



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»**

660012, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Судостроительная, дом 105
тел.: (391) 217-87-40, e-mail: school45-krsk@mail.ru; <https://sch45krsk.gosuslugi.ru>
ОГРН 1022402298820, ИНН 2464019774, КПП 246401001, ОКПО 41056366

«

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Коблов А. П.
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Хрущева Д. А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МАОУ СШ
№ 45**

Каменская Ю. С.
Приказ 01-06-124
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(курса дополнительного образования)**

«Брейк-данс»

для 4-6 классов (параллели)

**количество часов
Всего 36 часов; в неделю 1 час**

на 2023/ 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по направлению “Брейк-данс” позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, воспитании и развитии, учащихся средствами данного направления танца, конкретизирует содержание дополнительного образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов “брейк – данса”.

Общая характеристика учебного предмета

“Брейк-данс” (break – перерыв) - является ярким, зажигательным и энергичным танцем с элементами акробатики, гимнастики и пр.. Распространён среди современной молодёжи, как экстремальный вид танца, и не достигший ещё апогея своего расцвета, на заре двадцать первого века. Брейк входит в так называемую, распространённую среди молодых людей, культуру “хип–хопа” и подразделяется на нижний и верхний брейк-данс. “Нижний” в свою очередь классифицируется на: style, power move, up rock, freezes и некоторые другие, а “верхний” на основные: кинк-тат, “робот”, электрик и другие (нижний и верхний отличаются принципиальными исполнениями элементов).

Занятие “нижним брейк – дансом” требует определённого физического развития. Каждый юноша, со средним физическим развитием и допущенным по состоянию здоровья, способен достигать результатов в этом танце. У девушек дело обстоит немного сложнее, как правило, они физически не так развиты, как парни, поэтому для них процесс обучения будет идти медленнее. Но это не исключает возможность занятия “нижним брейком”.

Основным предназначением воспитательно-развивающей области “нижний брейк-данс” в системе дополнительного образования является:

- формирование танцевальной культуры учащегося (школьника), системы знаний и умений по направлению “нижний брейк-данс”;
- физическое воспитание и физическое развитие учащихся;
- развитие актёрских навыков и умение держаться на публике;
- формирование, прежде всего, ценностей “красота” и “здоровье”;
- формирование таких качеств личности, как целеустремлённость и терпение.

В контексте данной программы “Нижний брейк-данс” предусматриваются занятия с возрастной категорией 7–17 лет.

В системе дополнительного образования данный вид танца, как воспитательно-развивающая область, является инновационной деятельностью. Следствием этого могут возникать определённые трудности в терминологическом – понятийном аппарате. Для устранения подобных проблем преподавателю рекомендуется воспользоваться наиболее распространёнными, или обозначить необходимые термины и определения самостоятельно, при этом заранее их обосновав.

Для обеспечения эффективности воспитательных и развивающих задач, рекомендуется проведение занятий: три раза в неделю по 1 часу, во второй половине дня внеурочного времени, для трёх групп в количестве по 15 человек желательно одного возраста (в силу различных психологических – возрастных особенностей). В общей сложности 102 часа тренировок, для получения наглядного результата.

Обучение школьников “нижнему брейку” строится на основе освоения конкретных брейк-элементов с помощью упражнений для физического развития определённых групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента и затем неоднократного его повторения. А также за счёт организации проведения “джемов” или “битв” на тренировках, где учащиеся проходят процесс сплочения, чувства групповой ответственности (коллективизма) и общности единой цели, развитие актёрских навыков и формирование гуманистического мировоззрения. С целью учета интересов и склонностей учащихся, возможностей образовательных учреждений, местных социально-экономических условий обязательный минимум содержания данной дополнительной образовательной программы изучается в рамках следующих ветвей (направлений): style, power move, up rock, freezes.

Базовым и единственным разделом для данной программы дополнительного образования по направлению “нижний брейк-данс”, является “выполнение основных брейк-элементов”. Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, конкретный учебный материал для включения в программу должен отбираться с учетом следующих положений:

- распространенность изучаемых брейк-элементов и отражение в них экстремальности, впечатлительности и артистизма;
- возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды танцевальной деятельности, имеющих непосредственно практическую направленность;
- выбор объектов созидательной и творческой деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность творческого, духовно-нравственного и физического развития учащихся.

Под брейк-элементами подразумевается система движений, наполненная экстремальностью, определённой степенью удивительности и впечатлительности.

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические занятия (тренировки) и рекомендуемые объекты исполнения нижнего брейк-данса. При этом предполагается, что изучение материала программы, связанного с практическими занятиями, должно предваряться необходимым минимумом теоретических сведений.

В программе предусмотрено выполнение школьниками творческих, или социальных работ. Вместе с тем, методически возможно построение годового учебного плана занятий с введением творческой, социальной деятельности в учебный процесс с начала или с середины учебного года. При организации творческой или социальной деятельности учащихся очень важно акцентировать их внимание, прежде всего на общезначимых мероприятиях в рамках школы, которое они выдвигают в качестве творческой идеи.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность учащихся. Приоритетными методами являются упражнения, учебно-практические занятия, метод “битв”. Все виды практических занятий в программе направлены на освоение различных брейк-элементов, поведение их исполнения, стилей преподнесения себя в танце, физического развития.

Занятия по “нижнему брейк-дансу” проводятся в обычных хореографических или спортивных залах. С определёнными для этих залов требованиями, рекомендованными Министерством образования РФ.

Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на тренировках учащихся при выполнении основных брейк-элементов. Особое внимание следует обратить на соблюдение правил выполнения акробатических элементов, которые должны исполняться при наличии покрытий, в достаточной степени, смягчающее приземление и/или без пугающего человека. Недопустимы занятия школьников без преподавателя нижнего брейка или учителя физкультуры.

Цели

Освоения “нижнего брейк-данса” в основной или школе дополнительного образования направлено на достижение следующих целей:

- овладение знаний исполнения брейк-элементов, основ культуры брейк-данса, представлений о его неформальных правилах исполнения на основе включения учащихся в разнообразные ветви, стили нижнего брейка и форм его проведения;
- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие учащихся;
- воспитание терпения и целеустремленности, самостоятельности и ответственности за результаты своей деятельности; толерантности по отношению к сверстникам и младшим по возрасту.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:

- стремление помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейк-элементов;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение мероприятий способствующих развитию толерантности, сплочению и укреплению дружбы между учащимися. Организация и проведение “джемов” и “битв” (мероприятия, где учащиеся показывают все свои умения);
- изобретение личного брейк-элемента,
- постановка целей и стратегия их достижения.
- применение в танце игровых ситуаций и актёрских навыков.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива;

Оценивание своей деятельности с точки зрения безопасности для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей;

Результаты обучения

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки и содержат три компонента: знать/понимать - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний, уметь – владение конкретными навыками практической деятельности, а также компонент, включающий знания и умения, ориентированные на решение трудностей в исполнениях брейк-элементов, разнообразных жизненных задач. Результаты обучения сформулированы в требованиях в обобщенном виде и являются инвариантными по отношению к направлению танцевальной подготовки учащихся брейка.

Ожидаемые результаты обучения по данной примерной программе в наиболее обобщенном виде могут быть сформулированы, как овладение танцевальными знаниями и умениями брейк-данса по исполнению основных брейк-элементов, необходимых для создания “эмоциональных продуктов” брейка, другими словами выброс негативных эмоций и заряд положительных, а также для введения здорового образа жизни. Умениями владеть своим телом, что отражается в техничном исполнении танца брейк, и оценивать здесь личные танцевальные интересы и склонности к изучаемым ветвям и стилям; составлять исполнительные планы связок брейк-элементов; навыками самостоятельного планирования и тактичного исполнения своего “выхода”; формирование танцевальной культуры, уважительного отношения к результатам исполнения брейк-элементов другим би-боем (танцующий брейк-данс).

В результате освоения обязательного минимума содержания предмета дополнительного образования “нижний брейк – данс” выпускники должны достигнуть следующего уровня развития:

ЗНАТЬ:

- историческое развитие брейка, особенности развития избранного вида танца;
- физиологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, приоритетные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями, а также возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий по “нижнему брейк – дансу”;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий “нижним брейк - дансом”;
- способы организации самостоятельных занятий по тренировке и выполнению брейк-элементов, правила использования спортивного инвентаря, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок для брейк-данса;

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного стиля “нижнего брейка”, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях нижнего “брейк – данса”;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Практически все брейк-элементы представленные в тематическом плане и описанные в содержании. А также уверенность исполнения и актёрские навыки в танце.

Примечание: Предполагается, что на каждой последующей тренировке повторяется и оттачивается прошедший материал. Причём этому уделяется от 25% до 50% времени отведённого на новую тему.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по брейк-дансу
предмет (курс)

Класс 1-11

Количество часов

Всего 36 час; в неделю 3 час.

№ урока	Тема и форма урока	Количество часов	Дата фактического проведения урока
1.	Вводное занятие	1	
2.	Введение в брейк-данс. Пробежка простая. Теория	1	
3.	Введение в брейк-данс. Пробежка простая. Практика	1	
4.	Стойка простая на локтях и Фриз “краб”. Теория	1	
5-6.	Стойка простая на локтях и Фриз “краб”. Практика	2	
7.	Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка. Теория	1	
8-9.	Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка. Практика	2	
10.	Стойка простая на руках и Фриз “игла”. Теория	1	
11-12.	Стойка простая на руках и Фриз “игла”. Практика	2	
13.	Классическая пробежка и элемент “Лопатки”. Теория	1	
14-15.	Классическая пробежка и элемент “Лопатки”. Практика	2	
16.	Стойка на голове с выходом во фриз “полубэк”. Связка простая. Теория	1	
17-18.	Стойка на голове с выходом во фриз “полубэк”. Связка простая. Практика	2	
19-20.	“Свайпс” и Способы выхода на “джем”. Теория	2	
21-25.	Свайпс” и Способы выхода на “джем”. Практика	5	
26.	Стойка на предплечьях. Фриз “диагональ”. Теория	1	
27-28.	Стойка на предплечьях. Фриз “диагональ”. Практика	2	
29-30.	Подпрыгивание с локтей и глайды на руке. Теория	2	
31-33.	Подпрыгивание с локтей и глайды на руке. Практика	3	
34-35.	Фриз “вилка”. Введение в акробатику. Теория	2	
36	Итоговое концертное занятие	1	