» 10 2020 г.

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «21» 01 2020 г.
Давыдова Ф.Р. Давыдова Ф.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Брейк-данс»

(для учащихся от 7 - 14 лет,
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:
Ращупкин М.С.
педагог дополнительного
образования
МАУ ДО -ЦВР -«Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план 1 года обучения	9
III.	Содержание программы 1 года обучения	10
IV.	Учебный план 2 года обучения	12
V.	Содержание программы 2 года обучения	13
VI.	Учебный план 3 года обучения	15
VII.	Содержание программы	16
VIII.	Методическое сопровождение	17
IX.	Список литературы	21
	Приложение	24

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» относится к художественной направленности и реализуется в детско-подростковом клубе «Солярис», так как созданные условия способствуют реализации цели и задачи программы. Рекомендовано для педагогов образовательных и дополнительных учреждений.

Новизна программы в том, что развивает интеллект ребенка через создание своего стиля (видоизменение стандартных элементов на индивидуальные и соединения их в индивидуальной последовательности). Программа развивает несколько составляющих у ребёнка:

- танцевальность, музыкальный слух;
- вестибулярный аппарат;
- развитие воли;
- очень сильно повышает физические способности;
- фантазию и находчивость в решении сопутствующих задач.

Актуальность, происходящие в стране преобразования, связанные с осложнением социально-экономических условий жизни населения, распространением средствами массовой информации идей и ценностей, зачастую противоречащих установкам на формирование нравственно-экологического общества, вызывают глубокие изменения в духовной и социальной сфере общества.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в деле воспитания сегодня со всей остротой встала проблема создания целенаправленной системы духовного и физического воспитания подрастающего поколения. Сама жизнь ставит перед педагогической наукой актуальную задачу изучения и внедрения в практику новых форм организации детского досуга. Данное направление вносит большой вклад в развитие всесторонней развитой личности, готовой к любым жизненным препятствиям.

Теоретические исследования отечественной педагогической науки и педагогическая практика В. Слостенина, И.Исаева, Е. Шиянова подтверждают тот факт, что дополнительное образование – это необходимая интегративная часть комплексного, гуманистически направленного социокультурно-ориентированного воспитания подрастающего поколения, так как оно создает условия успешной интеграции особенных детей в естественную социальную среду. Опираясь на изученный материал, была разработана

Отличительная особенность программы заключается в том, что создание воспитательного микросоциума вокруг детей, развивающей среды, адекватной их возрасту погружение подростков в активную творческую, познавательную деятельность, осуществление комплексного подхода с целью невелирования благоприятных факторов и создания условий для оптимального развития ребенка.

Цель: формирование и овладение навыками исполнения танцевальных элементов у воспитанников через культуру брейк-данс.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- формирование умений и навыков исполнения танцевальных элементов брейк-данса через использование групповых и индивидуальных форм и методов;
- формирование музыкального слуха- научить различать характер и ритм музыки с помощью танцевальной культуры брейк-данса;

Развивающие (метапредметные):

- повышение социальной активности через формирование и развитие здорового образа жизни воспитанников;
- повышение осмысленного и осознанного выбора с помощью формирования личного стиля, проявляя вкус к большой базе пройденных движений, характеров подачи танца брейкинга
- развитие физических качеств (развитие гибкости спины, растяжки ног, эластичность связок, сила торса и конечностей).

Воспитывающие (личностные):

- воспитание морально –волевых качеств, упорства, внутренней дисциплины осознания личных ошибок и потребность физического и нравственного совершенствования.

Программа по степени авторства – модифицированная, по форме содержания - комплексная, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации- высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждения не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020г.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)»;

- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Основным акцентом в обучении является творческая деятельность, через самостоятельность, творческую инициативу и умение знать свой досуг нужным и полезным делом.

Огромная роль в программе отводится воспитанию детей и подростков: трудолюбие аккуратность, выдерживание физических нагрузок, духовное развитие, ценить и правильно распределять свое время, коллективизм. Быть более совершенными

физически и нравственно, быть морально – волевыми, упорными, внутренне дисциплинированными людьми. Осознавать личные ошибки. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» это хорошая платформа для саморазвития в течение учебного процесса. Ребенок учится слушать музыку, понимать, раскладывать музыку, прокачивать, выражать музыку, импровизировать, развивая одновременно функциональность организма. И всё это с помощью только верхнего раздела брейкинга топ-рок более легкого в отличии от других разделов брейкинга.

Контингент: 7 до 14 лет

7-9 лет детский организм имеет высокий метаболизм, поэтому хорошо тянется позвоночник, мышцы гибкие, связки эластичные и легко и хорошо можно подготовить детский организм к дальнейшему развитию.

12-18 лет (так называемый переходный возраст),когда у подростков происходит расширение социальных отношений , которые дают новый социальный опыт . В этом возрасте организм подростка более уязвим : повышенный риск соматических заболеваний , впервые проявляются многие нервные и психические расстройства . Именно поэтому участники воспитательного процесса должны уделять внимание душевному и физическому здоровью подростков для своевременного выявления различных отклонений и их профилактики

Объем часов:432 часа.

Срок реализации: 3 года

1этап

На первом этапе дети учатся слушать музыку, знакомятся с музыкой, учат стандартные начальные базовые движения и объединяют их в произвольную общую связку, повышают уровень физ. подготовки.

2этап

На втором этапе дети закрепляют пройденный материал первого этапа, повышают уровень физической подготовки, учат более интересные и сложные элементы брейкинга, обогащают собственную базу движений для своего фирменного стиля, учатся работать и танцевать в команде.

3этап

На третьем этапе дети совершенствуют свой стиль, работают над подачей, выходом на сцену, легкостью, потоком, выразительностью, техникой движений , а так же создают свои движения для индивидуального развития собственного стиля. Взаимодействие с партнерами в команде.

Ожидаемые результаты:

В конце 1 года обучения:

Будут знать:

- терминологию танцевальных элементов и историю зарождения хип-хоп культуры;
- взаимодействие с партнерами в команде;

Будут уметь:

- базовые вспомогательные элементы общей физической и специальной подготовки.
- ориентироваться в пространстве
- стандартные дорожки, вращения и трюки из всех разделов брейкинга

В конце 2 года обучения:

Будут знать:

- все базовые танцевальные движения в разделе «Топ-рок», «Футворк»
- технику базовых элементов в разделе «Силовые вращения»
- технику базовых элементов в разделе «Силовые трюки»

Будут уметь:

- практически выполнять пройденные движения всех разделов брейкинга
- создавать связки из пройденного материала

В конце 3 года обучения:

Будут знать:

- все стандартные элементы из раздела «Топ-рок» «Футворк», «Повермув», «Повер трикс» , а так же их разновидности;

Будут уметь:

- исполнять изученные танцевальные движения из четырёх разделов брейкинга, импровизировать.

Приобретут навыки:

- повышение уровня физической подготовки,
- умение протанцовывать элементы брейкинга всех этапов,
- усваивать новые разделы брейкинга,
- подавать себя на танцплощадке,
- исполнять свой индивидуальный стиль.
- овладение детьми навыков и умений исполнения основных танцевальных элементов брейк-данса , необходимых для создания «сценического образа» в контексте того или иного танцевального номера,
- умение владеть телом , которое отражается в техническом исполнении танца брейк-данс,
- умение составлять авторские номера с использованием элементов брейкинга,
- формирование танцевальной культуры, уважительного отношения к результатам исполнения брейк-элементов членами танцевального коллектива.

Предметные результаты:

Умеют импровизировать, фантазировать.

Умеют танцевать все разделы брейкинга и гармонично сочитать в одном индивидуальном выходе

Метапредметные результаты:

Владение нижним танцем из раздела футворк (работа ног)

Владение нижним танцем из раздела повермув, повертрикс (силовые трюки и вращения)

Личностные качества:

Владение верхним танцем топ-рок.

Умеют разложить музыку по движениям.

Умение создать свою оригинальную связку.

Умение поймать нужный ритм различной музыки

Умение станцевать физически сложные движения под быстрый ритм

Умение собраться морально перед батлом.

Демонстрация достижений учащихся (см. приложение №1)

Отслеживание результативности: тестирование (см. приложение № 2)

Аттестационная работа обучающихся, 1 года обучения по программе: «Брейк-данс»;

Аттестационная работа обучающихся, 2 года обучения по программе.

Модель выпускника

№	Разделы	Связки	Техника выполнения	Музы- кальность	итого	Форма аттестации
1	Топ-рок					практика
2	Футворк					практика
3	Повер трикс					практика
4	Повер мув					практика
5	Связки					практика

Учебный план

1 год обучения

№	Модули, темы	Теори я	Практи ка	Всего	Контроль, аттестаци я
1.	<p>Модуль №1 Вводное занятие Инструктажи по технике безопасности. Беседа на тему «В мире брейк-данса» Ритмика, счёт и темп в танце. Терминологии предмета.</p>	1	1	2	Опрос собеседова ние
2	<p>Модуль № 2 Верхний уровень топ-рок. Упражнения для координации. Развитие гибкости спины, ног, шпагаты</p>	3	2	5	Контрольн ое упражнени е
3.	<p>Модуль № 3 Специальные элементы, офп, начальные элементы. Кросс степы: в бок, прямо, назад, кик степы: прямо, по кругу, в противоположные стороны. Связки из пройденного.</p>	5	7	12	Контрольн ое упражнени е
4.	<p>Модуль № 4 Футворк (Работа ног) 6 шагов, 3 шага, 5 шагов, юла, дриблинг, слайдинг.</p>	7	12	19	
5.	<p>Модуль № 5. Специальные элементы, физическая подготовка Упражнения для укрепления брюшного пресса, поясницы, плеч, трицепса. Специальные планки. Базовые фризы Бэйби фриз, краб, стойки на руках, стойка на голове.</p>	6	11	17	Контрольн ое упражнени е

6.	Модуль № 7. Подведение итогов. Инструктажи по т.б. Задание на лето.	6	11	17	Опрос , собеседова ние
	ИТОГО	28	44	72	

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводные занятия:

Теория:

- техника безопасности;
- знакомство с историей зарождения брейк-данса;
- инвентарь для занятий
- краткое ознакомление с учебным курсом года

Тема:

Теория:

- объяснение технической стороны элементов брейка

Практика:

2. Разогревание ,разминка , растяжка.

- прыжки на одной ноге поочередно на 2ух ногах (по 30 раз), комплекс - упор лежа встать (15 раз), отжимания 15-20 раз, полуприсесты (20раз), приседания (20 раз), ходьба гусиным шагом.

-позиция ног при разминке – стопы параллельны на ширине плеч:-вращение головы (наклоны головы в лево в право, вперед назад), вращение рук ,вращение каждой руки поочередно, повороты тела в лево вправо, наклоны тела с рукой влево в право, наклоны тела вперед ,в лево, назад, в право, вращение тазом, наклоны вперед к коленям , прогибание в пояснице, вращение коленями (ноги вместе).

-Позиция для разогревания мышц спины, шеи, плеч, рук – ноги на ширине плеч, тело согнуто относительно ног на 90 градусов, руки вытянуты параллельно полу, лицо смотрит вперед (фиксировать на 30 – 60 секунд).

-Позиция нога впереди согнута на максимум вторая нога прямая вытянута назад.

-Позиция сели на корточки левую ногу вытянули в левую сторону (перекаты в лево, в право с одной ноги на другую).

3. Стандартные шаги из раздела топ-рок (верхний брейк).

-шаги назад, шаги в сторону ,вперед назад, движение кик , чередование кик-степ.

4. Изучение музыки ,ритма, кача.

-использование счета 1-3,1-8.Формирование связок из этих движений под счет. Отработка данных движений (в свободном танце).

5. Первые шаги в нижнем брейке (раздел футворк, работа ног).

А) Дорожка – 6 шагов;

Б) Дорожка – 3 шага или скрэмбл;

В) Дорожка – 3 шага через колени, голеностоп;

Г) Дорожка – атемисикс степ (сочетание а,б,в)

Д) Дорожка – 5 шагов (аналогично –А- с увеличением шага и скорости).

Е) Чередование ног лицом вперед (исходная позиция сесть на корточки спина прямая)

Ж) Перевороты «Юла»

З) Специальные элементы для футворка в целом.

6. Фризы (застывший элемент, фиксация различных фигур и т. д ,и т. п).

А) Стойка на руке – черепаха , стул, аир чаир) бэйби фриз.

Б) Стойка на голове

В) Стойка на руках

Г) Оригинальные фризы на руках, голове.

Цель: начало развития личности ребенка средствами танца.

Задачи: Физически подготовить, научить двигаться в ритм, правильный кач, научить первым стандартным движениям.

Обучающие:

-знакомство с историей и особенностью брейк-данса;

-знакомство с понятиями и терминологией;

-овладение основными базовыми движениями брейкинга;

-умение правильно понимать музыку

Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с танцорами по коллективу на танцевальной площадке в батлеитд.

Развивающие:

-развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к танцевальной культуре брейкинг;

-развитие двигательных, координационных музыкальных данных детей

Учебный план

2 года обучения

№	Разделы. Темы	Теория	Практика	Всего	конт роль
1	Модуль 1 Вводное занятие Техника безопасности, краткий обзор программы года	1	1	2	
2	Модуль 2 Ритм. Кач. Акцент.	3	7	10	
	2.1 Темп, характер музыкального произведения.	1	1	2	
	2.2. Ритм. Развитие чувства ритма.	1	1	2	
	2.3 Танцевальный шаг в зависимости от темпа музыкальной композиции.	1	1	2	
	2.4 Ритмический рисунок. Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов	-	2	2	
	2.5.Характер музыки. Танцевальная импровизация под музыку.	1	1	2	
	2.6.Ритм и метр. Музыкальный размер: 2/24/4 8/8.Танцевальные упражнения. Простые и сложные ритмы и брейки.	1	3	4	
	2.7Основные танцевальные движения в брейк-дансе. SixStep.	1	5	6	
3	Модуль 3. Верхний уровень топ-рок. Упражнения для координации.	3	4	7	
4	Модуль 4. Повертрикс. Фризы, стойки на руках. Техники стоек	4	7	11	
5	Модуль 5. Специальные элементы, физическая подготовка. Свайп стойка, переворот рук, усиленные сгибания и разгибания рук.	4	1	5	
6	Модуль 6. Повермув, Свайп, вайлд мил, 99, круги томпсона.	4	7	11	
7	Модуль 7.Фристайл, импровизация Создание личных связей во время кача.	3	1	4	
8	Модуль 8. Подведение итогов. Задание на лето	1	1	2	
	Итого	29	43	72	

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие:

- техника безопасности;
- организация рабочего места;
- инвентарь (би-боя) для занятий;

Практика:

- закрепление пройденного;

Теория:

- объяснение технической стороны элементов брейка.

2 Знакомство частично с павертриксом (силовыми трюками), частично с повермувом (силовые вращения).

А)Стойки на логтях, голове, руках, черепаха, фляг назад- вперед, колесо, фриззы на одной руке

Б) Переходы с одной стойки на другую

В) Нарботка фриззов и переходов под счет и музыку

Г) Сход с руки – заход на вайлмилд (вращение на плечах через голову (позиция руки - черепаха))

Д) Свайп (перевороты тела через руки, не прогибая таз)

3 Специальные элементы для павертрикса и повермува.

А) стойки на черепахе, 4 опоры таз вытянут на мостик

Б) махи ногами, перемена рук на элементах свайп, махи ногами на элементе вайлдмилд

4 Фристайл (импровизация), формирование своих индивидуальных связок из выучинных движений.

Цель: развитие личности ребенка средствами танца.

Задачи:

Обучающие:-знакомство с павертриксом (силовыми трюками)-акробатические движения;

-знакомство с повермувом (силовые вращения)- флаер, свайп, найнтинайн;

-овладение основными движениями повермува и трикса;

-умение правильно понимать музыку;

-умение импровизировать.

Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке и в команде при батле.

Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к танцевальной культуре брейкинг;
- развитие, координационных и музыкальных данных детей.
- физическое развитие детей.

Учебный план

3 год обучения

№	Разделы, темы	теория	практика	всего	контр оль
1	Модуль 1 Вводное занятие Краткий рассказ о танце, техника безопасности	1	1	2	
2	Модуль 2 Специальные элементы, физическая подготовка. Шпагаты, гибкость спины, ног	4	6	10	
3	Модуль 3 Сочетание фриззов, повертрикса, повермува. Сочетание всех разделов брейкинга в одном выходе	4	11	15	
4	Модуль 4 Стратегия батлов, батлы Подбор выхода против соперника	4	11	15	
5	Модуль 5 Сложный повермув Флаергеликотер, найнтинайн	4	11	15	
6	Модуль 6 Фристайл с включением более сложных элементов. Свободный выход с показом новизны	4	9	13	
7	Модуль 7 Подведение итогов. Задание на лето	1	1	2	
	Итого	22	50	72	

Содержание программы

3 год обучения

1 Вводные занятия

- Техника безопасности

Практика:

-разучивание элементов брейка

Цель:

- развитие личности ребенка средствами танца.

Задачи:

Обучающие:

-повторение повертрикса (силовые трюки);

-знакомство с повермувом (силовые вращения);

-овладение основными движениями повермува и повертрикса;

-умение правильно понимать музыку;

-умение импровизировать.

Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке и в команде.

Развивающие:

-развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к танцевальной культуре брейкинг;

-развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей.

-физическое развитие детей.

Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение

С помощью нижнего брейк-данса ребенок развивает физические качества координацию функциональность концентрацию гибкость силу дух волю, упорство, дисциплину строго следуя инструкциям техники брекинга.

Групповая форма работы. С помощью групповой формы работы достигается синхронность коллективного танца, просматриваются ошибки отстающих в развитии ребят, просматривается и совершенствуется единая картина для выступления на разных мероприятиях и конкурсах. Одним словом все люди объединяются единой музыкой и едиными движениями.

Индивидуальная работа. Здесь внимание уделяется каждому человеку для устранения мелких, но очень важных ошибок, для самосовершенствования поиска и отработки собственного стиля, для личного роста для участия в сольных конкурсах.

Комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений творчества: актерское мастерство, обучение детей основам современного танцевального направления «Брейк-данс».)

Программой предусмотрено **вариативное** использование других форм организации: занятия малокомплексными группами для работы над видео сюжетами, репетиции радиоэфиров. Каждое новое занятие должно нести в себе какой-то новый элемент: упражнение или задание. Формы проведения занятий различны: групповая форма работы, индивидуальная работа, практические занятия.

Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:

- принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата, анализ техники;
- принцип наглядности основан на создании двигательных, зрительных и других представлений об изучаемом движении;
- принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно - от простого к сложному, от легкого к более трудному.

В освоении должна быть система иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.;

- принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учёте возрастных, половых и других различий, как групповых так и индивидуальных. Соответственно

уровню подготовленности должны даваться в занятии нагрузка, материал и применяться методы обучения.

Методика, основной формой обучения являются практические занятия. Преподавание брейк-данса строится на основе освоения конкретных танцевальных элементов с помощью специально подобранного комплекса упражнений для физического развития определенных групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента, а затем неоднократного его повторения. В данном случае под брейк элементами подразумевается система движений, наполненная определенной степенью экстремальности, удивительности и впечатлительности.

При подборе учебного материала основное внимание уделялось:

- распространенности изучаемых элементов, возможности их освоения и включения в разнообразные виды танцевальной деятельности,
- возможности творческого, духовно-нравственного и физического развития учащихся.
- посильности, безопасности и педагогической целесообразности объекта изучения для детей. При этом предполагается, что изучение материала программы, связанного с практическими занятиями, должно предваряться необходимым минимумом теоретических сведений.

Приоритетными направлениями работы с детьми и формами организации учебно-воспитательного процесса, построенного по программе «Брейк-данс» являются:

- проведение мероприятий способствующих развитию толерантности, сплочению и укреплению дружбы между учащимися;
- пропаганда здорового образа жизни на занятиях;
- изобретение авторских брейк- элементов;
- постановка личных целей и стратегий их достижения;
- использование в обучении танцу игровых ситуаций;
- объективная оценка личного вклада в решение общих задач коллектива.

Методы обучения:

Словесные:

Рассказ (объяснение различных элементов брейка, предназначений техник элементов, объяснение с чем танцевать и под какой ритм, и т.д. и т.п.

Беседа.

Наглядные:

Показ движений, их применение в танце

Просмотр видео

Просмотр фотографий

Обмен идеями на танцплощадке

Посещение мероприятий

Практические:

Упражнения

отработка движений

обмен опытом в битве

Воспитательная работа заключается в том, что сегодня среди миллионов детей и подростков – жизнедеятельных и целеустремленных – нередко встречаются такие, которых принято называть трудновоспитуемыми. Их поведение нередко выходит за рамки допустимых шалостей и поступков. Воспитательная работа с такими детьми, как правило, протекает с затруднениями и не всегда приносит желаемого успеха. Подобных детей относят к категории «трудных», либо к группе риска, которые требуют особого внимания.

Работа с родителями

Перечень приложений.

1. Заявление-анкета родителей (учащегося).
2. Договор с родителями или законными представителями.
3. Анкетирование «Чего я жду от занятий брейк-дансом».
4. Анкета «Уровень удовлетворенности обучением в творческом объединении «Брейк-данс»» (для школьников среднего возраста).
5. Анкета для родителей «Удовлетворенность уровнем обучения ребенка в в данном объединении».
6. Инструкции по личной безопасности.

Формы занятий:

Основной формой занятий является : рассказ, объяснение, беседа, показ, доклад, демонстрация, игра, задача.

Технологии:

Подготовительная. Выучивание специальных подготовительных, сопутствующих упражнений и сложение их по принципу пазлов. Развитие общефизических способностей с помощью подвижных игр, заданий, различных упражнений, специальных упражнений с физическим уклоном и нагрузкой.

Подводящая. Рассказ о танце, зарождении танца, показ наглядно целых танцевальных выходов, элементов, изложение сути

Музыкальная. Прослушивание музыки выстукивание или выхлопывание ритма, правильность кача, развитие слуха с помощью различных счётов и просмотр этого счёта в танцевальных самых простых шагах. Соединение элементов под музыкальные различные ритмы.

Условия реализации программы

Материалы и оборудование

1. Футболка, спортивные или удобные штаны, кеды, кроссовки
2. Шапка, налокотники, наколенники
3. Линолеум или двп
4. Мат для акробатики
5. Аудио проигрыватель

Список литературы Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: [http://standart.edu.ru/;](http://standart.edu.ru/)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. Антропова М.В. Образование и здоровье школьников. Методические рекомендации для работников системы образования. М., 2017. – 236 с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука. 2017. – 168 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М., 2018. – 243 с.
4. Безруких М.М. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолеть школьные трудности. М., 2017. – 198 с
5. Мерзликин А.А. «Джем стайлкрю и дабугикрю» 2017г
6. Полятков С.С. - Основы современного танца. 2017г.
7. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: Летний сад, 2017.- 469 с.

Дополнительная литература

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М., 1968. – 326 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. — М.—Воронеж: Ин-т практической психологии, НПО «МОДЭК», 1995. – 58 с.
3. Возрастные особенности психического развития детей / Под ред. И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной. — М., 1982. – 79 с.
4. Волков Б.С., Волкова Н.В. Задачи и упражнения по детской психологии. — М.: Просвещение, 1991. – 276 с.

5. Выготский Л.С. Детская психология. Избранные психологические труды: В 6 т. — М.: Педагогика, 1984.
6. Детский психолог // Ростов н/Д, 1992. — № 1, 2; 1993. — № 3. 1994. — № 4.

Интернет -ресурсы

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/08/rabochaya-programma-po-boksu>
2. <https://m.vk.com/fourelementscrew>
3. <https://m.vk.com/suncitydance>
4. <https://m.vk.com/ibboy>
5. <https://m.vk.com/afrolicious2018>
6. https://m.vk.com/na_crew
7. https://m.vk.com/swz_crew
8. https://m.vk.com/gscrewstr?from=quick_search

**Демонстрация результатов учащихся
за 2020--2021уч. г.**

№	ФИО	ГОРОД	РЕСПУБЛИКА	ВСЕР.	МЕЖД.
1					
2					
3					
4					
5					
6					

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
_____ Р.А. Краснов

Аттестационная работа учащихся 1 года обучения по программе «Брейк-данс»

бланк для педагогов

Инструкция: Вам необходимо выполнить 13 практических заданий.

Обработка результатов: высший балл- 5баллов. Максимальная сумма баллов – 65 баллов. Задания, выполненные в полной мере получают наивысший балл. Задания, выполненные с ошибками – получают средний балл. Задания, выполненные с большим количеством ошибок или не выполненные – получают низший балл.

от 0 до 2 баллов – низкий уровень умений

от 3 до 4 баллов – средний уровень умений

от 4 до 5 баллов – высокий уровень умений

Практические задания:

1. норматив из раздела «работа ног» 6 шагов;
2. норматив из раздела « работа ног» 3 шага;
3. норматив из раздела «работа ног», разноножка, колени;
4. норматив из раздела «силовые трюки» краб;
5. норматив из раздела «силовые трюки», стойка на голове;
6. норматив из раздела «силовые трюки», стойка на руках;
7. базовые шаги из раздела «топ-рок»;
8. кач, ритм
9. норматив из раздела «силовые вращения», вертолет
10. норматив из раздела «силовые вращения» вращение на спине;
11. «юла» из раздела «работа ног»;
12. офп;
13. норматив «силовые трюки» переход с «краба» на голову.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО-ЦВР
«Надежда»
_____ Р.А.Краснов

Аттестационная работа
учащихся 2 года обучения по программе «Брейк-данс»

бланк для педагогов

Инструкция: Вам необходимо выполнить 13 практических заданий.

Обработка результатов: высший балл- 5баллов. Максимальная сумма баллов – 65 баллов. Задания, выполненные в полной мере получают наивысший балл. Задания, выполненные с ошибками – получают средний балл. Задания, выполненные с большим количеством ошибок или не выполненные – получают низший балл.

от 0 до 2 баллов – низкий уровень умений

от 3 до 4 баллов – средний уровень умений

от 4 до 5 баллов – высокий уровень умений

Практические задания:

1. норматив из раздела «работа ног» 6 шагов;
2. норматив из раздела « работа ног» 3 шага;
3. норматив из раздела «работа ног», разноножка, колени;
4. норматив из раздела «силовые трюки» краб;
5. норматив из раздела «силовые трюки», стойка на голове;
6. норматив из раздела «силовые трюки», стойка на руках;
7. базовые шаги из раздела «топ-рок»;
8. кач, ритм
9. норматив из раздела «силовые вращения», вертолет
10. норматив из раздела «силовые вращения» вращение на спине;
11. «юла» из раздела «работа ног»;
12. офп;
13. норматив «силовые трюки» переход с «краба» на голову.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
_____ Р.А. Краснов

**Аттестационная работа
учащихся 3 года обучения по программе «Брейк-данс»**

бланк для педагогов

Инструкция: Вам необходимо выполнить 13 практических заданий.

Обработка результатов: высший балл- 5баллов. Максимальная сумма баллов – 65 баллов. Задания, выполненные в полной мере получают наивысший балл. Задания, выполненные с ошибками – получают средний балл. Задания, выполненные с большим количеством ошибок или не выполненные – получают низший балл.

от 0 до 2 баллов – низкий уровень умений

от 3 до 4 баллов – средний уровень умений

от 4 до 5 баллов – высокий уровень умений

Практические задания:

1. норматив из раздела «работа ног» связка из изученной базы;
2. норматив из раздела « работа ног + фризы » ;
3. норматив из раздела «работа ног + слайды» ;
4. норматив из раздела «силовые трюки» краб;
5. норматив из раздела «силовые трюки», несколько фризов подряд;
6. норматив из раздела «силовые трюки»- переходы краб, стойка на голове , стойка на руках ;
7. «топ-рок» произвольный из изученной базы;
8. кач, ритм ;
9. норматив из раздела «силовые вращения», вертолет
10. норматив из раздела «силовые вращения» вращение на спине;
11. норматив из раздела «силовые вращения» свайп;
12. офп;
13. норматив «силовые трюки» базовая акробатика.

Бланк результатов для обучающихся 1 года первого полугодия по образовательной программе «Развитие личности ребенка с помощью субкультуры «брейкинг»

Фамилия Имя _____

Возраст _____

Клуб _____ год обучения _____

Дата заполнения _____

№	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
ИТОГО	

Уровень знаний _____

Высокий __ Средний __ Низкий __

Бланк результатов для обучающихся 2 года первого полугодия по образовательной программе «Развитие личности ребенка с помощью субкультуры «брейкинг»

Фамилия Имя _____

Возраст _____

Клуб _____ год обучения _____

Дата заполнения _____

№	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
ИТОГО	

Уровень знаний _____

Высокий __ Средний __ Низкий __

Бланк результатов для обучающихся 3 года первого полугодия по образовательной программе «Развитие личности ребенка с помощью субкультуры «брейкинг».

Фамилия Имя _____

Возраст _____

Клуб _____ год обучения _____

Дата заполнения _____

№	Варианты ответов
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
ИТОГО	

Уровень знаний _____

Высокий __ Средний __

Низкий __

Протокол результатов

На конец учебного года по образовательной программе «Формирование личности ребенка с помощью субкультуры «брейкинг» художественной направленности практическое задание _____уч. г.

Ф.И.О.педагога: Ращупкин Максим Сергеевич **Дет клуб:** Солярис **Дата проведения:** _____
Форма проведения: _____

Форма оценки результатов: практические задания для обучающихся. Максимальный балл- 5 баллов.

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Год обучения по программе	Содержание аттестации	Аттестация (начало уч.года)	Аттестация (конец уч.года)
				Итоговая оценка (балл) по зачету	Итоговая оценка (балл) по зачету
1		1	практ. задание		
2		1	практ. задание		
3		1	практ. задание		
4		1	практ. задание		
5		1	практ. задание		
6		1	практ. задание		
7		1	практ. задание		
8		1	практ. задание		
9		1	практ. задание		
10		1	практ. задание		
11		1	практ. задание		
12		1	практ. задание		
13		1	практ. задание		
14		1	практ. задание		
15		1	практ. задание		
				Высокий _____ Средний _____ Низкий _____ _____	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____

Средний балл (сумма делится на кол-во человек)					

Подпись педагога _____

Протокол результатов

Контрольного среза знаний обучающихся по образовательной программе «Формирование личности ребенка с помощью субкультуры «брейкинг» художественной направленности практическое задание _____уч. г.

Ф.И.О.педагога: Ращупкин Максим Сергеевич **Дет клуб:** Солярис **Дата проведения:**

_____ **Форма проведения:** зачет

Форма оценки результатов: практические задания для обучающихся. Максимальный балл- 5 баллов.

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Год обучения по программе	Содержание аттестации	Аттестация (начало уч.года) Итоговая оценка (балл) по зачету	Аттестация (конец уч.года) Итоговая оценка (балл) по зачету
1		1	практ. задание		
2		1	практ. задание		
3		1	практ. задание		
4		1	практ. задание		
5		1	практ. задание		
6		1	практ. задание		
7		1	практ. задание		
8		1	практ. задание		
9		1	практ. задание		
10		1	практ. задание		
11		1	практ. задание		
12		1	практ. задание		

13		1	практ. задание		
14		1	практ. задание		
15		1	практ. задание		
				Высокий ____ _ Средний ____ _ Низкий ____ ____	Высокий _____ Средний ____ _____ Низкий ____ _____
Средний балл (сумма делится на кол-во человек)					

Подпись педагога _____

Коррекция (2019-2020)

Учебно-тематический план 1 год обучения

п \ п	Разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	5	1	6
2.	Разминка/растяжка	1	27	28
3.	Топ рок (первые шаги)	3	18	21
4.	Футворк (работа ног)	4	24	28
5.	Спец. Элементы, физическая подготовка	4	32	36
6.	Базовые фризы	2	12	14
7.	Ритм , кач	1	10	11

Итого: теоретические занятия – 20 часов;
 практические занятия – 124 часов;
 всего – 144 часов.

Содержание программы 1 год обучения

Тема:

1.Вводные занятия:

Теория:

- техника безопасности;
- знакомство с историей зарождения брейк-данса;
- инвентарь для занятий

Тема:

Теория:

- объяснение технической стороны элементов брейка

Практика:

2.Разогревание ,разминка , растяжка.

- прыжки на одной ноге поочередно на 2ух ногах (по 30 раз), комплекс - упор лежа встать (15 раз), отжимания 15-20 раз, полуприсесты (20раз), приседания (20 раз), ходьба гусиным шагом.

-позиция ног при разминке – стопы параллельны на ширине плеч:-вращение головы (наклоны головы в лево в право, вперед назад), вращение рук ,вращение каждой руки поочередно, повороты тела в лево вправо, наклоны тела с рукой влево в право, наклоны тела вперед ,в лево, назад, в право, вращение тазом, наклоны вперед к коленям , прогибание в пояснице, вращение коленями (ноги вместе).

-Позиция для разогревания мышц спины, шеи, плеч, рук – ноги на ширине плеч, тело согнуто относительно ног на 90 градусов, руки вытянуты параллельно полу, лицо смотрит вперед (фиксировать на 30 – 60 секунд).

- Позиция нога впереди согнута на максимум вторая нога прямая вытянута назад.
- Позиция сели на корточки левую ногу вытянули в левую сторону (перекаты в лево, в право с одной ноги на другую).

3.Стандартные шаги из раздела топ-рок (верхний брейк).

- шаги назад, шаги в сторону ,вперед назад, движение кик , чередование кик-степ.

4.Изучение музыки ,ритма, кача.

- использование счета 1-3,1-8.Формирование связок из этих движений под счет.
- Отработка данных движений (в свободном танце).

5.Первые шаги в нижнем брейке (раздел футворк, работа ног).

- А) Дорожка – 6 шагов;
 - Б) Дорожка – 3 шага или скрэмбл;
 - В) Дорожка – 3 шага через колени, голеностоп;
 - Г) Дорожка – атемисикс степ (сочетание а,б,в)
 - Д) Дорожка – 5 шагов (аналогично –А- с увеличением шага и скорости).
 - Е) Чередование ног лицом вперед (исходная позиция сесть на корточки спина прямая)
 - Ж) Перевороты «Юла»
- З) Специальные элементы для футворка в целом.

6. Фризы (застывший элемент, фиксация различных фигур и т. д ,и т. п).

- А) Стойка на руке – черепаха , стул, аир чаир) бэйби фриз.
- Б) Стойка на голове
- В) Стойка на руках
- Г) Оригинальные фризы на руках, голове.

Цель:начало развития личности ребенка средствами танца.

Задачи: Физически подготовить, научить двигаться в ритм, правильный кач, научить первым стандартным движениям.

Обучающие:

- знакомство с историей и особенностью брейк-данса;
- знакомство с понятиями и терминологией;

-овладение основными базовыми движениями брейкинга;

-умение правильно понимать музыку

Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с танцорами по коллективу на танцевальной площадке в батлеитд.

Развивающие:

-развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к танцевальной культуре брейкинг;

-развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	5	1	6
2.	Разминка/растяжка	2	40	42
3.	Фризы + повертрикс	3	60	63
4.	Спец. Элементы, физическая подготовка	1	20	21
5.	Повермув ,ваелдмилд ,флаер	6	38	44
6.	Фристайл импровизация	4	38	42

Итого: теоретические занятия – 21 часов;

практические занятия – 195 часов;

всего – 216 часов.

Содержание программы 2 год обучения

Тема:

Теория:

Вводное занятие:

- техника безопасности;
- организация рабочего места;
- инвентарь (би-боя) для занятий;

Практика:

- закрепление пройденного;

Теория:

- объяснение технической стороны элементов брейка.

2 Знакомство частично с павертриксом (силовыми трюками), частично с повермувом (силовые вращения).

А)Стойки на логтях, голове, руках, черепаха, фляг назад- вперед, колесо, фриззы на одной руке

Б) Переходы с одной стойки на другую

В) Нарботка фриззов и переходов под счет и музыку

Г) Сход с руки – заход на вайлмилд (вращение на плечах через голову (позиция руки - черепаха))

Д) Свайп (перевороты тела через руки, не прогибая таз)

3 Специальные элементы для павертрикса и повермува.

А) стойки на черепахе,4 опоры таз вытянут на мостик

Б) махи ногами, перемена рук на элементах свайп, махи ногами на элементе вайлдмилд

4 Фристайл (импровизация), формирование своих индивидуальных связок из выученных движений.

Цель: развитие личности ребенка средствами танца.

Задачи:

Обучающие:-знакомство с повертриксом (силовыми трюками)-акробатические движения;

-знакомство с повермувом (силовые вращения)- флаер, свайп, найнтинайн;

-овладение основными движениями повермува и трикса;

-умение правильно понимать музыку;

-умение импровизировать.

Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке и в команде при батле.

Развивающие:

-развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к танцевальной культуре брейкинг;

-развитие, координационных и музыкальных данных детей.

-физическое развитие детей.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/ п	Раздел и темы	Количество часов		
		теория	практик а	все го
1.	Вводное занятие	5	1	6
2.	Разминка/растяжка	2	40	42
3.	Сочетание фризоз, повертрикса, повермува	3	60	63

4.	Стратегия батлов, батлы	1	20	21
5.	Повермув более сложный	6	38	44
6.	Фристайл импровизация	4	38	42

Итого: теоретические занятия – 21 часов;
 практические занятия – 195 часов;
 всего – 216 часов.

Содержание программы 3 год обучения

Тема:

Теория:

1 Вводные занятия

- Техника безопасности

Практика:

-разучивание элементов брейка

Цель:

- развитие личности ребенка средствами танца.

Задачи:

Обучающие:

-повторение повертрикса (силовые трюки);

-знакомство с повермувом (силовые вращения);

-овладение основными движениями повермува и повертрикса;

-умение правильно понимать музыку;

-умение импровизировать.

Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке и в команде.

Развивающие:

-развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к танцевальной культуре брейкинг;

-развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей.

-физическое развитие детей.

Календарный график

1 год обучения

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.						Вводное занятие	Дпк «Солярис»	
2.	сентябрь	5	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Вводное занятие	Дпк «Солярис»	Опрос собеседование
3.						2. Верхний уровень топ-рок. Упражнения для координации.		
4.	сентябрь	10	14.30-15-15	Практическое	1	Темп, характер музыкального произведения.	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
5.	сентябрь	12	10.00-11.45	Практическое	2	Темп, характер музыкального произведения.	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
6.	сентябрь	17	14.30-15-15	Практическое	1	Темп, характер музыкального	Дпк «Солярис»	Контрольное

						произведения.		упражнение
7.	сентябрь	19	10.00-11.45	Практическое	2	Темп, характер музыкального произведения.	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
8.	сентябрь	24	14.30-15-15	Практическое	1	Темп, характер музыкального произведения.	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
9.	сентябрь	26	10.00-11.45	Практическое	2	Ритм. Чувство ритма	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
10.	октябрь	1	14.30-15-15	Практическое	1	Ритм. Чувство ритма	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
11.	октябрь	3	10.00-11.45	Практическое	2	Ритм. Чувство ритма	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
12.	октябрь	8	14.30-15-15	Практическое	1	Базовые шаги «брейк	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение

13.	октябрь	10	10.00-11.45	Практическое	2	Базовые шаги «брейк	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
14.	октябрь	15	14.30-15-15	Практическое	1	Прыжки под три хлопка	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
15.	октябрь	17	10.00-11.45	Практическое	2	Прыжки под три хлопка	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
16.						3. Специальные элементы, офп, начальные элементы.	Дпк «Солярис»	
17.	октябрь	22	14.30-15-15	Практическое	1	Кросс- степ вперёд	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
18.	октябрь	24	10.00-11.45	Практическое	2	Кросс-степ вперёд	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
19.	октябрь	29	14.30-15-15	Практическое	1	Кросс-степ вперёд	Дпк «Солярис»	Контрольн ое

								упражнен ие
20.	октябрь	31	10.00-11.45	Практическое	2	Кросс степ назад	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
21.	ноябрь	5	14.30-15-15	Практическое	1	Кросс степ назад	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
22.	ноябрь	7	10.00-11.45	Практическое	2	Кросс степ назад	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
23.	ноябрь	12	14.30-15-15	Практическое	1	Степ влево, вправо	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
24.	ноябрь	14	10.00-11.45	Практическое	2	Степ влево, вправо	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
25.	ноябрь	19	14.30-15-15	Практическое	1	Степ влево, вправо	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие

26.	ноябрь	21	10.00-11.45	Практическое	2	Степ вперёд, назад	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
27.	ноябрь	26	14.30-15-15	Практическое	1	Степ вперёд, назад	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
28.	ноябрь	28	10.00-11.45	Практическое	2	Скрещенный шаг	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
29.	декабрь	3	14.30-15-15	Практическое	1	Двойной шаг с поворотами на 180°	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
30.	декабрь	5	10.00-11.45	Практическое	2	Тройные прыжки с разворотами на 360°	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
31.						4. Футворк (Работа ног)	Дпк «Солярис»	
32.	декабрь	10	14.30-15-15	Учебно- тренировочно е	1	Планка упор лёжа	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие

33.	декабрь	12	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Планка упор лёжа	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
34.	декабрь	17	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Планка упор лёжа	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
35.	декабрь	19	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Планка упор лёжа на локтях	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
36.	декабрь	24	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Планка упор лёжа на локтях	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
37.	декабрь	26	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Планка упор лёжа на локтях	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
38.	декабрь	29	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Планка упор лёжа на локтях	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
39.	январь	12	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Планка упор лёжа на локтях	Дпк «Солярис»	Контрольное

				е				упражнение
40.						5. Специальные элементы, физическая подготовка	Дпк «Солярис»	
41.	январь	14	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Планка черепашка	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
42.	январь	16	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Планка черепашка	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
43.	январь	21	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Планка черепашка	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
44.	январь	23	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение. самооценка
45.	январь	28	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Стойка на руках возле стены	Дпк «Солярис»	Контрольное

				е				упражнен ие
46.	январь	30	10.00-11.45	Учебно- тренировочно е	2	Стойка на руках со страховкой	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
47.	февраль	4	14.30-15-15	Учебно- тренировочно е	1	Стойка черепаха, стойка на голове, офп	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
48.	февраль	6	10.00-11.45	Учебно- тренировочно е	2	Стойка черепаха, стойка на голове, офп	Дпк «Солярис»	Контрольн ое упражнен ие
49.	февраль	11	14.30-15-15	Учебно- тренировочно е	1	Стойка на руках, выход с головы на руки и обратно	Дпк «Солярис»	Выполнен ие упражнен ий
50.	февраль	13	10.00-11.45	Учебно- тренировочно е	2	Стойка на руках, выход с головы на руки и обратно	Дпк «Солярис»	Выполнен ие упражнен ий
51.	февраль	18	14.30-15-15	Учебно- тренировочно е	1	Комплекс для общего развития выносливости мышц.	Дпк «Солярис»	Выполнен ие упражнен ий

52.	февраль	20	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Комплекс для общего развития выносливости мышц.	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений
53.	февраль	25	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Комплекс на закрепление мышц спины поясницы.	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений
54.	февраль	27	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Комплекс на закрепление мышц спины поясницы.	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений
55.	март	4	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Бэйби фриз, краб, стойки на руках, стойка на голове	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений
56.	март	6	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Бэйби фриз, краб, стойки на руках, стойка на голове	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений

57.	март	11	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Кросс фит (офп), спец элементы	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений
58.	март	13	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Кросс фит (офп), спец элементы	Дпк «Солярис»	Выполнение упражнений
59.	март	18	14.30-15-15	Учебно-тренировочное	1	Специальные элементы для элемента «свайп»	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
60.	март	20	10.00-11.45	Учебно-тренировочное	2	Специальные элементы для элемента «свайп»	Дпк «Солярис»	Контрольное упражнение
61.	март	25	14.30-15-15	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция

62.	март	27	10.00-11.45	Практическое	2	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
63.	апрель	1	14.30-15-15	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
64.	апрель	3	10.00-11.45	Практическое	2	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
65.	апрель	8	14.30-15-15	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
66.	апрель	10	10.00-11.45	Практическое	2	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
67.	апрель	15	14.30-15-15	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
68.	апрель	17	10.00-11.45	Практическое	2	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
69.	апрель	22	14.30-15-15	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
70.	апрель	24	10.00-11.45	Практическое	2	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
71.	апрель	29	14.30-15-15	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
72.	май	6	10.00-11.45	Практическое	1	Повторение	Дпк «Солярис»	Репитиция
73.					7	6. Подведение итогов.	Дпк «Солярис»	
74.	май	8	14.30-15-15	Практическое	2	Подведение итогов.	Дпк «Солярис»	Опрос . Собеседов

						Вывод - что мы научились.		ание
75.	май	13	10.00-11.45	Практическое	1	Подведение итогов.	Дпк «Солярис»	Опрос .
76.	май	14	14.30-15-15	Практическое	2	Вывод - что мы научились.	Дпк «Солярис»	Собеседование
77.	май	20	10.00-11.45	Практическое	1	Подведение итогов.	Дпк «Солярис»	Опрос .
78.	май	22	14.30-15-15	Практическое	1	Вывод - что мы научились.	Дпк «Солярис»	Собеседование
Итого часов:					108			