

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
30 мая 2025 г.

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»
И.В. Брожевич



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Брейк»**

Возраст обучающихся 8-16 лет
Срок реализации 2 года

Составитель программы:
Путин Юрий Евгеньевич, педагог
дополнительного образования

Консультант:
Франк Жанна Ивановна,
методист

Ярославль, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	7
3. Обеспечение программы.....	13
4. Мониторинг образовательных результатов.....	14
5. Контрольно-измерительные материалы.....	15
6. Список информационных источников	15
Приложения.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Брейк - данс - это один из самых современных и динамичных стилей. Брейк захватывает дух и владеет умами огромной части молодежи во всем мире. Он производит сильное впечатление на подростков. В России брейк-данс длительное время остается популярным видом спортивного танца. Благодаря молодому поколению брейк обретает новую жизнь. Это не только эффектные трюки и ритмичная музыка, но и серьезная физическая подготовка. Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводит ко многим серьезным нарушениям в организме человека. Занятия брейком требуют от танцора не только координации и гибкости, но и значительной силы и выносливости. Регулярные тренировки оказывают благоприятное воздействие на опорно-двигательную систему детей, способствуют укреплению мышечного корсета, сердечно-сосудистой системы и улучшению общей физической формы.

Брейк-данс оказывает положительное влияние и на психоэмоциональное состояние занимающихся. Он помогает снять стресс, повысить самооценку и развить уверенность в себе. Участие в баттлах и соревнованиях закаляет характер, учит справляться с волнением и проявлять свои лучшие качества в экстремальных ситуациях.

Помимо физической и психологической пользы, брейк-данс является отличным способом самовыражения. Каждый танцор может привнести в танец свои собственные движения и стиль, создавая уникальный образ. Брейк-данс – это не просто набор элементов, это возможность рассказать свою историю через танец.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N2);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства

	<p>просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»); - Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп; - Положение о персонифицированном дополнительном образования детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428; - Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Культурно-образовательный центр «ЛАД» (МОУ КОЦ «ЛАД»).
Актуальность программы	<p>Актуальность же данного объединения заключается в том, что брейк - данс очень популярный вид спортивного танца среди молодежи, особенно юношей 8 - 16 лет.</p> <p>Занятия танцами не только физически развивают детей, но и играют огромную роль в их воспитании. Одним из главных результатов занятий является воспитание нравственных качеств, сознательной дисциплины, трудолюбия, опрятности, доброжелательного отношения к окружающим. Это тем более важно, что занятия брейк-дансом активно посещают дети из группы «риска», из неблагополучных семей, подростки, состоящие на учете в ОВД. Эти занятия способствуют организации занятости данной категории детей и досуга подростков в свободное от учебы время. Брейк-данс помогает детям и подросткам из неблагополучных семей и групп риска найти себя, поверить в свои силы и изменить свою жизнь к лучшему, дают им возможность почувствовать себя частью коллектива, получить поддержку и внимание, которых им так не хватает.</p> <p>Брейк-данс – это не просто увлечение, это целая культура со своими ценностями и традициями. Он объединяет людей разных возрастов, национальностей и социальных слоев, создавая атмосферу взаимопонимания и поддержки. Брейк-данс учит уважению к сопернику, умению работать в команде и стремлению к постоянному самосовершенствованию. Это школа жизни, которая воспитывает сильных, уверенных в себе и целеустремленных личностей.</p> <p>В современном мире, где так много соблазнов и негативных влияний, брейк-данс может стать настоящим спасением для молодежи. Он дает возможность проявить себя, найти свое место в жизни и обрести новых друзей.</p>
Направленность программы	Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на развитие физических способностей обучающихся.
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Программа «Брейк» модифицированная.</p> <p>Она ориентирована на физическое развитие, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям брейк-дансом, что достигается через освоение базовых элементов и развитие необходимых физических качеств. Отличительная особенность программы заключается в интеграции общефизической подготовки и специализированных упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, координации и выносливости,</p>

	<p>необходимых для успешного выполнения брейк-данс элементов.</p> <p>Предлагаемая программа учитывает индивидуальные особенности и уровень подготовленности занимающихся, позволяя им постепенно продвигаться от простых упражнений к более сложным элементам. Ранжирование достижений стимулирует мотивацию и позволяет занимающимся видеть свой прогресс, что является важным фактором для поддержания интереса к занятиям. Система оценки включает в себя не только техническое исполнение элементов, но и креативность, артистизм и умение импровизировать.</p>
Цель программы	<p>Развитие физических и творческих способностей обучающихся через овладение основами танцевального направления «брейк-данс», музыкально-ритмической и танцевальной культуры.</p>
Задачи программы	<p>1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать проявлению интереса к танцевальному направлению «брейк-данс»; - ознакомить обучающихся со специальной лексикой, терминологией; - содействовать физическому развитию детей: развивать координационные и двигательные способности обучающихся (силу, гибкость, выносливость, быстроту реакции, пластиичность). <p>2 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научить основным движениям брейк-данса; - содействовать физическому развитию детей: развивать координационные и двигательные способности обучающихся (силу, гибкость, быстроту реакции, пластиичность). - развивать навыки творческой активности, самореализации.
Ожидаемые результаты	<p>1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся будут проявлять интерес к танцевальному направлению «брейк-данс»; - обучающиеся ознакомятся со специальной лексикой, терминологией; - у обучающихся будут развиваться физические качества: сила, гибкость, выносливость, быстрота реакции, пластиичность. <p>2 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся научатся основным движениям брейк-данса; - у обучающихся будут развиваться физические качества: сила, гибкость, выносливость, быстрота реакции, пластиичность; - у обучающихся будут развиваться навыки творческой активности, самореализации через участие в соревнованиях и батлах.
Воспитательный блок программы	<p>Для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025–2026 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации.</p> <p>Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по</p>

	<p>сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022 №809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Брейк» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Инвариативные</i>: «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение»; - <i>Вариативные</i>: «Общие мероприятия МОУ КОЦ «ЛАД», выступления, соревнования, батлы.
Возраст обучающихся	Программа предназначена для обучающихся 8-16 лет.
Особенности комплектования групп	Группы комплектуются без предъявления требований к базовым знаниям и физическим возможностям, занятия доступны для всех желающих, в независимости от степени физической подготовки обучающихся, с учетом возрастных особенностей. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.
Объем и срок реализации программы	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк» состоит из двух образовательных модулей: 1 и 2 годы обучения</p> <p>Срок реализации каждого модуля программы 1 год – 144 часа.</p>
Формы и режим занятий	<p>Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.</p> <p>Занятия проводятся по утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 2 часа, согласно СанПин.</p>
Формы подведения итогов	- соревнования и батлы.

Календарный учебный график реализации программы утверждается локальными актами МОУ КОЦ «ЛАД» на основании следующий параметров:

- продолжительность реализации программы: 2 учебных года;
- количество учебных часов: два учебных модуля по 144 часа;
- режим занятий: 2 занятия в неделю по графику;
- продолжительность занятия: 2 академических часа (1 час – 45 минут).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план модуля 1 год обучения

№	Название раздела программы	Количество часов (всего)	Из них теоретических	Из них практических
1.	Введение	2	1	1
1.1	Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям	1	1	-
1.2	Входная диагностика	1	-	1
2.	Топ-рок	24	2	22
2.1	Стэпы (шаги)	4	1	3
2.2	Джамп (прыжки)	4	1	3
2.3	Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола)	4	-	4
2.4	Трэад (продевание)	6	-	6
2.5	Дабл (дорожки с двойными шагами)	6	-	6
3.	Футворк	26	4	22
3.1	Круговые дорожки (шесть - степы)	2	1	1
3.2	Кнерок – это дорожки на коленях	2	1	1
3.3	Уровень – сидя на полу	2	1	1
3.4	Уровень – лежа на полу	2	1	1
3.5	Работа руками	2	-	2
3.6	Продевание	2	-	2
3.7	Махи ногами	2	-	2
3.8	Скольжение на полу	2	-	2
3.9	Исходное положение – руки спереди, ноги сзади	2	-	2
3.10	Исходное положение – ноги сзади, руки спереди	2	-	2
3.11	Фристайл футворк	2	-	2
3.12	Комбинация дорожек	4	-	4
4.	Силовые движения (элементы стиля паузрмув)	20	2	18
4.1	Гелик (Хеликоптер - вертолет)	2	1	1
4.2	Свайпс (бебисвайпс)	2	1	1
4.3	Флай (флайер)	4	-	4
4.4	Джекхаммер	4	-	4
4.5	Свечка	4	-	4
4.6	Хэдспин	4	-	4
5.	Стойки - фризы	20	2	18
5.1	Крокодил	2	1	1

5.2	Черепаха	2	1	1
5.3	Бэбибриз	2	-	2
5.4	Эйрбэби фриз	2	-	2
5.5	Стойка на локтях	2	-	2
5.6	Стойка на голове («полубэк»)	2	-	2
5.7	Стойка на руках («бэк, милениум»)	4	-	4
5.8	Стойка на плече (шэлдерфриз)	4	-	4
6.	Трюки	20	2	18
6.1	Колесо. Радуга	2	1	1
6.2	Вытяжка. Фляг	2	1	1
6.3	Переворот вперед	4	-	4
6.4	Райз	4	-	4
6.5	Курбет	4	-	4
6.6	Бабочка (бедуинский переворот)	4	-	4
7.	Фристайл	8	-	8
8.	Джем	8	-	8
9.	Батлы (битвы)	8	-	8
10.	Итоговое занятие	2	-	2
11.	Показательный урок для родителей	2	-	2
12.	Соревнования	4	-	4
	Итого:	144	13	131

Учебно-тематический план модуля 2 год обучения

17	Название раздела программы	Количество часов (всего)	Из них теоретических	Из них практических
1.	Введение	2	1	1
1.1	Техника безопасности на занятиях, требования к занятиям	1	1	-
1.2	Входная диагностика	1	-	1
2.	Топ-рок	24	2	22
2.1	Стэпы (шаги)	4	1	3
2.2	Джамп (прыжки)	4	1	3
2.3	Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола)	4	-	4
2.4	Трэад (продевание)	6	-	6
2.5	Дабл (дорожки с двойными шагами)	6	-	6
3.	Футворк	26	4	22
3.1	Круговые дорожки (шесть - ступы)	2	1	1
3.2	Кнерок – это дорожки на коленях	2	1	1
3.3	Уровень – сидя на полу	2	1	1

3.4	Уровень – лежа на полу	2	1	1
3.5	Работа руками	2	-	2
3.6	Продевание	2	-	2
3.7	Махи ногами	2	-	2
3.8	Скольжение на полу	2	-	2
3.9	Исходное положение – руки спереди, ноги сзади	2	-	2
3.10	Исходное положение – ноги сзади, руки спереди	2	-	2
3.11	Фристайл футворк	2	-	2
3.12	Комбинация дорожек	4	-	4
4.	Силовые движения (элементы стиля паузрмув)	20	2	18
4.1	Гелик + свайпс+ гелик	2	1	1
4.2	Свайпс + гелик + джекхаммер	2	1	1
4.3	Флай + гелик	4	-	4
4.4	Уфо (НЛО)	4	-	4
4.5	Свечка	4	-	4
4.6	Хэдспин	4	-	4
5.	Стойки – фризы переходы (паэрттрикс)	20	2	18
5.1	Крокодил + переход в стойку на голове	2	1	1
5.2	Воздушный стул (эирчейр)	2	1	1
5.3	Бэбифриз + Эйрбэби фриз.	2	-	2
5.4	Эйрбэби фриз	2	-	2
5.5	Стойка на локтях переход на руки	2	-	2
5.6	Стойка на голове («полубэк»). Переход на руки	2	-	2
5.7	Стойка на руках («бэк, милениум»)	4	-	4
5.8	Стойка на плече переход в стойку на голове	4	-	4
6.	Трюки	20	2	18
6.1	Колесо. Радуга	2	1	1
6.2	Вытяжка. Фляг	2	1	1
6.3	Переворот вперед	4	-	4
6.4	Райз	4	-	4
6.5	Курбет	4	-	4
6.6	Бабочка (бедуинский переворот)	4	-	4
7.	Фристайл	8	-	8
8.	Джем	8	-	8
9.	Батлы (битвы)	8	-	8
10.	Итоговое занятие	2	-	2
11.	Показательный урок для	2	-	2

	родителей			
12.	Соревнования	4	-	4
	Итого:	144	13	131

Содержание программы модуля 1 год обучения

1. Введение.

Теория. Техника безопасности. Выполнение требований педагога, выполнение страховки и самостраховки. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Соблюдение правил в ходе всего занятия.

2. Топ-рок.

Теория. Ознакомление с новыми техниками Топ-рока.

Практика. Изучение и отработка танцевальных дорожек стиля топ-рок под музыкальное сопровождение.

- 2.1. Стэпы (шаги).
- 2.2. Джамп (прыжки).
- 2.3. Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола).
- 2.4. Трэад (продевание).
- 2.5.Дабл (дорожки с двойными шагами).

3. Футворк.

Теория. Футворк (англ. Footwork — работа ног) — техника выполнения.

Практика. Отработка танцевальных дорожек стиля футворк под музыкальное сопровождение, изучение уровней стиля.

- 3.1.Круговые дорожки (шесть - степы).
- 3.2. Кнерок – дорожки на коленях.
- 3.3. Уровень – сидя на полу.
- 3.4. Уровень – лежа на полу.
- 3.5. Работа руками.
- 3.6. Продевание.
- 3.7.Махи ногами.
- 3.8. Скольжение на полу.
- 3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади.
- 3.10. Ноги сзади, руки спереди.
- 3.11.Фристайл футворк.
- 3.12.Комбинация дорожек.

4. Силовые движения.

Теория. Повторение техники элементов стиля пауэрмув.

Практика. Отработка и совершенствование техники элементов. Отработка подводящих упражнений, многоповторность упражнений элементов.

- 4.1. Гелик. (Хеликоптер - вертолет).
- 4.2. Свайпс (бебисвайпс).
- 4.3.Свеча.
- 4.4.Уфо (НЛО).
- 4.5.Свечка.
- 4.6.Хэдспин.

5. Стойки – фризы.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Отработка и совершенствование стоек, фризов с силовыми переходами из одной стойки в другую.

5.1. Крокодил.

5.2. Черепаха.

5.3. Бэбифриз.

5.4. Эйрбэби фриз.

5.5. Стойка на локтях.

5.6. Стойка на голове («полубэк»).

5.7. Стойка на руках («бэк, милениум»).

5.8. Стойка на плече (шелдерфриз).

6. Трюки.

Теория. Техника безопасности при выполнении трюков.

Практика. Отработка сложно координационных элементов – трюков.

6.1. Колесо. Радуга.

6.2. Вытяжка. Фляг.

6.3. Переворот вперед.

6.4. Райз.

6.5. Курбет.

6.6. Бабочка (бедуинский переворот).

7. Фристайл.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка танцевальных стилей брейка, соединение переходами из одного стиля в другой в свободном исполнении. Форма построения по группам в колоннах.

8. Джем.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка сольного выхода, музыкальности, уверенности в себе.

9. Батлы (битвы).

Теория. Техника безопасности.

Практика. Отработка танцевальных стилей между занимающимися в форме танцевального состязания.

10. Итоговое занятие. Повторение движений всех техник.

11. Показательный урок для родителей. Открытое занятие для родителей. Показ обучающимися уровня овладения стилями танца в индивидуальной и командной работе, демонстрация силовой подготовки и специальной физической подготовки.

12. Соревнования. Итоговое занятие проводится в форме соревнования (форма деятельности, борьба соперничества за достижение превосходства, достижение лучшего результата).

Содержание программы модуля 2 год обучения

1. Введение.

Теория. Техника безопасности. Выполнение требований педагога, выполнение страховки и самостраховки. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Соблюдение правил в ходе всего занятия.

2. Топ-рок.

Теория. Повторение техники Топ-рока.

Практика. Изучение и отработка танцевальных дорожек стиля топ-рок под музыкальное сопровождение.

2.1. Стэпы (шаги).

2.2. Джамп (прыжки).

2.3. Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола).

2.4. Трэад (продевание).

2.5. Дабл (дорожки с двойными шагами).

3. Футворк.

Теория. Футворк (англ. Footwork — работа ног) — техника выполнения.

Практика. Отработка танцевальных дорожек стиля футворк под музыкальное сопровождение, изучение уровней стиля.

3.1. Круговые дорожки (шесть - стэпы).

3.2. Кнерок – дорожки на коленях.

3.3. Уровень – сидя на полу.

3.4. Уровень – лежа на полу.

3.5. Работа руками.

3.6. Продевание.

3.7. Махи ногами.

3.8. Скольжение на полу.

3.9. И.п. руки спереди, ноги сзади.

3.10. Ноги сзади, руки спереди.

3.11. Фристайл футворк.

3.12. Комбинация дорожек.

4. Силовые движения.

Теория. Повторение техники элементов стиля пауэрмув.

Практика. Отработка и совершенствование техники элементов. Отработка подводящих упражнений, многоповторность упражнений элементов.

4.1. Гелик. (Хеликоптер - вертолет).

4.2. Свайпс (бебисвайпс).

4.3. Свеча.

4.4. Уфо (НЛО).

4.5. Свечка.

4.6. Хэдспин.

5. Стойки – фризы.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Отработка и совершенствование стоек, фризов с силовыми переходами из одной стойки в другую.

5.1. Крокодил.

5.2. Черепаха.

- 5.3. Бэбифриз.
- 5.4. Эйрбэби фриз.
- 5.5. Стойка на локтях.
- 5.6. Стойка на голове («полубэк»).
- 5.7. Стойка на руках («бэк, милениум»).
- 5.8. Стойка на плече (шелдерфриз).

6. Трюки.

Теория. Техника безопасности при выполнении трюков.

Практика. Отработка сложно координационных элементов – трюков.

- 6.1. Колесо. Радуга.
- 6.2. Вытяжка. Фляг.
- 6.3. Переворот вперед.
- 6.4. Райз.
- 6.5. Курбет.
- 6.6. Бабочка (бедуинский переворот).

7. Фристайл.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка танцевальных стилей брейка, соединение переходами из одного стиля в другой в свободном исполнении. Форма построения по группам в колоннах.

8. Джем.

Теория. Повторение движений.

Практика. Отработка сольного выхода, музыкальности, уверенности в себе.

9. Батлы (битвы).

Теория. Техника безопасности.

Практика. Отработка танцевальных стилей между занимающимися в форме танцевального состязания.

10. Итоговое занятие. Повторение движений всех техник.

11. Показательный урок для родителей. Открытое занятие для родителей. Показ обучающимися уровня овладения стилями танца в индивидуальной и командной работе, демонстрация силовой подготовки и специальной физической подготовки.

12. Соревнования. Итоговое занятие проводится в форме соревнования (форма деятельности, борьба соперничества за достижение превосходства, достижение лучшего результата).

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходим комплекс определенных условий. Это методическое обеспечение, информационное обеспечение, материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение.

Методическое обеспечение реализуется через использование здоровьесберегающих технологий и различных форм и методов обучения - словесные, наглядные, практические.

Материально - техническое обеспечение программы.

- Помещение (спортивный зал) для проведения занятий по программе призван создавать оптимальную организацию образовательного процесса с набором необходимого оборудования и материалов. Оно соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
- Зеркало на одной из стен;
- Вспомогательное помещение (раздевалка);
- Ноутбук, флэш-накопитель с записями музыкального сопровождения;
- Спортивное оборудование (инвентарь): шведская стенка, станки, стулья и др.

Обучающиеся на первом занятии проходят инструктаж по технике безопасности и производственной санитарии.

Кадровое обеспечение. Программу творческого объединения «Брейк» реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, в области, соответствующей профилю объединения либо высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт, образование и педагогика».

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1 год обучения

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
Содействовать проявлению интереса к танцевальному направлению «брейк-данс»	Уровень посещаемости занятий, сохранность контингента	Высокий, средний, низкий	Журнал посещения занятий
Ознакомить обучающихся со специальной лексикой, терминологией	Уровень знания основной терминологии	Высокий, средний, низкий	Тестирование
Содействовать физическому развитию детей: развивать координационные и двигательные способности обучающихся (силу, гибкость, выносливость, быстроту реакции, пластичность)	Уровень развития физических качеств	Высокий, средний, низкий	Контрольное тестирование

2 год обучения

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
Научить основным движениям брейк-данса	Уровень овладения основным движением брейк-данса	Высокий, средний, низкий	Тестирование
Содействовать физическому развитию детей: развивать координационные и двигательные способности обучающихся (силу, гибкость, выносливость, быстроту реакции, пластичность)	Уровень развития физических качеств	Высокий, средний, низкий	Контрольное тестирование
Развивать навыки творческой активности, самореализации	Уровень посещаемости занятий, сохранность контингента	Высокий, средний, низкий	Портфолио обучающегося, мониторинг результативности

5. КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 год обучения

1. Тест на знание основных понятий брейк-данса (Приложение №4)
2. Протокол диагностики результатов реализации ОФП (Приложение №6)

2 год обучения

1. Мониторинг результативности (Приложение №5)
2. Протокол диагностики результатов реализации ОФП

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. <http://base.garant.ru/70291362/>
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/

3. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образования детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428 https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obb.pdf.
6. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп.
<http://www.gcro.ru/pfdo-doc>
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70226).
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

10. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.

Список информационных источников для педагога:

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя.
2. Анисимова Г. И. 100 музыкальных игр для развития дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 2008.
3. Апраксина О. А. Методика музыкального воспитания в школе. — М., 1982.
4. Бекина С., Соболева, Э. Играем и танцуем. - М.: Советский композитор, 1992.
5. Буйлова Л.Н. Педагогические технологии в дополнительном образовании детей: теория и опыт, - М., Центр развития системы дополнительного образования детей Минобразования РФ, 1999. – 30 с.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. - Санкт-Петербург, 2000.
7. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004.
8. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика по развитию у детей творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
10. Дыбина О.В. Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография - М.: Педагогическое общество России, 2008.
11. Зарецкая Н. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. - М.:, 2005.

12. Куревина О.А. Путешествие в прекрасное: Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей/О.А. Куревина, Г.Е. Селезнева. - М.: 1999. - 416 с.
13. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Герра- спорт, 2001. - 96 с. - (Русская театральная школа).
14. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст./Под ред. Леонтьева А.Н. и Запорожца А.В. - М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. – 144 с.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. - М.: ГИТИС, 2000. - 440 с.
16. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии: учеб. пос. - М.: Изд-во МПУ, 1996. – 269 с.
17. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Терра-спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
18. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение / С. Руднева и Э. Фиш. - М.: Просвещение, 1972. - 334 с.
19. Секрет танца / Сост. Т.К. Васильева. - СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. - 480 с.
20. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
21. Шмаков С.А. Игры учащихся — феномен культуры. М.: Новая школа, 1994. – 269 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематический план 1 года обучения

месяц	дата		Тема занятия	Кол-во часов
	по плану	по факту		
сентябрь	02.09	1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Тест для определения скоростных, скоростно-силовых качеств обучающихся	2
	05.09	2.	Стэпы (шаги)	2
	09.09	3.	Стэпы (шаги)	2
	12.09	4.	Джамп (прыжки)	2
	16.09	5.	Джамп (прыжки)	2
	19.09	6.	Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола)	2
	23.09	7.	Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола)	2
	26.09	8.	Трэад (продевание)	2
	30.09	9.	Трэад (продевание)	2
октябрь	03.10	10.	Трэад (продевание)	2
	07.10	11.	Дабл (дорожки с двойными шагами)	2
	10.10	12.	Дабл (дорожки с двойными шагами)	2
	14.10	13.	Дабл (дорожки с двойными шагами)	2
	17.10	14.	Круговые дорожки (шесть - стэпы)	2
	21.10	15.	Кнерок – это дорожки на коленях	2
	24.10	16.	Уровень – сидя на полу	2
	28.10	17.	Уровень – лежа на полу	2
	31.10	18.	Работа руками	2
ноябрь	07.11	19.	Продевание	2
	11.11	20.	Махи ногами	2
	14.11	21.	Скольжение на полу	2
	18.11	22.	Исходное положение – руки спереди, ноги сзади	2
	21.11	23.	Исходное положение – ноги сзади, руки спереди	2
	25.11	24.	Фристайл футворк	2
	28.11	25.	Комбинация дорожек	2
декабрь	02.12	26.	Комбинация дорожек	2
	05.12	27.	Гелик. (Хеликоптер - вертолет)	2

	09.12	28.	Свайпс (бэбисвайпс)	2
	12.12	29.	Флай (флайер)	2
	16.12	30.	Флай (флайер)	2
	19.12	31.	Джекхаммер	2
	23.12	32.	Джекхаммер	2
	26.12	33.	Свечка	2
	30.12	34.	Свечка	2
январь	09.01	35.	Хэдспин	2
	13.01	36.	Хэдспин	2
	16.01	37.	Крокодил	2
	20.01	38.	Черепаха	2
	23.01	39.	Бэбифриз	2
	27.01	40.	Эйрбэби фриз	2
	30.01	41.	Стойка на локтях	2
февраль	03.02	42.	Стойка на голове («полубэк»)	2
	06.02	43.	Стойка на руках («бэк, милениум»)	2
	10.02	44.	Стойка на руках («бэк, милениум»)	2
	13.02	45.	Стойка на плече (шэлдерфриз)	2
	17.02	46.	Стойка на плече (шэлдерфриз)	2
	20.02	47.	Колесо. Радуга	2
	24.02	48.	Вытяжка. Фляг	2
	27.02	49.	Переворот вперед	2
март	03.03	50.	Переворот вперед	2
	06.03	51.	Райз	2
	10.03	52.	Райз	2
	13.03	53.	Курбет	2
	17.03	54.	Курбет	2
	20.03	55.	Бабочка (бедуинский переворот)	2
	24.03	56.	Бабочка (бедуинский переворот)	2
	27.03	57.	Фристайл	2
	31.03	58.	Фристайл	2
апрель	03.04	59.	Фристайл	2
	07.04	60.	Фристайл	2
	10.04	61.	Джем	2
	14.04	62.	Джем	2

	17.04	63.	Джем	2
	21.04	64.	Джем	2
	24.04	65.	Батлы (битвы)	2
	28.04	66.	Батлы (битвы)	2
май	05.05	67.	Батлы (битвы)	2
	08.05	68.	Батлы (битвы)	2
	12.05	69.	Итоговое занятие	2
	15.05	70.	Показательный урок для родителей	2
	19.05	71.	Соревнования	2
	22.05	72.	Соревнования	2

Календарно-тематический план 2 года обучения

месяц	дата		Тема занятия	Кол-во часов
	по плану	по факту		
сентябрь	02.09	1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Тест для определения скоростных, скоростно-силовых качеств обучающихся	2
	05.09	2.	Стэпы (шаги)	2
	09.09	3.	Стэпы (шаги)	2
	12.09	4.	Джамп (прыжки)	2
	16.09	5.	Джамп (прыжки)	2
	19.09	6.	Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола)	2
	23.09	7.	Тачдавн (дорожки с касанием рукой пола)	2
	26.09	8.	Трэад (продевание)	2
	30.09	9.	Трэад (продевание)	2
октябрь	03.10	10.	Трэад (продевание)	2
	07.10	11.	Дабл (дорожки с двойными шагами)	2
	10.10	12.	Дабл (дорожки с двойными шагами)	2
	14.10	13.	Дабл (дорожки с двойными шагами)	2
	17.10	14.	Круговые дорожки (шесть - стэпы)	2

	21.10	15.	Кнерок – это дорожки на коленях	2
	24.10	16.	Уровень – сидя на полу	2
	28.10	17.	Уровень – лежа на полу	2
	31.10	18.	Работа руками	2
ноябрь	07.11	19.	Продевание	2
	11.11	20.	Махи ногами	2
	14.11	21.	Скольжение на полу	2
	18.11	22.	Исходное положение – руки спереди, ноги сзади	2
	21.11	23.	Исходное положение – ноги сзади, руки спереди	2
	25.11	24.	Фристайл футворк	2
	28.11	25.	Комбинация дорожек	2
декабрь	02.12	26.	Комбинация дорожек	2
	05.12	27.	Гелик + свайпс+ гелик	2
	09.12	28.	Свайпс + гелик + джекхаммер	2
	12.12	29.	Флай + гелик	2
	16.12	30.	Флай + гелик	2
	19.12	31.	Уфо (НЛО)	2
	23.12	32.	Уфо (НЛО)	2
	26.12	33.	Свечка	2
	30.12	34.	Свечка	2
январь	09.01	35.	Хэдспин	2
	13.01	36.	Хэдспин	2
	16.01	37.	Крокодил + переход в стойку на голове	2
	20.01	38.	Воздушный стул (эирчейр)	2
	23.01	39.	Бэбибриз + Эйрбэби фриз	2
	27.01	40.	Эйрбэби фриз	2
	30.01	41.	Стойка на локтях переход на руки	2
февраль	03.02	42.	Стойка на голове («полубэк»). Переход на руки	2
	06.02	43.	Стойка на руках («бэк, милениум»)	2

	10.02	44.	Стойка на руках («бэк, милениум»)	2
	13.02	45.	Стойка на плече переход в стойку на голове	2
	17.02	46.	Стойка на плече переход в стойку на голове	2
	20.02	47.	Колесо. Радуга	2
	24.02	48.	Вытяжка. Фляг	2
	27.02	49.	Переворот вперед	2
март	03.03	50.	Переворот вперед	2
	06.03	51.	Райз	2
	10.03	52.	Райз	2
	13.03	53.	Курбет	2
	17.03	54.	Курбет	2
	20.03	55.	Бабочка (бедуинский переворот)	2
	24.03	56.	Бабочка (бедуинский переворот)	2
	27.03	57.	Фристайл	2
	31.03	58.	Фристайл	2
апрель	03.04	59.	Фристайл	2
	07.04	60.	Фристайл	2
	10.04	61.	Джем	2
	14.04	62.	Джем	2
	17.04	63.	Джем	2
	21.04	64.	Джем	2
	24.04	65.	Батлы (битвы)	2
	28.04	66.	Батлы (битвы)	2
май	05.05	67.	Батлы (битвы)	2
	08.05	68.	Батлы (битвы)	2

12.05	69.	Итоговое занятие	2
15.05	70.	Показательный урок для родителей	2
19.05	71.	Соревнования	2
22.05	72.	Соревнования	2

Приложение 2

Примерный план построения учебных занятий

Примерный план построения учебного занятия 1 года обучения.

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: повторение и отработка стоек, фризов. Изучение новых элементов.
5. Повторение и отработка силовых элементов. Изучение новых силовых элементов.
6. Джэм – перетанцовки в кругу. Батлы.
7. Заключительная часть: ОФП, растяжка, подведение итогов занятия, поклон и организованный выход из зала.

Примерный план построения учебного занятия 2 года обучения.

С детьми 2-го года обучения занятия проводятся достаточно углубленно, предполагается, что они освоили программный материал 1 года обучения на достаточном уровне.

1. Организационная часть: построение, приветствие.
2. Танцевальные движения.
3. ОФП. Упражнения на гибкость.
4. Основная часть: повторение и отработка стоек, фризов. Изучение новых элементов.

5. Повторение и отработка силовых элементов. Изучение новых силовых элементов.
Раздел занятий с повышенной танцевальной нагрузкой. Серия упражнений трюковой части, соединение движений различных стилей с трюками. Отработка движений, увеличение числа повторов.
6. Джэм – перетанцовки в кругу. Батлы.
7. Сценическая практика. Разучивание танцевальных номеров. Работа над артистизмом в исполнении. Репетиции. Участие в концертах и соревнованиях.
8. Заключительная часть: ОФП, растяжка, подведение итогов занятия, поклон и организованный выход из зала.

Приложение 3

	— уровень ниже среднего		— средний уровень			— высокий уровень
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет				
		Мальчики			Девочки	
		1	2	3	4	5
Тесты						
1.	Челночный бег на 3х10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115
						135

5.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30
6.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см						
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин.)	20	30	40	30	40	50

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Оранжевый	Серый	Желтый	Оранжевый	Серый	Желтый

Тесты							
1.	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	18	20	22	16	18	20
8.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	50	60	70	60	70	80

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Тесты							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Наклон вперед из положения стоя на	+3	+5	+9	+4	+6	+13

	гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)						
4.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	20	22	24	18	20	22
8.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	55	60	70	30	50	60

Возраст 13-17 лет



Тесты

1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	24	26	28	22	24	26
8.	Прыжки со скакалкой (раз за 20 сек.)	42	44	46	48	50	52

Описание тестов:

1. **Бег 30м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. **Бег 100 м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике.

Фиксируется время преодоления дистанции

3. **Подтягивание из виса на перекладине.** Выполняется из виса на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

4. **Прыжок в длину с места.** И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места

отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Фиксируется длина прыжка в см.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

6. **Челночный бег 3x10м.** Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м чертятся две

параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

7. ***Наклон вперед, стоя на возвышении.*** И.п: стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях, не отрывая стоп от пола. Фиксация положения в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и пальцами рук, результат фиксируется в сантиметрах.
8. ***Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.*** Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.
9. ***Поднимание туловища из положения лежа на спине.*** И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 минуты.
10. ***Прыжки со скакалкой.*** Фиксируется количество полных оборотов, прыжки выполняются с двух ног на две.

Тест на знание основных понятий брейк-данса

1. Перечислите основные разделы брейк-данса.

А) Акробатика, растяжка, общая физическая подготовка, разминка

Б) Грув, гоудаун, топ-рок, повертрикс

В) Топ-рок, футворк, повермув, фризы

2. В каких годах зародился брейк-данс?

А) в начале 90х

Б) в конце 60-х

В) в начале 80-х

3. Что такое фриз?

А) вращение на спине

Б) скольжение

В) стойка

Г) сальто

4. Какое движение не относится к топ-року?

А) кросс-степ

Б) кик

В) индиан-степ

Г) манки-свинг

5. Как называется состязание между танцорами?

А) батл

Б) джэм

В) импровизация

6. Назовите стойку изображенную на картинке?



А) мост

Б) крокодил

В) краб

Г) тапмилл

7. К какому разделу брейк-данса относится движение на картинке?



VINCANITV

А) Топ-рок

Б) Повермув

В) Футворк

8. Повер мув это?

А) Брейк-переход

Б) Удержание баланса

В) Силовое вращение

Г) Скручивание тела

9. Что организовали танцоры на картинке?



А) Батл

Б) Джэм

В) Соревнования

Г) Игру

10. Что означает термин "би-бой, би-гёрлз"?

А) Человек, который занимается хип-хопом

Б) Имя танцора

В) Человек, который занимается брейк-дансом

Приложение 5

Мониторинг результативности

Разделы	Высокий (4,5 – 5 баллов)	Средний (3 – 4,4 балла)	Низкий (0 – 2,9 балла)
1. Топрок.	Знает и хорошо исполняет движения топрока.	Умеет исполнять движения топрока.	Слабо знает и исполняет движения топрока.
2.Основы акробатики.	Хорошо развит физически. Хорошо знает и исполняет элементы акробатики.	Развит физически. Обладает навыками исполнения элементов акробатики.	Слабо развит физически. Слабо знает и исполняет элементы акробатики.
3.Нижний брейк-данс.	Обладает хорошим апломбом. Хорошо знает и обладает навыками исполнения элементов нижнего брейк-данса.	Обладает апломбом. Обладает навыками исполнения элементов нижнего брейк-данса.	Обладает слабым апломбом. Плохо знает и выполняет элементы нижнего брейк-данса.
4.Связки брейк – элементов. Батлы. Джем.	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах. Развит интерес к самостоятельному поиску новых познавательных ориентиров в брей-танце.	Хорошо знает и умеет исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах.	Знает, но слабо исполняет связки брейк – элементов в батлах и джемах.
5.Публичные исполнения.	Постоянно участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Не всегда участвует в исполнительской деятельности коллектива.
6.Личностные качества	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества.	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца.

Приложение 6

Начальная и итоговая диагностика ОФП, ритма и гибкости занимающихся брейк-дансом

