Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы..... 4

1.1 Пояснительная записка 4

1.2 Цель и задачи 7

1.3 Структура и содержание программы 7

1.4 Планируемые результаты..... 12

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 14

2.1 Календарный учебный график 14

2.2 Условия реализации программы 20

2.3 Режим занятий 20

2.4 Формы аттестации 21

2.5 Оценочные материалы 21

2.6 Методические материалы 22

2.6 Список литературы 23

Приложение 24

Табл.1 Движения направления «TopRock», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг» 24

Табл.2 Движения направления «Footwork», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг»..... 28

Табл.3 Движения направления «Powermove», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг»..... 35

Табл.4 Движения направления «Freeze's», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг» 39

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательный процесс по программе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р;

- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Данная программа является частью сферы дополнительного образования в образовательной организации.

Дополнительная общеобразовательная программа по брейкингу направлена на решение задач формирования общей физической культуры обучающегося, расширение его знаний о мире и о себе, удовлетворения познавательного интереса к брейк-танцам, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Направленность программы. Данная программа интегрирует физкультурно-спортивную и художественную направленности.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в физически развитом, здоровом поколении молодых людей. Такие ценности,

как здоровье, физическое развитие перестали занимать лидирующие позиции в системе ценностных установок обучающихся, уступив место ориентациям на материальное благополучие, получение удовольствия без приложения усилий и трудовых затрат, проведение пассивного досуга. В связи с этим возникла проблема восполнения недостаточной двигательной активности молодежи.

В то же время решить проблему можно, используя методы и средства системы физического воспитания.

В настоящее время в систему физического воспитания молодежи всё чаще внедряют танцевальные виды двигательной активности различного характера, поскольку интерес к занятиям различными танцевальными направлениями среди молодежи, в том числе брейкингом, неуклонно возрастает. Введение занятий подобного рода в процесс физического воспитания положительно отражается на личностной мотивации к занятиям физическими упражнениями, а также на показателях физического развития и физической подготовленности: занятия танцами позволяют улучшить осанку, развить координацию движений, способствуют получению положительных эмоций. Сформированные умения танцевать брейкинг обеспечивают в дальнейшем более эффективную адаптацию обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию.

Новизна программы заключается в применении теоретически обоснованной методики развития физических качеств и свойств личности, обучающейся средствами брейкинга, в интеграции физкультурно-спортивной и художественной направленностей.

Практическая значимость программы заключается в повышении эффективности процесса физического воспитания обучающихся путём использования двигательных действий брейкинга как дополнительного средства физического и эстетического воспитания.

Программа дополняет решение образовательных задач, предусмотренных адаптированной общеобразовательной программой (АООП) по физической культуре, обеспечивает получение обучающимися навыков и умений общекультурного уровня. Кроме того, в процессе занятий обучающиеся овладевают разными техниками простых и сложных движений, учатся не только хорошо двигаться, но и работать в команде.

Адресат программы. Для освоения программы принимаются обучающиеся в возрасте 10 - 13 лет с умственной отсталостью лёгкой степени, проявившие интерес к занятиям танцами и изначальную готовность к освоению программы, с учётом заключений психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Для таких детей характерна слабость абстрактного мышления, неспо-

собность к сложным суждениям, отвлечению и обобщению, выделению существенных признаков предметов и явлений, полная беспомощность в заданиях на сообразительность.

Вместе с тем в возрасте 10-13 лет у детей с умственной отсталостью лёгкой степени резко возрастает потребность в коллективе, возрастает значение коллектива, общественного мнения; большую значимость приобретают отношения со сверстниками; возрастает роль старших взрослых в формировании положительных образцов поведения. Однако такие дети зачастую обладают заниженной самооценкой, поскольку не видят прямой связи между привлекательными для них качествами личности и своими собственными, считают, что такие качества им недоступны даже тогда, когда на самом деле они у детей есть. Занятия брейкингом помогут повысить самооценку детей, роль каждого в коллективе танцоров; будут способствовать развитию сообразительности, внимания, памяти, быстроты реакции; развитию положительных межличностных отношений в рамках временного детского коллектива.

Умениям стремятся подражать. В этом случае педагогу легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего, умелого; а в нашем случае, если педагог красиво танцует брейк, дисциплинирован и собран, то для подростка он становится не просто старшим, но и значимым лицом, положительным примером взрослого поведения, что является очень важным в условиях коррекционного учреждения.

Рекомендуемое количество обучающихся в группе составляет 7-10 человек. Возможен дополнительный набор в группу с учётом возрастных, психологических и социокультурных особенностей указанной категории детей, их потребностей и запросов, рекомендаций учителей, воспитателя и школьной психолого-медико-педагогической комиссии (ШПМПК).

Формы занятий: занятия проводятся в групповом режиме - в больших и мини-группах (подгруппах), - с выделением времени для индивидуального сопровождения и поддержки.

Методы обучения:

– объяснительно-иллюстративный (объяснение, анализ физических действий, разбор ситуаций, показ упражнений).

Срок реализации программы – 3 учебных года (288 часов).

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся на основе использования средств физического и эстетического воспитания с учётом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд образовательных задач: предметных, метапредметных и личностных.

Предметные задачи:

- формировать практические умения и навыки в танцевальном направлении брейкинг;

- развивать эстетический вкус, сначала формируя избирательное, а затем оценочное отношение к танцам и музыке.

Метапредметные задачи:

- формировать опыт творческого использования полученных знаний, умений и навыков для организации здорового и интересного досуга;

- формировать опыт целенаправленной совместной деятельности в команде;

- формировать навыки коммуникации в детском коллективе.

Личностные задачи:

- формировать устойчивую потребность в целенаправленной двигательной активности, регулярных занятиях физическими упражнениями;

- воспитывать уважительное отношение к окружающим;

- прививать культуру взаимодействия, толерантность в достижении общих целей совместной деятельности;

- формировать устойчивый интерес к занятиям танцами как способу проведения активного отдыха.

1.3. Структура и содержание программы

Особенностью программы является концентрический подход к построению содержания, её комплексное освоение. Каждое занятие включает в себя физическую подготовку, изучение элементов брейкинга, занятия аэробикой.

Учебный план

Таблица 1

№	Разделы программы	Кол-во часов	Форма контроля
Первый год обучения			
1	Вводное занятие	2	
2	Стиль «Top Rock» (TR)	18	Показ базовых элементов . Показ комбинаций TR под счёт. Показ комбинаций TR под музыкальное сопровождение. Участие в показе танцевального номера
3	Стиль «Foot work» (FW)	14	Показ «дорожек» на 6 шагов, на 3 шага
4	Физическая подготовка	20	Участие в отчётном концерте
5	Акробатика	20	Участие в отчётном концерте
6	Заключительные занятия	4	Участие в отчётном концерте
	Итого	**72**	
Второй год обучения			
1	Вводное занятие	1	
2	Совмещение стилей «Top Rock» (TR) и «Foot work» (FW)	33	Показ комбинаций TR с переходом в FW под счёт Выполнение группового задания Выполнение индивидуального задания
3	Стиль «Power move» (PM)	30	Участие в показе танцевального номера
4	Физическая подготовка	20	Участие в отчётном концерте
5	Акробатика	20	Участие в отчётном концерте
6	Заключительные занятия		Участие в отчётном концерте
	Итого	**108**	

Продолжение таблицы 1

Третий год обучения			
1	Вводное занятие	2	
2	Стиль «Power move» (PM)	26	Показ элементов по заданию педагога Показ танцевального номера
3	Стиль «Freeze's»	36	Показ самостоятельно составленной комбинации элементов Участие в показе танцевального номера
4	Физическая подготовка	20	Танцы в кругу
5	Акробатика	20	Танцы в кругу
6	Заключительные занятия	4	Участие в отчётном мероприятии
	Итого	**108**	

Содержание программы

Первый год обучения

Вводное занятие. Брейкинг – что это такое. Верхний и нижний брейкинг. Роль физических упражнений в освоении брейкинга.

Музыка в брейкинге. Музыка в жизни человека. Понимание музыки в брейкинге. Роль музыки при выполнении физических упражнений. Музыка как основа темпоритма. Музыкальные восьмёрки.

Стиль «Top Rock» (TR). Базовые элементы «TR»: cross – step, march - step и другие. Сочетание базовых элементов «TR» с музыкальным сопровождением.

Комбинации TR под счёт. Комбинации TR под музыкальное сопровождение.

Танцевальные номера на основе базовых элементов «TR» (cross – step, march – step и др.) и их комбинаций.

Стиль «Foot work» (FW). Базовые элементы FW: kick-out, hook и др. Основные «дорожки» на 6 шагов (six step), на 3 шага (three step). Силовые упражнения в парах. Упражнения на гибкость. Акробатические элементы их применение при составлении комбинаций «Foot work».

Комбинации FW под счёт. Комбинации FW под музыкальное сопровождение.

Физическая подготовка. Бег, общеразвивающие упражнения и их значение для освоения брейкинга.

Упражнения на силу и выносливость, их разновидности. Упражнения на силу и выносливость с использованием веса собственного тела. Основные правила во время выполнения упражнений на силу и выносливость с использованием веса собственного тела.

Силовые упражнения в парах. Техника и выполнения силовых упражнений в парах.

Упражнения на гибкость спины, ног, рук, шеи. Основные правила во время выполнения упражнений на гибкость.

Акробатика. Акробатический элемент. Структура акробатического элемента: момент подхода, вращение (середина движения), приземление (без последующего движения, с последующим движением дальше на следующий элемент). Основные акробатические элементы: «Венсон» (горизонтальный упор на руках с опорой одной ноги в шпагате на плече параллельно полу), «Свечка» (стойка на одной руке с ногами, сведенными вместе, и приложенной свободной рукой к корпусу), «Флажок» (стойка на одной руке с максимально прогнутым положением корпуса в бок). Применение акробатических элементов при составлении комбинаций «Top Rock», «Foot work».

Заключительные занятия. Сценическая реализация различных элементов брейкинга. Отчётный концерт.

Второй год обучения

Вводное занятие. Брейкинг как направление современного танцевального искусства и вид физической активности. Верхний и нижний брейкинг. Роль физических и акробатических упражнений в брейкинге.

Музыка в брейкинге. Музыка в жизни человека. Роль музыки в танцевальном искусстве. Направления и стили танцевальной музыки.

Музыка как основа темпоритма в брейкинге.

Совмещение стилей «Top Rock» (TR) и «Foot work» (FW). Комбинации TR с переходом в FW. Техника базовых элементов TR и FW. Комбинации TR с переходом в FW под счёт. Комбинации TR с переходом в FW под музыкальное сопровождение.

Стиль «Power move» (PM). Отличие стиля «Power move» (PM) от стилей «Top Rock» (TR) и «Foot work» (FW).

«Back spin». Техника базовых элементов «back spin». Заход на «back spin» из различных положений. Техника базовых элементов TR, FW и «back spin».

«Hand spin». Техника «hand spin». Заход на «hand spin» из различных положений. Техника базовых элементов TR, FW и «hand spin».

Танцевальные композиции с использованием стилей «Power move» (PM), «Top Rock» (TR) и «Foot work» (FW).

Физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Гибкость как способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости рук, ног, спины, шеи. Упражнения на гибкость в парах. Особенности и правила выполнения упражнений на развитие гибкости в парах.

Специальные силовые упражнения. Силовые упражнения для развития максимальной мышечной силы и силовой выносливости, их реализации в брейкинге. Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения в парах. Техника выполнения силовых упражнений индивидульно и в парах.

Специальные упражнения на выносливость и равновесие, их реализация в брейкинге. Техника выполнения специальных упражнений на выносливость и равновесие.

Акробатика. Верхний и нижний брейкинг. Верхний брейк: вращения на руках, спине, голове, коленях и т.п. Пластика и свободное владение телом как основа верхнего брейка. Применение акробатических элементов при составлении комбинаций «Top Rock», «Foot work», «Power move».

Нижний брейк как комплекс сложных акробатических трюков, требующих определенной физической подготовки. Динамические акробатические эелементы.

Заключительные занятия. Сценическая реализация различных элементов брейкинга. Отчётный концерт.

Третий год обучения

Вводное занятие. Музыка как основа темпоритма в брейкинге. Направления и стили брейкинга. Брейкинг как «уличный» танец. Соревнования по брейкингу. Акробатические трюки как основа соревновательных батлов.

«Power move» (PM). Техники «cricket». техники базовых элементов TR, FW, «back spin», «hand spin». Использование «cricket». базовых элементов «Top Rock», «Foot work» («back spin», «hand spin» и других) в составлении различных комбинаций, танцевальных номеров.

«Freeze's». Техника различных «замираний» на руках.

«Baby freeze» и его разновидности. Комбинации из элементов «Top Rock» (TR), «Foot work» (FW), «Baby freeze».

«Air Jordan» и его разновидности. Комбинации из элементов «Top Rock» (TR), «Foot work» (FW), «Baby freeze», «Air Jordan».

Танцевальные композиции с использованием стилей «Power move» (PM), «Top Rock» (TR) и «Foot work» (FW), «Freeze's».

Танцы в кругу. Соревновательные батлы.

Физическая подготовка. Специальные упражнения на выносливость и равновесие.

Акробатика. Деление брейка на два аспекта: акробатический и пантомимический. Акробатика как движение и трюки. Акробатические «фишки». Пантомимическая часть брейкинга как творческий рисунок акробатического танца: способность тела конкретного би-боя «говорить», исходя из его физической подготовки. Танцы в кругу. Би-бой команды. Соревновательные батлы как способ самовыражения в брейкинге.

Заключительные занятия. Сценическая реализация различных элементов брейкинга. Отчётный концерт.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные

Обучающийся будет знать:

- основы здорового образа жизни и активного отдыха:
- основные направления и виды брейкинга;
- способы выполнения различных акробатических элементов, используемых в брейкинге;
- техники и правила выполнения упражнений на развитие гибкости, мышечной силы, выносливости, равновесия.

Обучающийся будет владеть:

- элементами техники «Top Rock»;
- элементами техники «Foot work»;
- элементами техники ««Power move»»;
- элементами техники «Freeze's».

Обучающийся будет уметь:

- обеспечивать здоровый и интересный досуг посредством брейкинга с музыкальным сопровождением;
- правильно выполнять упражнения на развитие гибкости, мышечной силы, выносливости, равновесия;
- правильно выполнять основные акробатические элементы, используемые в брейкинге.

Метапредметные

Обучающийся будет знать:

- основные правила работы в коллективе/ команде;

- правила поведения и общения в детском временном коллективе.

Обучающийся приобретёт:

- опыт творческого использования полученных знаний, умений и навыков для организации здорового и интересного досуга;

- опыт целенаправленной совместной деятельности в команде;

- навыки коммуникации в детском коллективе.

Личностные

Обучающийся будет:

- проявлять уважение к коллективной деятельности, толерантность в достижении общих целей совместной деятельности;

- проявлять культуру взаимодействия и уважительное отношение к окружающим.

У обучающегося будет:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям танцами как способу проведения активного отдыха;

- сформирована устойчивая потребность в целенаправленной двигательной активности, регулярных занятиях физическими упражнениями;

- сформирована активная позиция и ценностное отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ занятия	Раздел/тема	Кол-во часов	Форма контроля
Первый год обучения			
1	Вводное занятие. Бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость	2	
2-10	«Top Rock» (TR): 1. Понимание музыки в брейкинге; музыкальные восьмёрки. 2. Изучение базовых элементов «TR» (cross – step, march - step и др.). 3. Отработка базовых элементов «TR» под музыкальное сопровождение	8	Показ базовых элементов
11-16	Подготовка танцевального номера	6	Участие в показе танцевального номера
17-24	TR: 1. Разучивание комбинаций TR под счет. 2. Упражнения на силу и выносливость с использованием веса собственного тела. 3. Упражнения на гибкость. 4. Акробатика	8	Показ комбинаций TR под счёт

25-32	TR: 1. Разучивание комбинаций TR под музыкальное сопровождение. 2. Упражнения на силу и выносливость с использованием веса собственного тела. 3. Упражнения на гибкость. 4. Акробатика		Показ комбинаций TR под муз. сопровождение
33-38	Подготовка танцевального номера.	6	
39-48	«Foot work» (FW): 1. Изучение базовых элементов FW (kick-out, hook и др.). 2. Силовые упражнения в парах. 3. Упражнения на гибкость. 4. Акробатика	10	
49-58	FW: 1. Изучение основных «дорожек» на 6 шагов (six step), на 3 шага (three step). 2. Силовые упражнения в парах. 3. Упражнения на гибкость. 4. Повторение	10	Показ «дорожек» на 6 шагов, на 3 шага
59-68	FW: 1. Разучивание комбинаций FW под счет. 2. Отработка комбинаций FW под музыкальное сопровождение. 3. Упражнения на силу и выносливость с использованием веса собственного тела. 4. Упражнения на гибкость. 5. Повторение	10	Участие в отчётном концерте
69-72	Подготовка отчётного концерта	4	
	Итого	**72**	

Продолжение таблицы 2

Второй год обучения			
73	Вводное занятие	1	
74-82	Совмещение стилей TR и FW: 1. Разучивание комбинаций TR с переходом в FW под счёт. 2. Отработка комбинаций TR с переходом в FW под музыкальное сопровождение. 3. Силовые упражнения в парах. 4. Упражнения на гибкость в парах. 5. Акробатика	9	Показ комбинаций TR с переходом в FW под счёт
83-92	1. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 2. Самостоятельная работа в группах. 3. Упражнения на гибкость в парах. 4. Акробатика	10	Показ наработанных в группе элементов
93-102	1. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 2. Самостоятельная работа в группах. 3. Упражнения на гибкость в парах. 4. Акробатика	10	Показ наработанных в группе элементов
103-112	1. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 2. Индивидуальные задания. 3. Упражнения на гибкость в парах. 4. Акробатика	10	Показ выполненного задания
113-120	Упражнения на отработку техник базовых элементов брейкинга	8	Промежуточная аттестация
121-126	«Power move» (PM): 1. Изучение техники «back spin». 2. Упражнения на развитие силы. 3. Упражнения на развитие гибкости	6	

Продолжение таблицы 2

127-132	РМ: 1. Отработка «back spin». 2. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 3. Специальные силовые упражнения. 4. Упражнения на развитие гибкости	6	
133-142	РМ: 1. Изучение захода на «back spin» из различных положений. 2. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 3. Специальные силовые упражнения. 4. Упражнения на развитие гибкости	10	
143-148	Подготовка танцевального номера.	6	Участие в показе танцевального номера
149-158	РМ: 1. Изучение техники «hand spin». 2. Совершенствование техники базовых элементов TR, FW и «back spin». 3. Специальные упражнения на выносливость и равновесие. 4. Упражнения на развитие гибкости	10	
159-168	РМ: 1. Отработка «hand spin». 2. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 3. Специальные силовые упражнения. 4. Упражнения на развитие гибкости	10	

168-176	РМ: 1. Изучение захода на «hand spin» из различных положений. 2. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW. 3. Специальные силовые упражнения. 4. Упражнения на развитие гибкости	8	Участие в отчётном концерте
177-180	Подготовка отчётного концерта	4	
	Итого	**108**	
	Третий год обучения		
181-182	Вводное занятие	2	
183-198	РМ: 1. Изучение техники «cricket». 2. Совершенствование техники базовых элементов TR, FW, «back spin», «hand spin». 3. Специальные упражнения на выносливость и равновесие. 4. Акробатика	16	Показ элементов по заданию педагога
199-216	РМ: 1. Отработка «cricket». 2. Совершенствование техники базовых элементов TR и FW, «back spin», «hand spin». 3. Специальные силовые упражнения. 4. Акробатика	18	
217-228	Подготовка танцевального номера.	12	Показ танцевального номера
229-246	«Freeze's»: 1. Изучение различных «замираний» на руках. 2. Составление комбинаций из всех ранее изученных элементов. 3. Разбор ошибок. 4. Упражнения на специальную выносливость	18	Показ самостоятельно составленной комбинации элементов

247-258	«Freeze's»: 1. Изучение «Baby freeze» и его разновидностей. 2. Составление комбинаций из элементов TR и FW. 3. Разбор ошибок. 4. Упражнения на развитие гибкости	12	
259-262	«Freeze's»: 1. Изучение «Air Jordan» и его разновидностей. 2. Составление комбинаций из элементов TR и FW. 3. Разбор ошибок	4	
263-266	Подготовка танцевального номера	4	Участие в показе танцевального номера
267-272	«Freeze's»: 1. Изучение «Air baby freeze» и его разновидностей. 2. Составление комбинаций из элементов TR и FW. 3. Акробатика	6	
273-278	1. Совершенствование техники базовых элементов TR, FW, PM и Freeze's. 2. Самостоятельная работа в группах. 3. Упражнения на гибкость в парах. 4. Акробатика	6	
279-284	1. Совершенствование техники базовых элементов TR, FW, PM и Freeze's. 2. Индивидуальные задания. 3. Упражнения на гибкость в парах. 4. Акробатика.	6	
285-288	Танцы в кругу. Отработка танцевального номера и подготовка к соревновательной деятельности	4	Участие в отчётном мероприятии
	Итого	**108**	

2.2. Условия реализации программы

Аудиторные занятия по программе проходят в танцевальном классе и спортивном зале КГКОУ ШИ 4, оборудованных в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 к организации образовательного процесса. В танцевальном классе имеется возможность при организации занятия использовать проектор, интерактивную доску. Возможно использование дополнительного оборудования.

Танцевальный класс;

- гимнастические коврики;
- музыкальный центр/ ноутбук-колонки;
- возможность просмотра видеоматериалов (проектор, тв);

наличие фонотеки с различной музыкой

Внеаудиторные занятия организуются на территории учреждений и организаций – социальных партнеров КГКОУ ШИ 4.

В реализации программы «Брейкинг» участвуют квалифицированные специалисты КГКОУ ШИ 4: педагоги дополнительного образования, педагог-организатор, методист, педагоги-психологи КГКОУ ШИ 4.

2.3. Режим занятий

Программа рассчитана на 288 часов (три года обучения).

Первый год обучения - 72 ч. - занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Второй год обучения - 108 ч. - занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

Третий год обучения - 108 ч. - занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

2.4. Формы аттестации

Для оценки результативности обучения, по данной образовательной программе используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, обучающихся:

- ведение журнала успеваемости;
- анализ результатов выступлений (внутришкольных, городских, межрегиональных);
- проведение отчётных выступлений/концертов, открытых занятий;
- накопление и анализ фото- и видеоматериалов.

Основным показателем работы детского объединения является его участие в мероприятиях, конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других открытых мероприятиях различного уровня.

2.5. Оценочные материалы

Основной метод диагностики – наблюдение педагога. Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворённости обучающихся качеством предоставления дополнительного образования в КГКОУ ШИ 4, разрабатываются специалистами: психологом, социальным педагогом, воспитателем. Основным показателем является сохранение контингента обучающихся, их желание продолжать занятия, участвовать в концертной и соревновательной деятельности.

Уровень достижений по данной программе определяется по участию обучающихся в творческих выступлениях, в концертных номерах, конкурсах (количество выступлений; количество призовых мест за участие в конкурсах различного уровня).

2.6. Методические материалы

Таблица 3

Раздел и/ или тема	Формы занятия	Приемы и методы	Дидактический инструментарий	Техническое оснащение
«Top Rock» (TR)	практическое	– объяснение, анализ физических действий, разбор ситуаций; - объяснительно-иллюстративный - тренировочные упражнения	наглядные (показ видеоматериалов, иллюстрация, работа по алгоритму)	Аудио-, видеоаппаратура для записей, просмотра и анализа движений. Музыкально-дидактическое сопровождение. Стенд для отражения событий, происходящих в коллективе. Помещение площадью не менее 6 кв.м Зеркала. Основные средства/инструменты Гимнастическая скамейка Гимнастические маты. Магнитофон
«Foot work» (FW)	практическое	– объяснение, анализ физических действий, разбор ситуаций; - объяснительно-иллюстративный - тренировочные упражнения	наглядные (показ видеоматериалов, иллюстрация, работа по алгоритму)	
«Power move»	практическое	– объяснение, анализ физических действий, разбор ситуаций; - объяснительно-иллюстративный - тренировочные упражнения	наглядные (показ видеоматериалов, иллюстрация, работа по алгоритму)	
«Freeze's»	практическое	- объяснение, анализ физических действий, разбор ситуаций; - объяснительно-иллюстративный - тренировочные упражнения	наглядные (показ видеоматериалов, иллюстрация, работа по алгоритму)	

2.7. Список литературы

1. Журавлева Ж.И., Павлова А.С. Адаптация дополнительных общеобразовательных программ в контексте реализации ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. В сборнике: Проблемы реализации ФГОС для детей с ОВЗ. Сборник статей по материалам круглого стола. Сост.: И.Ю. Левченко, А.С. Павлова, М.В. Шешукова. – 2016. – С.157-164

2. Журавлева Ж.И. Особенности разработки и адаптации дополнительной общеобразовательной программы для детей с ОВЗ//Образовательная среда сегодня: стратегия развития. – 2015. №2 (3). – С.56-60.

3. Кузьмина Н.В., Колчина А.Г. Формирование здорового образа жизни школьников как приоритетная задача современного образования// Коррекционная педагогика. «1 (71), 2017 С.9-15

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс,2002

5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие / Е.Г. Попова. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2000. – 72с.

6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-спорт «Олимпия пресс». – 2001. - 520 с.

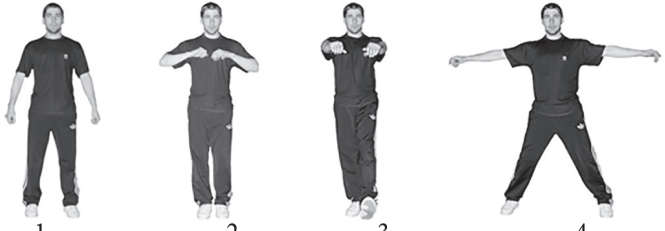
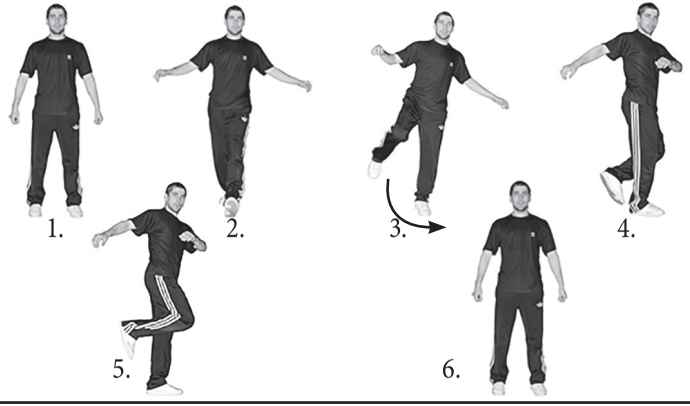
7. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т I, II. / СПб.: «Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА – ПРЕСС», 1999.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ФК. – М.: 2000.

Движения направления «TopRock», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг»

Таблица 1

Название движения	Пространственное положение тела	Описание движения
«crossstep»	1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Шагнуть правой ногой вперед по диагонали влево, руки в стороны (2). Вернуться в исходное положение (3). Шагнуть левой ногой по диагонали вправо, руки в стороны (4). Вернуться в исходное положение (5)
«march step»	1. 2. 3. 4. 5. 6.	И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Поднять левое колено (2) и сделать шаг вперед по диагонали (3). Поднять правое колено (4) и сделать шаг вперед по диагонали (5). Подстановкой левой ноги вернуться в исходное положение (6)

«kick»		И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Согнуть ногу в колене, одновременно прижать руки к груди, согнув в локтях (2). Одновременно выпрямить ногу и руки прямо перед собой (3)
«kickstep»		И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Прижать руки к груди, локти в стороны (2). Выполнить «kick» (3). Перенеся вес тела на впереди стоящую ногу, отставить сзади стоящую ногу в сторону (4)
«Indianstep»		И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1).Выполнить «kick» левой ногой, руки в стороны (2). Перенести вес тела на левую ногу (3). Поставить правую ногу перед левой, развернув туловище под 45˚. Вес тела на правой ноге. (4). Перенести вес тела на левую ногу(5). Вернуться в исходное положение (6)

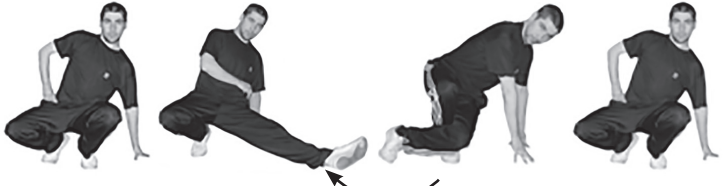
Продолжение таблицы 1

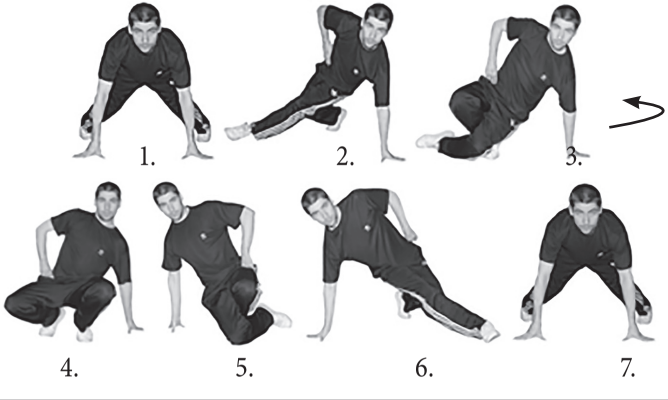
«kick out»	 1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Сделать шаг вперед (2). Перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Поднять стопу сзади стоящей ноги вверх, развернув таз под 45˚ (3). Отставить поднятую ногу назад (4). Вернуться в исходное положение (5)
«salsa»	 1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - ноги на ширине плеч руки в стороны согнуты (1). Сделать шаг правой ногой вперед по диагонали (2). Подставить левую ногу к правой, колени вместе (3). Отставить левую ногу назад (4). Вернуться в исходное положение (5)
«flesh»	 1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - «crossstep», правая нога впереди(1). Согнуть правую ногу, левой ногой толкнуться вверх (2, 3). Перенести вес тела на правую ногу (4). Левую ногу поставить в положение «crossstep» (5)

«starstep»	 1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Поднять правую ногу (2). Шагнуть правой ногой по диагонали назад влево, руки в стороны, тело разворачивается под 45 градусов. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу, впереди стоящая нога отрывается от пола (3). Перенести вес тела на левую ногу, руки согнуты (4). Вернуться в исходное положение (5)
«turn»	 1. 2(а) 2(б) 3. 4. 5.	И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Поставить правую ногу перед левой, ноги согнуты в коленях (2 а, б). Скрутить таз вправо (3). Скрутить таз влево (4). Вернуться в и. п. (5)
«runningman»	 1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища (1). Поднять правую ногу (2). Опустить правую ногу, одновременно отставив левую ногу назад (3). Поднять левую ногу (4). Опустить левую ногу, одновременно отставив правую ногу назад (5)

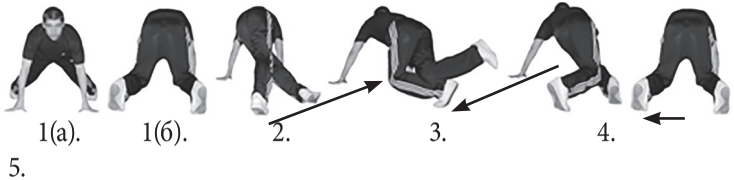
Движения направления «Footwork», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг»

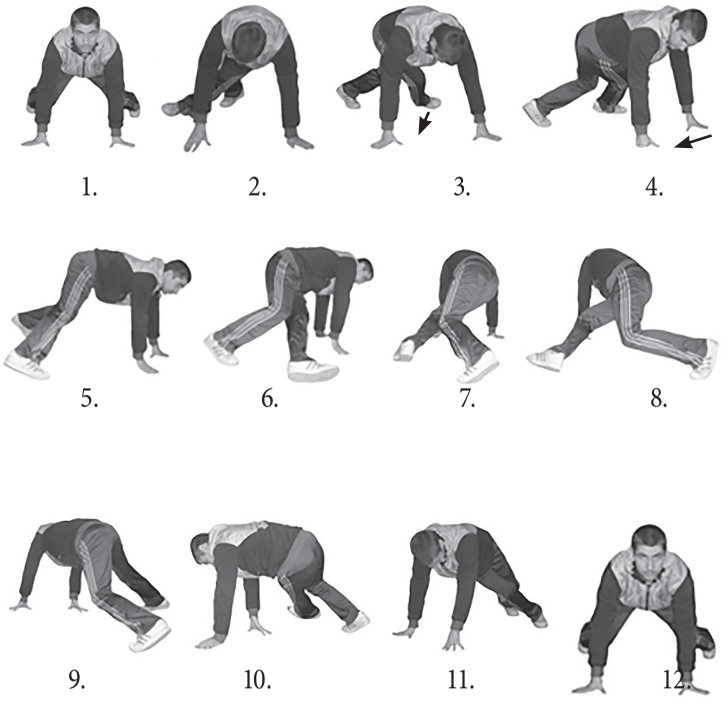
Таблица 2

Название движения	Пространственное положение тела	Описание движения
«kick out»	1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - полный присед, опора на левую руку (1).Выпрямить левуюногу вперед (2).Перенести вес тела на обе руки и левую ногу, поднять правую пятку (3). Опустить правую пятку (4). Вернуться в и. п. (5)
«hook»	 1. 2. 3. 4.	И. п. - полный присед, опора на левую руку (1). Выпрямить левую ногу в сторону (2). Перенести вес тела на обе руки, согнуть левую ногу, поставив колено перед голеностопом правой ноги («hookposition») (3). Вернуться в и. п.(4)

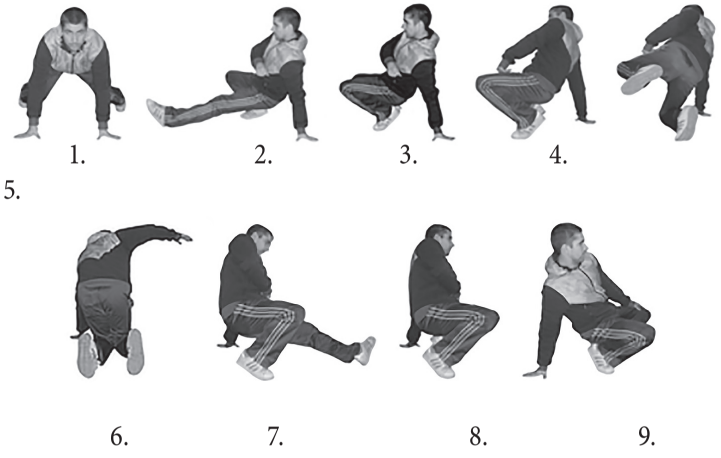
«turn»		И. п. - полный присед, опора на левую руку (1). Выпрямить левую ногу вперед (2). Перенести вес тела на обе руки, скрутить корпус и таз, вращаясь на носке правой ноги (3, 4)
«sling»		И. п. -«hookposition», опора на левую руку (1). Выпрямить левую ногу в сторону (2).Шагнуть правой ногой, поставив колено за пятку левой ноги (3). Отставить правую ногу назад (4). Согнув левую ногу, вернуться в исходное положение (5)
«sixstep»		И. п. - упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч, согнуты (1).Шаг левой ногой вправо, опора на левую руку (2). Шаг правой ногой вперед (3). Выпрямить левую ногу и поставить в положение полный присед (4). Перенести вес тела на правую руку, согнуть правую ногу (5). Отставить левую ногу назад (6). Вернуться в исходное положение (7)

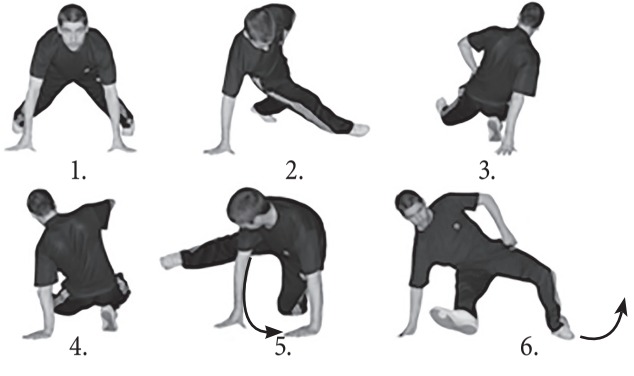
Продолжение таблицы 2

«hookwalk»		И. п. - «hookposition», правая нога согнута, опора на левую руку (1). Выпрямить левую ногув сторону (2). Шагнуть правой ногой, перейти в положение «hookposition» правая нога согнута (3).Отставить правую ногу назад (4). Вернуться в исходное положение (5)
«slingwalk»		И. п. - упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч, согнуты (1 а, б). Шаг левой ногой вправо, опора на обе руки (2). Поставить правое колено под левое. Поднять правую пятку вверх вправо (3). Опустить правую ногу (4). Вернуться в и. п. (5)
«swings»		И. п. - полный присед, опора на правую руку (1). Поднять левую ногу, убрать за себя (2). Выпрямить левую ногу, махом по дуге переместить к центру (3). Перенести вес тела на левую руку (4). Поднять левую ногу, убрать за себя (5)

«floursalsa»		И. п. - упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч, согнуты (1). Шаг левой ногой вправо, опора на обе руки (2). Шаг правой ногой влево (3). Шаг левой ногой вправо, приходим в упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч, согнуты (5). Элемент выполняется по кругу, последовательность шагов не меняется (6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)

Продолжение таблицы 2

«octopus»		И. п. - упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч, согнуты (1). Развернуть корпус на 90˚ вправо, выпрямить левую ногу, опора на левую руку (2). Согнуть левую ногу (3). Вес тела на правую руку (4). Развернуть корпус на 90˚ вправо, правое колено на пол (5). Поставить левое колено на пол, опора на левую руку (6). Развернуть корпус на 90˚ вправо, выпрямить левую ногу (7). Согнуть левую ногу (8). Перенести вес тела на правую руку (9)
«threestep»		И. п. - упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч, согнуты (1). Развернуть корпус на 90˚ вправо, выпрямить левую ногу, опора на левую руку (2). Прыжком выпрямить правую ногу, опора на правую руку (3). Развернуть корпус на 90˚ вправо, занять и. п. (4)

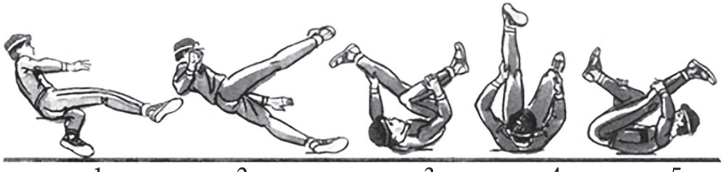
«backkick»		И. п. - полный присед, опора на левую руку, правая нога прямая (1). Одновременно выпрямить левую вперед, правую ногу согнуть (2). Вернуться в исходное положение (3)
«zuluspin»		И. п. - полный присед, опора на левую руку (1). Вращаясь на левой ноге (2), развернуться на 180˚, руки на полу перед собой (3). Вращаясь на правой ноге (4), вернуться в исходное положение (5)
«pretzel»		И. п. - упор лежа, ноги 1,5 ширины плеч (1). Перенести вес тела на правую руку, шаг правой ногой влево (2). Согнуть правую ногу, развернуться на 180˚ (3). Перенести вес на левую руку (4). Поставить левую ногу на колено, развернуться на 180˚, обе руки на полу (5). Махнуть правой ногой, вес тела на правую руку. Провести правую ногу между правой рукой и левой ногой(6)

Продолжение таблицы 2

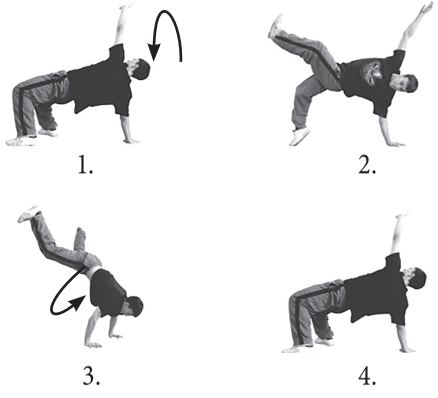
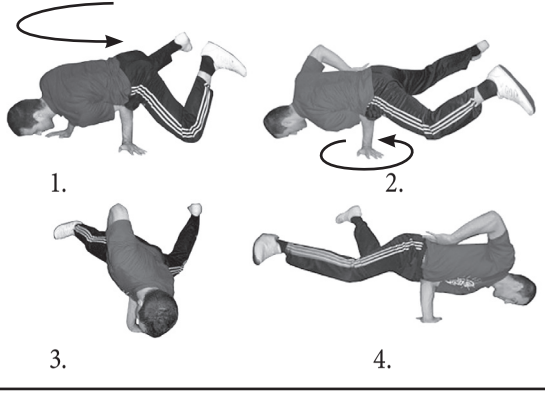
«jumpover»	1. 2. 3.	И. п. - полный присед, левая нога прямая, вес тела на левой руке (1). Толкнуться правой ногой, перенести её через левую (2). Перенести вес тела на правую ногу (3)
«jumpback»	1. 2. 3.	И. п. - «jumpover», опора на правую ногу (1). Толкнуться правой ногой, перенести её через левую (2). Прейти в положение полный присед, левая нога прямая, вес тела на левой руке (3)
«kickspin»	1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - полный присед, опора на левую руку, левая нога прямая (1). Выпрямить правую ногу вверх (2). Согнуть ногу, вес тела на правой руке (3). Сделать оборот вокруг левой ноги, прейти в полный присед, левая нога прямая, опора на правую руку (4). Вернуться в и. п. (5)

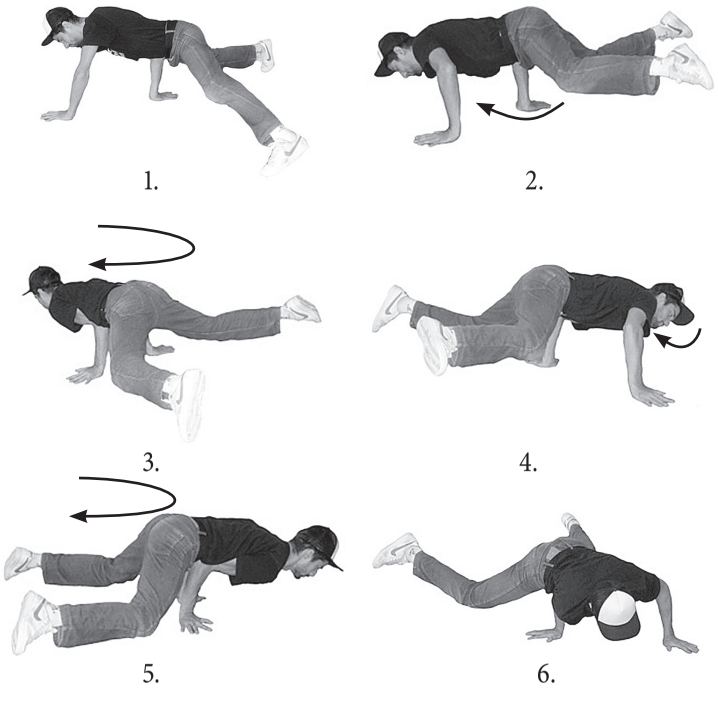
Движения направления «Powermove», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг»

Таблица 3

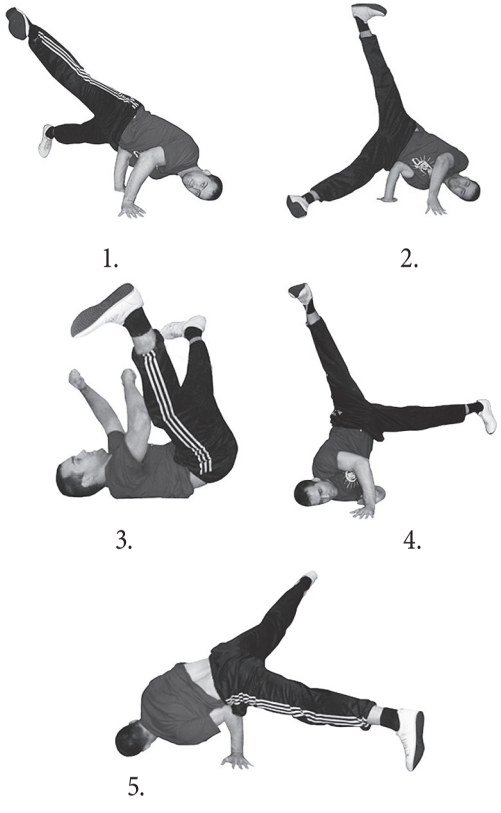
Название движения	Пространственное положение тела	Описание движения
«back spin»	 1. 2. 3. 4. 5.	И. п. - сидя ноги врозь (1) Перейти на левый бок, одновременно сделав мах правой ногой по дуге над полом (2); перейдя на лопатки (3), приподнять таз над полом, сгруппироваться (4, 5) (по Т.С. Лисицкой, 1994)
«handglide»	1. 2. 3.	И. п.- упор на локоть ноги в стороны (1). Оттолкнуться не опорной рукой о пол и вращаться на опорной руке, сохраняя равновесие (2). Движение выполняется в сторону опорной руки (3)
«cricket»	1. 2. 3.	И. п. - упор на локтях ноги согнуты (1). Оттолкнуться не опорной рукой о пол в сторону опорной руки (2).Толчком опорной руки повернуть тело и кисть по направлению движения (3)

Продолжение таблицы 3

«swipe»		И. п. - упора лежа сзади (1).С поворотом туловища налево, сделать мах левой рукой; одновременно, выполнить мах левой ногой вперед – вверх (2) и толкнувшись правой ногой перейти в стойку на руках (3), затем продолжая мах ногами по кругу, вернуться в исходное положение (4)
«jack hammer»		И. п. упор на локтях ноги согнуты (1).Оттолкнуться не опорной рукой о пол в сторону опорной руки (2). Толчком опорной руки повернуть тело и кисть по направлению движения, сохраняя равновесие на одной руке (3, 4)

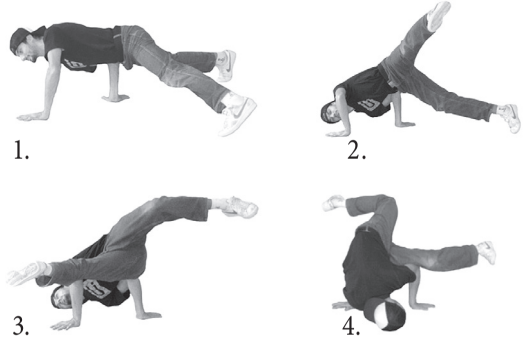
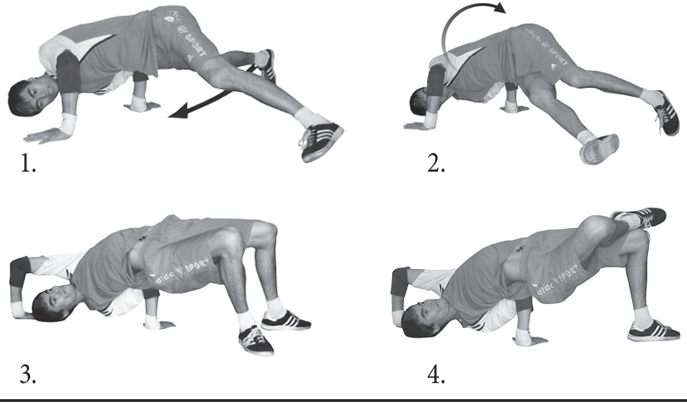
«turtle»		И. п. - упор на локоть ноги согнуты, около 80% веса тела находится на правой руке (1). Сместить тело к левой руке (2), перейти в упор на локтях (3), вес тела равномерно распределен по 50% на каждую руку. Продолжая вращение (3), перейти в упор на левый локоть ноги согнуты. Около 80% веса тела находится на левой руке (4). Перейти в упор на локтях, подставив правую руку (5). Продолжая вращение (5), перейти в исходное положение (6)

Продолжение таблицы 3

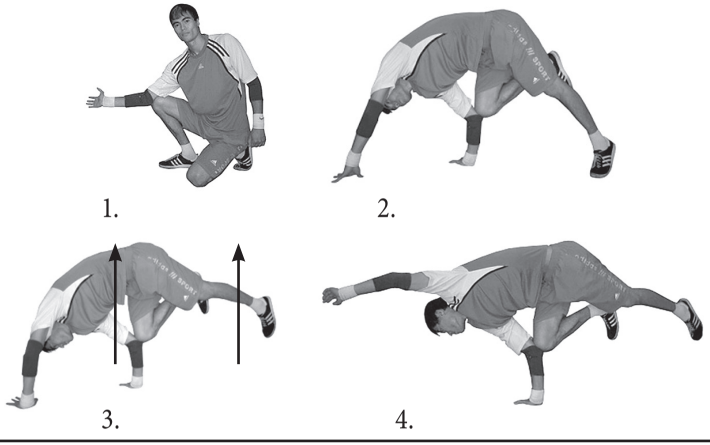
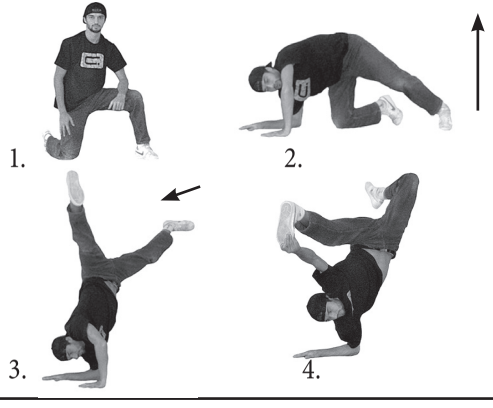
«windmill»		И. п. – упор на локоть, корпус опущен вниз, ноги прямые широко разведены в стороны (1). Левой ногой сделать мах по дуге под правую ногу (2).Разворачивая корпус на бок,перейти на лопатки, таз приподнят над полом, ноги прямые широко разведены в стороны (3). Махнуть правой ногой по дуге вверх (3).Подняться направое плечо (4).Продолжая мах правой ногой, вернуться в исходное положение (5)

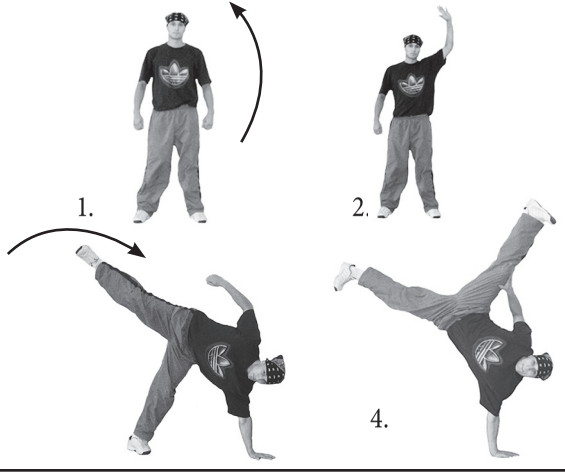
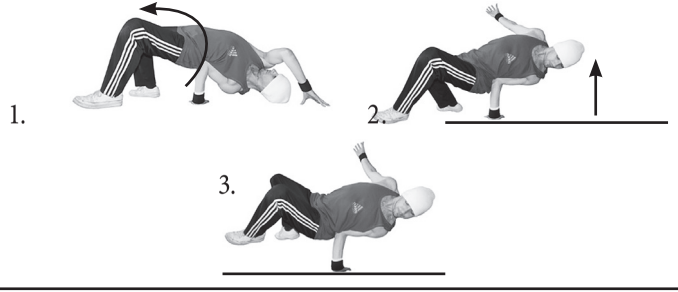
Движения направления «Freeze's», применяемые на занятиях по программе «Брейкинг»

Таблица 4

Название движения	Пространственное положение тела	Описание движения
«babyfreeze»		И. п. - упор на локоть, ноги согнуты, около 80% веса тела находится на правой руке (1). Опустить голову вниз, поднять ноги вверх (2), положить правое колено на локоть левой руки (3). Левую ногу согнуть в колене (4)
«chair freeze»		И. п. - упор на локоть, ноги согнуты, около 80% веса тела находится на правой руке, голова прижата к полу (1). Поставить правую ногу перед левой (2), развернуть корпус, чтобы локоть упирался в спину (3), установить стопу правой ноги на левое колено (4)

Продолжение таблицы 4

«air baby freeze»		Сидя на полу, согнуть правую ногу в колене и упереться в колено локтем одноименной руки (1). Встать в положение, чтобы обе руки и левая нога были на одной линии (2), освободить левую ногу от пола. Освободить левую руку от пола (3). Сохранять равновесие на правой руке (4)
«elbowfreeze»		Стоя на правом колене (1), упереться предплечьем правой руки на пол, поднять прямые, широко разведенные ноги вверх (2). Согнуть правую ногу в колене (3). Коснуться левой рукой пальцев левой ноги (4)

«airJordanfreeze»		И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять левую руку вверх (1). Махнуть левой рукой вниз и опереться кистью на пол (2). Опираясь на левую руку, махом, поднять правую ногу вверх (3). Сохранять равновесие на одной руке (4)
«airchairfreeze»		И. п. - «chairfreeze» обе ноги на полу (1). Поднять туловище, опираясь на одну руку, ноги на полу (2). Полностью перенести вес тела на левую руку (3)

Брейкинг – это поединок между телом и фантазией противника.
Брейк – это ломаные движения, сочетание которых должно вызывать удивление.
Всё надо делать быстро. Чётко. Непредсказуемо.

Для заметок