

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»

Протокол от 14.05.26 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

 А.В.Щербак

Приказ от 14.05.26 № 233у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БРЕЙКИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Возраст обучающихся: 5 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 72

Автор-составитель:
Масляков Иван Сергеевич,
тренер-преподаватель.

Точно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкинг для начинающих» разработана с учетом требований следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями (ред. от 23.05.2025);
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Распоряжение комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 05.06.2019 № 1382-р «О региональной автоматизированной информационной системе «Навигатор дополнительного образования детей Ленинградской области»);
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».
- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ ДО «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый (общекультурный).

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода общеобразовательные развивающие программы физкультурной направленности.

Программа «Брейкинг для начинающих» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, физическом, интеллектуальном совершенствовании детей, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

Отличительные особенности программы в том, что в образовательном процессе у обучающихся гармонично развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, быстрота, чувство ритма, развиваются координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости, формируется правильная осанка, корректируется психомоторное, речевое, эмоциональное и общее психическое состояние.

Адресат программы: дети 5 -15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: один раз в неделю 2 академических часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

Максимальное количество часов: 72 часа.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие музыкальных и физических способностей детей через приобщение их к общей эстетической и танцевальной культуре посредством занятий брейкингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширять знания в области истории брейкинга;
- научить выражать собственные ощущения, используя «язык» танца;
- обучиться умению понимать «язык» движений и их красоту;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности обучающегося;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать умения и навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- формировать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- развивать чувство гармонии, чувство ритма;
- развивать гибкость и координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- обогащать двигательный опыт обучающихся;

- способствовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Воспитательные:

- привить уважение к исполнительскому искусству других обучающихся;
- повышать общую культуру обучающегося;
- воспитать трудолюбие и самодисциплину;
- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях танцами;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- воспитывать лидерские качества, инициативность;
- формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрация, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- укрепление физического и психологического здоровья.

Планируемые результаты

Предметные

- обучающиеся овладеют теоретическими знаниями в области культуры брейкинга;
- обучающиеся овладеют навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- обучающиеся освоят технику, стиль и манеру исполнения брейкинга;
- у обучающихся будут формироваться навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- у обучающихся будут развиваться гибкость, танцевальный шаг, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, физическая выносливость.

Метапредметные:

- обучающиеся освоят способы решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- у обучающихся будет формироваться умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- обучающиеся научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- обучающиеся освоят начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные:

- у обучающихся будет формироваться ценностное отношение и потребность к активному здоровому образу жизни;
- у обучающихся будет развиваться потребность в реализации творческого потенциала, позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- обучающиеся будут ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, в творческой жизни объединения, образовательной организации и др.
- у обучающихся будет проявляться дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучающиеся будут способны к продуктивному сотрудничеству (общению, взаимодействию) со взрослыми и сверстниками при решении различных творческих задач;
- у обучающихся будут формироваться чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача-педиатра по месту жительства или врача дошкольного учреждения. Набор детей в объединения проходит на основе индивидуального собеседования, а также по рекомендации воспитателей, учителей.

Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- спортивный, танцевальный или гимнастический зал;
- раздевалка (для девочек и для мальчиков);
- комплект для контроля показателей физической подготовленности;
- музыкальная аппаратура;
- гимнастические маты;
- специальная форма одежды и обувь (спортивные штаны или шорты, футболки, легкие кроссовки).
- всегда при себе иметь защиту (2 наколенника, 2 налокотника и 2 эластичных бинта или напульсника);
- перед занятием обучающемуся необходимо снять все украшения (кольца, сережки и др.);
- на занятии все действия выполнять только по команде преподавателя.

В общеобразовательной программе «Брейкинг для начинающих» использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные и групповые. В репетиционно - постановочные занятия педагоги, либо тренеры-преподаватели включают количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца.

Учебный план 2026-2027 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	4	4	-	Опрос/ наблюдение
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Опрос/ наблюдение
3	Упражнения на развитие ритмики и координации	14	2	12	Опрос/ наблюдение
4	Базовые движения	24	2	22	Опрос/ наблюдение
5	Импровизация	8	1	7	Опрос/ наблюдение
6	Постановочная и репетиционная работа	12	1	11	Опрос/ наблюдение
	Всего часов:	72	12	60	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
на 2026-2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Брейкинг для начинающих»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество во учебных часов всего в год	Количество во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1				36	72	36	один раз в неделю 2 часа

Содержание программа

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

Введение в программу.

Тема 1. История развития брейкинга в мире и в России.

Тема 2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях брейкингом.

Тема 3. Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями.

Тема 4. Оказание первой помощи при травмах, профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка.

Теория

Тема 1. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Тема 2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предметов стоя, в ходьбе, беге, лежа на гимнастических матах.

Практика

Упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик). Упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе).

Упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад).

Упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки).

Силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы).

Упражнения кувирки, «колесо». Растяжка.

Раздел 3.

Упражнения на развитие ритмики и координации.

Теория

Тема 1. Базовые понятия ритма, топрока. футворка, фриззы, силовые элементы.

Тема 2. Внимание уделяется конкретным звукам. Учимся выделять основные звуки в музыке, последовательно прорабатывать их.

Практика

Тема 1. Упражнения на развитие чувства ритма. Музыкальность.

Тема 2. Упражнения на развитие координации: одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую.

Упражнение на выбор звука и удержание его на тренировках.

Упражнение на показ вначале отдельных звуков, а затем их «проплывание» насквозь-вперед, отражая общее настроение.

Раздел 5.

Базовые движения.

Практика

Изучение базовых движений топрока.

Техника **Salsa step (salsa front, salsa back)** – характер движений одинаков, но при salsa front движение осуществляется вперед, а при salsa back назад.

Техника **Front step** – детализация основного движения топрока. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Техника **Cross step** - сравнение с ранее изучаемыми базовыми движениями. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Изучение базовых движений футворка:

Техника **Six step** – основное движение футворка, с которого начинается изучение подуровня с четырьмя точками опоры. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Техника **Three step** – вариативность движения, комбинирование различных видов данного движения, применение в индивидуальном выступлении. Способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Техника **Two step** – детальный разбор, интеграция в индивидуальное и групповое выступление.

Техника **One step** - техника выполнения движения, способы его применения в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Изучение базовых стоек (фризов):

Техника выполнения стойки на голове. Способы применения данного фриза в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Техника выполнения стойки **Baby freeze**. Способы применения данного фриза в индивидуальных, групповых и командных выступлениях.

Постановка, изучение танца. Брейк-данс, как элемент хип –хоп культуры.

Раздел 6. Импровизация.

Теория

Тема 1. Изучение ощущения музыки и совмещение базовых технических движений в брейк-дансе.

Практика

Танец - настроение. Упражнение - игра «Препятствие», игра «Джем», игра «Зеркало».

Базовые технические шаги брейкинга.

Представление различных телесных ощущений - холод, жара, озноб, голод.

Работа в ритме музыкального трека. Точки фиксации.

Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Тема 1. Выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция.

Тема 2. Мимика и ритмическая окраска танца.

Тема 3. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.

Тема 4. Техника соединения танцевальной связки.

Практика.

Тема 1. Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения.

Тема 2. Отработка текста танца: движение рук, позы, жестикуляция, мимика.

Тема 3. Отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.

Тема 4. Мини-концерт для родителей, участие в массовых мероприятиях.

**Календарно-тематический план
на 2026-2027 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Брейкинг для начинающих»

Группа № _____

Расписание: один раз в неделю 2 часа.

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Основные понятия и терминология брейкинга. Правила предупреждения травматизма во время занятий танцами:	2	комбинированное	опрос наблюдение		
2.	Комплекс растяжки мышц. Виды подводящих упражнений Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
3.	Ознакомление с музыкальностью и координацией. Топрок: cross step	2	комбинированное	опрос наблюдение		
4.	Изучение базовых танцевальных движений Базовые движения под ритм музыки.	2	комбинированное	наблюдение		
5.	Упражнения, направленные на развитие координации, развитие гибкости и подвижности суставов	2	комбинированное	наблюдение		
6.	Изучение базовых движений брейкинга, Игра «Джем»	2	комбинированное	наблюдение		
7.	Ознакомление с движениями брейк-данса. Упражнения, направленные на развитие ритмики	2	комбинированное	опрос наблюдение		
8.	Изучение базовых движений Игра «Зеркало»	2	комбинированное	опрос наблюдение		

9.	Ознакомление с движениями брейк-данса. Упражнения, направленные на развитие ритмики	2	комбинированное	опрос наблюдение		
10.	Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	опрос наблюдение		
11.	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге.	2	комбинированное	опрос наблюдение		
12.	Изучение базовых акробатического элемента «колесо», стойки на руках. Игра «Джем»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
13.	Изучение игровых технологий, базовых движений Топрок: cross step	2	комбинированное	опрос наблюдение		
14.	Просмотр видео акробатических элементов в брейкинге	2	комбинированное	опрос наблюдение		
15.	Соединение базовых движений брейк-данса Игра «Зеркало»	2	комбинированное	опрос наблюдение		
16.	Изучение игровых технологий, базовых движений Топрок: cross step	2	комбинированное	наблюдение		
17.	Изучение базовых перестроений Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	2	комбинированное	наблюдение		
18.	Изучение базовых канонов. Отработка четкости и плавности движений. Топрок: march step	2	комбинированное	наблюдение		
19.	Упражнения на сплочение команды Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
20.	Отработка четкости и ритмичности движений в брейк-дансе	2	комбинированное	наблюдение		
21.	Упражнения на дыхание Отработка	2	комбинированное	наблюдение		

	акробатических элементов. Топрок: cross step					
22.	Изучение базовых перестроений Отработка движений танца (топрок, футворк, фриззы, силовые элементы)	2	комбинированное	наблюдение		
23.	Закрепление базовых канонов. Отработка чёткости ритмичности движений. Топрок: march step	2	комбинированное	наблюдение		
24.	Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение. Составление базовой рутины/синхрона самостоятельно	2	комбинированное	наблюдение		
25.	Закрепление ранее пройденного материала. Отработка импровизации с разными паттернами в музыке	2	комбинированное	опрос наблюдение		
26.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Разучивание хореографической связки Игра «Препятствие»	2	комбинированное	наблюдение		
27.	Отработка хореографической связки. Упражнения на баланс Топрок: march step	2	комбинированное	наблюдение		
28.	Соединение комбинаций. Игра «Зеркало» Построения в номере	2	комбинированное	опрос наблюдение		
29.	Выполнение ритмических заданий в комплексе. Топрок: cross step	2	комбинированное	опрос наблюдение		
30.	Подготовка своего фристайла. Поиск техник импровизации	2	комбинированное	наблюдение		
31.	Разучивание	2	комбинированное	наблюдение		

	хореографической связки Топрок: march step					
32.	Отработка хореографического номера Игра «Зеркало»	2	комбинированное	наблюдение		
33.	Закрепление ранее пройденного материала Топрок: march step	2	комбинированное	опрос		
34.	Выполнение ритмических заданий в комплексе. Топрок: cross step	2	комбинированное	наблюдение		
35.	Итоговый зачёт по импровизации	2	комбинированное	опрос наблюдение		
36.	Итоговый зачёт по брейкингу	2	комбинированное	опрос наблюдение		

Оценочные и методические материалы

Для выполнения общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейкинг для начинающих» используются следующие формы организации деятельности детей:

- групповая
- индивидуальная
- по подгруппам (отработка движений и постановка танцев, акробатических фигур)

Способы определения результативности.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных практических работ и форм диагностики:

-текущий контроль (наблюдение, практические задания);

-поощрение;

- индивидуальная оценка.

Наблюдение (при оценке знаний, умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполнения различных элементов, поощряет творческую активность детей, учитывая индивидуальные особенности, психофизические качества каждого ребенка);

Поощрение (обращается внимание на малейшие проявления инициативы, самостоятельности и творческого мышления каждого дошкольника);

Индивидуальная оценка (при индивидуальной оценке работ делается акцент на моменты, которые давались ребенку с трудом, но он смог выполнить задание).

Формы подведения итогов:

Открытые показательные выступления для родителей и других воспитанников дошкольного и школьного учреждения.

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточного контроля обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: «Брейкинг для начинающих»
 ФИО педагога дополнительного образования: _____
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: _____
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточного контроля

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученно сти
		Предметные	Метапредмет ные	Личностн ые		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;
 от 13 до 19 баллов – средний уровень;
 до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Брейкинг для начинающих» _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования: _____ / _____

Заведующий отделом: _____ / _____

Методист: _____ / _____

ПРОТОКОЛ

результатов итогового контроля обучающихся 202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Брейкинг для начинающих»

ФИО педагога дополнительного образования _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «Брейкинг для начинающих»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	Групповое занятие	Словесный Демонстрационн ый	Видеофиль м	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповое занятие Круговая тренировка	Словесный Наглядный Фронтальный Метод усложнений условий выполнения	Г/маты	Опрос наблюдение
3	Упражнения на развитие ритмики и координации	Групповое занятие Индивидуальна я работа	Повторный Фронтальный Наглядный	Музыкальн ая аппаратура	Опрос наблюдение
4	Базовые движения	Групповое занятие Индивидуальна я работа	Повторный Наглядный Словесный	Музыкальн ая аппаратура	Опрос наблюдение
5	Импровизация	Индивидуальна я работа Групповое занятие	Наглядный Демонстрационн ый Метод усложнений условий выполнения	Музыкальн ая аппаратура	Опрос наблюдение
6	Постановочная и репетиционная работа	Групповое занятие Индивидуальна я работа	Фронтальный Повторный	Музыкальн ая аппаратура	Наблюдение

Список информационных источников

Литература для педагога

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «ВАКО», 2007
2. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. М., Педагогическое общество России, 2006
3. Касиманова Л.А., Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. Планета музыка, 2021
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
6. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.
7. Измайлова И.К. Повышение эффективности обучения учащихся хореографических образовательных учреждений РФ. Дисс. канд. пед. наук. М. 2005.
8. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
9. Нестерова К.В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. Дисс. канд. пед. наук. Екатеринбург. 2011.
10. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
11. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.
12. Топорёнок, В. Н. Моя теория танца. 2017
13. Баранов В. Головокружение. Элементы брейкинга и их вариации 2021
14. Alen Ness Искусство Битвы. – Москва: Буки Веди, 2020. – 84с.

Литература для учащихся

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
3. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Советский спорт, 1991.
4. Здоровый человек и его окружение: учебник. Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. Изд. 14-е, Ростов - на - Дону, 2016. - 446 с
5. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование [Текст] / В.Т. Кудрявцев // . - Дубна, 2013. - 206с.

Интернет-ресурсы

<http://www.infourok.ru/> - методическое сообщение «Изучение танцевальных техник»;
<http://zdd.1september.ru/> - Здоровье детей
<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tantsa-v-zhizni-sovremennogo-rebenka> - Роль танца в жизни современного ребенка
<https://cyberleninka.ru/article/n/hip-hop-i-andegraund-kultura-kak-sovremennye-vidy-iskusstva> - Хип-хоп и андеграунд как современные виды искусства
<https://cyberleninka.ru/article/n/filosofsko-esteticheskie-osnovaniya-afroamerikanskoy-hip-hop-muzyki> - Философско-эстетические основания афроамериканской хип-хоп музыки
<https://v1battle.ru/?page=addition&type=elems> – Описание элементов брейкинга