

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«БРЕЙК ДАНС»**

Возраст учащихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
**Заричнюк Екатерина Олеговна,**  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Человечество танцует с незапамятных времен, непрерывно рождая новые ритмы, новую музыку, новую пластику движений. В одном только XX веке появилось огромное количество танцевальных направлений, которые тут же находили как своих приверженцев, так и оппонентов. И тот, кто предан танцу, кто стремится к совершенству и вершинам танцевального Олимпа, знает, что красоте и легкости движений, артистичному и одухотворенному исполнению предшествует напряженная, кропотливая, с колосальными затратами энергии работа.

Брейк данс - это направление хореографии с регулируемой нагрузкой, объединяющая элементы физических упражнений, хореографии и музыки, для широкого круга учащихся – прекрасное сочетание спорта и искусства.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Брейк данс» - **физкультурно-спортивная**.

Программа способствует формированию и развитию творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, направлена на укрепление здоровья, организацию их свободного времени, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности, обеспечивает адаптацию к жизни в обществе.

Программа разработана в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» с учётом задач коллектива, с опорой на собственный опыт педагога занятиями брейк данса, на опыт работы коллег – хореографов и танцоров, с использованием современных методик, учебных пособий и в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что занятия брейк дансом наилучшим образом позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Следует отметить, что занятия создают благоприятные условия для совершенствования музыкально-эстетического вкуса.

Брейк данс, кроме эмоционального воздействия, оказывает на ребенка организующее и дисциплинирующее влияние, благодаря педагогическому участию. Ритмические упражнения формируют структуру движения, и «расплывчатые» движения детей становятся четкими и целесообразными.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что помимо изучения танцевальных движений, относящихся к художественной направленности, в программе большое внимание уделяется освоению физических упражнений, их соединению с танцевальными, затрагивая, тем самым, все сферы жизни ребенка: музыкальную, спортивную, творческую.

### **Адресат программы**

Программа «Брейк данс» предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет, т.к. в этом возрасте у детей формируется опорно-двигательная, костная система, развивается

---

<sup>1</sup>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 20125 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-п

координация, процессы мышечной памяти и внимания, и занятия спортивной хореографией помогут им в этом.

## **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на **432 часа, 3 года обучения**.

**Цель программы:** успешная реализация природных задатков и творческого потенциала ребенка средствами спортивного танца «брейк данс».

### **Задачи программы**

*Обучающие:*

- сформировать знания в области брейк данса и хореографического искусства в целом;
- изучить особенности брейк данса;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
  - обучить умениям и навыкам брейк данса
  - сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

*Развивающие:*

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить чувство ритма, координацию движений, гибкость и пластику;
- развить память и внимание;
- сформировать интерес к занятиям брейк дансом;
  - развить творческие танцевальные способности, артистизм и эмоциональность;
  - развить физические качества: силу, гибкость, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения брейк данса;
- научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы.

*Воспитательные:*

- воспитать трудолюбие, ответственность, собранность и дисциплину;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру, стремление к саморазвитию;
- привить навыки культуры поведения, здорового образа жизни;
- воспитать гордость за отечественное искусство;
- сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы и взаимопомощи в коллективе.

### **Условия реализации программы**

Набор детей в группы 1-го года обучения производится по желанию, без предварительного отбора. Возраст детей – 7-12 лет.

Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение. Возможен прием в коллектив на 2-ой и 3-й годы обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

### **Особенности организации образовательного процесса**

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований подготовку занимающихся брейк дансом принято делить на следующие этапы: начальная подготовка; начальная специализированная подготовка и углубленная специализированная подготовка.

В рамках данной программы реализуются первые два этапа, т.к. уровень углубленной подготовки для учащихся хореографического коллектива не требуется:

- начальный - «ритмическая подготовка» (1-й, 2-й год обучения)
- основной - «начальная специализированная подготовка» (3-й года обучения)

На протяжении курса учащиеся развивают координацию движения, чувство ритма, осваивают танцевальные композиции в различных ритмах, овладевают основами брейк данса, выступают на школьных праздниках, учебных конкурсах в группе.

Репертуарный план может корректироваться в процессе работы с учетом возрастных особенностей и уровня музыкальной подготовки учащихся, их способности усваивать материал.

### **Объем нагрузки по этапам подготовки**

	Этап начальной подготовки		Этап начальной специализированной подготовки
Год подготовки	1	2	3
Количество часов в неделю	4	4	4
Количество занятий в неделю	2	2	2
Общее количество часов в год	144	144	144

На всех этапах подготовки обязательно закрепление базового материала, так как без этого новые более сложные элементы разучивать не целесообразно.

**Формы организации образовательного процесса:** фронтальная, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:**

- Традиционное учебное занятие
- Репетиция
- Мастер класс
- Батл
- Экскурсия
- Игра

**Материально-техническое оснащение программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, которые определены в СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- оборудование:
- музыкальный проигрыватель
- поролоновые маты
- жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- скользкий линолеум

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную спортивную форму;
- кроссовки.

## **Планируемые результаты реализации программы**

### ***Предметные***

- владеют первоначальными знаниями по брейк дансу и хореографии в общем;
- умеют ориентироваться в зале, вести себя на танцевальной площадке;
- овладели элементарными основами брейк данса;
- имеют опыт выступления на концертах, праздниках.

### ***Метапредметные***

- умеют высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое;
- способны самостоятельно контролировать и оценивать свою практическую деятельность;
- умеют эффективно работать самостоятельно и в группе, проявляют толерантность, терпимость, способность решать конфликты;
- приобретён опыт получения и освоения информации и применение ее в практической деятельности;
- умеет договариваться и приходить к общему решению проблемы в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

### ***Личностные:***

- сформирована высокая познавательная активность, развит устойчивый интерес к занятиям брейк дансом, способность широкого применения хореографических данных на практике;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (форма, танцевальный шаг, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- ориентируются в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- имеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение, анализ
2.	Топ рок и гоу даунс основы	31	1	30	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Футворк основы	31	1	30	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
4.	Пауэр мув основы	15	1	14	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
5.	Фризы основы	21	1	20	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
6.	Упражнения для повышения физической формы	21	1	20	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
7.	Комбинация и импровизация	21	1	20	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
8.	Итоговое занятие	1		1	Показательные выступления
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение, анализ
2.	Топ рок и гоу даунс	11	1	10	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий

<b>3.</b>	Футворк	21	1	20	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Пауэр мув	27	1	26	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Фризы	21	1	20	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Упражнения для повышения физической формы	31	1	30	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Комбинация и импровизация	31	1	30	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
<b>8.</b>	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Показательные выступления
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

### **Учебный план 3-го года обучения**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			<b>Формы контроля</b>
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение, анализ
<b>2.</b>	Топ рок и гоу даунс	11	1	10	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Футворк	26	1	25	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Пауэр мув	26	1	25	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Фризы	21	1	20	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Упражнения для повышения физической формы	31	1	30	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Комбинация и импровизация	26	1	25	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
<b>8.</b>	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Показательные выступления
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **Задачи 1-го года обучения**

*Обучающие:*

- знакомство с терминологией брейк данса;
- обучение основам техники разучиваемых движений;
- формирование умения ориентироваться в пространстве (зале);
- расширение имеющегося у учащихся набора элементарных движений под музыку;

*Развивающие:*

- формирование правильной осанки;
- развитие физических способностей;

*Воспитательные:*

- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- воспитание дисциплинированности.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:*

- введение в предмет (история брейк данса, становление основных стилей, жанров и форм),
- цель и задачи обучения;
- правила безопасного поведения в учреждении, физкультурном и хореографическом зале;
- значение брейк данс элементов и связок в хореографических постановках;
- необходимость физической нагрузки;
- основы гигиены спортсмена и танцовщика;
- взаимоотношения в коллективе.

*Практика:* Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Игры и упражнения на выявление физических и хореографических данных учащихся.

### **2. Топ рок и гоу даунс основы**

*Теория:*

- терминология движений, их функциональное значение;
- техника выполнения разученных движений

*Практика:*

- основные виды кросс степс
- основные виды сайд степс
- основные виды кроссервер индиан степс
- изучение базовых гоу даунов

### **3. Футворк основы**

*Теория:*

- важность правильной посадки
- профилактика нарушений посадки
- терминология движений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных движений

*Практика:*

- хукс
- кик аут
- свипс

- 1 степ
- 2 степ
- 3 степ
- 4 степ
- 5 степ
- 6 степ
- шаффлс
- упражнения на создание мышечного корсета

#### **4. Пауэр мув основы**

Теория:

- важность правильного захода
- профилактика нарушений заходов
- терминология элементов, их функциональное значение
- техника выполнения разученных элементов

Практика:

- мах правой (левой) ногой для создания инерции в элементе Бэкспин
- мах левой (правой) ногой для создания инерции в элементе Бэкспин
- Бэкспин
- заход «Копейка» изучение и применение
- Виндмил изучение махов и переворот в черепашку
- Виндмил

#### **4. Фризы основы**

Теория:

- важность правильной позиции
- профилактика нарушений неустойчивости
- терминология фризов, их функциональное значение
- техника выполнения разученных фризов

Практика:

- черепашка (подготовительная стойка)
- боковой фриз
- бэйби фриз открытый
- бэйби фриз закрытый
- бэйби чеир
- эир бэйби

#### **4. Упражнения для повышения физической формы**

Теория:

- важность правильной подготовки
- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения упражнений

Практика:

- приседания
- отжимания
- стойка в мостике
- стойка на руках
- рашин степс
- планка

#### **4. Комбинация и импровизация**

Теория:

- важность правильности связи движений и элементов
- терминология комбинаций и импровизации, их функциональное значение

- техника выполнения импровизации
- особенности танцевальных жанров
- характеры и темпы музыки

Практика:

- малые комбинации под счет и с добавлением музыки, топ рок и гоудаунс
- акробатические элементы, переходы из положения в положение
- комбинации под счет и с добавлением музыки, топ рок, гоудаунс, футворк и фриз

## **5. Итоговое занятие**

Практика:

- проверка теоретических знаний (викторина)
- анализ проделанной работы и результатов обучения
- показательные выступления

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

*Предметные*

Учащиеся будут знать:

- точки танцевального зала;
- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- правила поведения в зале во время занятия и во внеурочное время;
- важность ведения активного образа жизни;
- виды шагов, подскоков, бега,
- особенности танцевальных жанров;

будут уметь:

- определять характер и темп музыки;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований,
- ритмично выполнять элементарные движения,
- координировать работу рук, корпуса с работой ног,
- ориентироваться в пространстве,

*Личностные*

- заложены основы формирования правильной формы;
- развиты физические способности;
- понимает важность ведения активного и здорового образа жизни.

*Метапредметные*

учащиеся

- соблюдают дисциплину, правила безопасного поведения на занятиях в зале;
- бережно относятся к вещам и оборудованию;
- умеют взаимодействовать со сверстниками и педагогами.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи 2-го года обучения**

*Обучающие:*

- углубленное знакомство с терминологией брейк данса;
- обучение технике разучиваемых движений;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;

*Развивающие:*

- развитие физических качеств, координации;
- формирование осознанного отношения к качественному выполнению заданий;

*Воспитательные:*

- формировать умение контролировать себя;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям.

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **2. Вводное занятие**

*Теория:*

- цель и задачи на текущий учебный год;
- воздействие упражнений на организм занимающихся, гигиена танцора и спортсмена
- самоконтроль: значение, правила, техники
- основные правила организации занятий

*Практика:*

- подвижные игры
- повторение пройденного материала

*Формы контроля:* наблюдение, беседа, технический тест.

#### **2. Топ рок и гоу даунс**

*Теория:*

- терминология движений, их функциональное значение;
- техника выполнения разученных движений

*Практика:*

- основные виды кик стэпс
- основные виды бэк кик стэпс
- основные виды трипл стэпс
- изучение базовых дропов и гоу даунов

#### **3. Футворк**

*Теория:*

- важность правильной постановки рук
- профилактика нарушений посадки и постановки рук
- терминология движений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных движений

*Практика:*

- циркуль
- бэк кик аут
- свипс на 2 стороны
- слайдс
- бэйболов
- использование локтей вместо рук

- 7 степ
- 8 степ
- 10 степ
- упражнения на создание мышечного корсета

#### **4. Паузр мув**

Теория:

- важность правильной техники махов
- профилактика нарушений махов
- терминология элементов, их функциональное значение
- техника выполнения разученных элементов

Практика:

- мах правой (левой) ногой для создания инерции в элементе Виндмил
- мах левой (правой) ногой для создания инерции в элементе Виндмил
- Виндмил связь с Бэкспин
- заход «Копейка» в стойку на руках и в спину
- Свайпс изучение положений и выполнение подводящих упражнений
- Хэдсвайпс изучение и применение

#### **4. Фризы**

Теория:

- важность правильной позиции
- профилактика нарушений неустойчивости
- терминология фризов, их функциональное значение
- техника выполнения разученных фризов

Практика:

- черепашка (подготовительная стойка) на 2x руках
- бэйби фриз открытый на 2 стороны
- бэйби фриз закрытый на 2 стороны
- бэйби чеир на 2 стороны
- локтевой фриз
- фриз на руке

#### **4. Упражнения для повышения физической формы**

Теория:

- важность правильной подготовки
- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения упражнений

Практика:

- приседания
- отжимания
- берпи
- стойка в мостике
- стойки на руках в различных позициях
- рашин степс
- планка

#### **4. Комбинация и импровизация**

Теория:

- как правильно вести себя на батле и в кругу
- важность правильности связи движений и элементов
- терминология комбинаций и импровизации, их функциональное значение
- техника выполнения импровизации
- особенности танцевальных жанров

- характеры и темпы музыки

Практика:

- малые комбинации под счет и с добавлением музыки, топ рок, гоудаунс, фриз

- акробатические элементы, переходы из положения в положение

- комбинации под счет и с добавлением музыки, топ рок, гоудаунс, футворк, пауэрмув и фриз

## 5. Итоговое занятие

Практика:

- проверка теоретических знаний (викторина)

- анализ проделанной работы и результатов обучения

- показательные выступления в форме батла

### Планируемые результаты 2-го года обучения

*Предметные*

Учащиеся будут знать:

- как вести себя на батле;

- терминологию разученных положений и двигательных действий;

- виды разученных шагов, подскоков, поворотов,

будут уметь:

- выполнять разученные элементы, прыжки и связки в объеме намеченных технических требований; ритмично выполнять движения под музыку;

- выявлять грубые ошибки в основе техники при наблюдении за выполнением разученных упражнений;

- эмоционально передавать образ.

*Личностные*

Учащиеся

- проявляют устойчивый интерес к занятиям;

- умеют характеризовать двигательные действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- осознанно относятся к качественному выполнению заданий;

- у учащихся развиты физические качества.

*Метапредметные:*

- учащиеся активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находят с ними общий язык и общие интересы;

- учащиеся умеют контролировать своё самочувствие, физическое состояние и действия, совершаемые как при выполнении заданий, так и во время отдыха.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи 3-го года обучения**

*Обучающие:*

- разучивание двигательных действий в объеме намеченных технических требований;
- обучение технике разучиваемых движений;
- формирование умения выявлять ошибки при наблюдении за выполнением упражнений;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;

*Развивающие:*

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;

*Воспитательные:*

- получение опыта в оказании помощи и страховки в осваиваемых упражнениях;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям.

### **Содержание программы 3-го года обучения**

#### **3. Вводное занятие**

*Теория:*

- цели и задачи на текущий учебный год
- воздействие упражнений на организм занимающихся
- страховка и помочь при работе на занятиях в парах
- основы самоанализа

*Практика:*

- подвижные игры
- повторение пройденного материала

Формы контроля: контрольные задания педагога, наблюдение.

#### **2. Топ рок и гоу даунс**

*Теория:*

- терминология движений, их функциональное значение;
- техника выполнения разученных движений

*Практика:*

- работа над связями разученных движений
- передача характера музыки через движения
- создание и применение собственных гоу даунов и дропов

#### **3. Футворк**

*Теория:*

- важность смены стиля в футворке
- профилактика нарушений посадки и постановки рук
- терминология движений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных движений

*Практика:*

- зулу спин
- бэк рокс
- футворк через колени
- использование различных частей тела вместо рук
- создание комбинаций
- упражнения на создание мышечного корсета

#### **4. Пауэр мув**

Теория:

- грамотное использование пауэр мува в связке
- профилактика нарушений махов
- терминология элементов, их функциональное значение
- техника выполнения разученных элементов

Практика:

- Флай
- Свайпс
- Риверс
- Связь 3х любых элементов пауэр мува

#### **4. Фризы**

Теория:

- важность правильной связи фризов
- профилактика нарушений неустойчивости
- терминология фризов, их функциональное значение
- техника выполнения разученных фризов

Практика:

- эир бэйби на 1 руке
- плечевые фризы
- бфризы на руке
- полуубэк
- эир чер

#### **4. Упражнения для повышения физической формы**

Теория:

- важность правильной подготовки
- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения упражнений

Практика:

- приседания
- отжимания
- берпи
- стойка в мостике
- стойки на руках в различных позициях
- отжимания в стойке на руках
- раши степс
- планка

#### **4. Комбинация и импровизация**

Теория:

- как выходить из трудных позиций и ошибочных вариаций
- важность правильности связи движений и элементов
- терминология комбинаций и импровизации, их функциональное значение
- техника выполнения импровизации в батле

Практика:

- малые комбинации под счет и с добавлением музыки, топ рок, гоудаунс, трикс (несколько связанных фризов)
- акробатические элементы, переходы из положения в положение

- комбинации под счет и с добавлением музыки, топ рок, гоудаунс, футворк, пауэрмув и трикс (несколько связанных фризов)

## **5. Итоговое занятие**

*Практика:*

- проверка теоретических знаний (викторина)
- анализ проделанной работы и результатов обучения
- показательные выступления в форме батла

### **Планируемые результаты 3-го года обучения**

*Предметные*

Учащиеся будут знать:

- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- виды разученных шагов, подскоков, поворотов,

будут уметь:

- выполнять разученные элементы, прыжки и связки в объеме намеченных технических требований; ритмично выполнять движения под музыку;
- выявлять грубые ошибки в основе техники при наблюдении за выполнением разученных упражнений;
- эмоционально передавать образ и характер музыки в танце.

*Личностные*

Учащиеся

- проявляют устойчивый интерес к занятиям;
- умеют характеризовать двигательные действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- осознанно относятся к качественному выполнению заданий;
- у учащихся развиты физические качества.

*Метапредметные:*

- учащиеся активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находят с ними общий язык и общие интересы;
- учащиеся умеют контролировать своё самочувствие, физическое состояние и действия, совершаемые как при выполнении заданий, так и во время отдыха.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Приемы и методы организации учебного процесса*

Основным требованием к организации процесса обучения является соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физическому развитию, а также уровню танцевального мастерства.

При обучении брейк дансу применяются традиционные **методы** обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства.

Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным танцам.

К нему можно отнести:

- показ движений и фигур преподавателем;
- прослушивание танцевальной музыки;
- просмотр танцевальных батлов;
- просмотр видеозаписей.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, этюды, работа с речью, мизансцены, работа с песенным и танцевальным материалом, постановка концертных номеров, создание самостоятельных творческих работ.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления на батлах и концертах. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата, он повышает эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В основном, по программе используется групповая работа. Во время занятий и выступлений необходимы слаженные действия, взаимопонимание и поддержка. Выступление на сцене является результатом совместной деятельности. На втором году обучения возможно выделение часов для индивидуальных занятий с детьми, выражаящими стремление к будущему профессиональному выбору в области искусства.

Используемые в обучении методики, методы и технологии распределяют учебный материал по темам в порядке нарастания сложности применительно к каждому виду упражнений. Для освоения каждого упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки, так как нарушение впоследствии обучения, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам.

**Учебно-методический комплекс программы «Брейк данс»** состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя составленные автором списка литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

#### **Список литературы для педагогов**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Изд. Рольф, 1999.
2. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев. – М.: Изд.:АСТ; Донецк:Сталкер, 2005.
3. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. - М.: Изд. Айрис- Пресс, 2006.
4. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. - СПб.: Изд. Литера, 2006.
5. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. - СПб.: Изд. Литера, 2006.
6. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста/Сост.Е.П.Макарова. – СПб: 1993.
7. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ.пособие. - М.:Изд. Айрис-пресс, 2006.
8. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и бальный танец. - СПб: 2006.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Изд.ФиС, 2002.
2. Финкельштейн Э. Музыка от А до Я. – М.: Изд. Просвещение, 2002.
3. Фомина Н.А. Музыкальный мир движений. – Волгоград: Изд. Перемена, 1999.
4. Танцевальный вестник /Журнал
5. Балет /Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал

#### **Интернет-источники**

1. <http://sportgymnastic.borda.ru/?1-3-0-00000070-000-0-0-1322456434>
2. <http://sportgymrus.ru> Федерация спортивной гимнастики РФ
3. <http://r-gymnastics.com> Художественная гимнастика

**Второй компонент** – система средств обучения.

*Организационно-педагогические средства:*

- образовательная программа,
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения спортивному танцу;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам;

*Дидактические пособия*

- иллюстративный материал к темам программы:
- плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц, которые используются с целью более доступного понимания учащимися работы мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, нагрузок на суставы, пользы разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.;
- фотографии великих деятелей хореографического искусства, спортсменов;
- схемы выполнения движений и упражнений;
- электронные образовательные ресурсы:
- компьютерные презентации по темам программы;

- банк видеоматериалов с записями выступлений известных спортсменов, танцовщиков, мастер-классов по спортивному танцу;
- банк видеоматериалов выступлений коллектива на концертах, конкурсах, фестивалях;
- фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

**Основой третьего компонента** - системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- оценочные материалы (диагностические и контрольные материалы, информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.),
- нормативные материалы (требования и положения о конкурсах, смотрах, фестивалях) по осуществлению индивидуальных, групповых и массовых форм работы с учащимися.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по данной дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

### **Входной контроль**

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.).

*Формы:*

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога (приложение 1)

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b><i>Координация и быстрота движений (кувырок вперед)</i></b>		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принята плотная группировка, вернуться в упор присев
<b><i>Пассивная гибкость</i></b>		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
<b><i>Активная гибкость (мост из положения лежа на спине)</i></b>		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты книзу, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
<b><i>Координация - статическое равновесие (стойка на руках - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони)</i></b>		
с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие	ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие
<b><i>Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (дельтовидная, трапециевидная, грудная, плечевая)</i></b>		
от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя	выполняет упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя	подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела

<b>Чувство ритма</b> <i>способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</i>		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
<b>Выворотность ног</b> <i>способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»</i>		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию
<b>Танцевальный шаг</b> <i>способность из 1-й позиции ног в выворотном положении при помощи педагога поднять ногу на максимальную высоту вперед, в сторону, назад</i>		
ребенок с помощью педагога поднимает ногу не более чем на 90°	ребенок с помощью педагога может поднять ногу на 90°-160°, коленный сустав не выпрямлен, подъем не натянут; спина неровная	при помощи педагога ребенок поднимает ногу на 160°-180° с выпрямленным коленным суставом, вытянутым подъемом; спина при этом ровная

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

№	Ф.И. учащегося	Параметры								Сумма баллов	Уровень
		коо рди нац ия	па с и в н а я ги бк ос ть	а к т и в н а я г и б к о с т ь	па с и в н а я ги бк ос ть	а к т и в н а я г и б к о с т ь	ста ти че ск ое ра вн ов ес ие	ста ти че ск ое ра вн ов ес ие	ч у б с т в о р и т м а	в ы в с т н о р и т н о г	т а н ц е в а л ь н ы й ш а г

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

*Оценка параметров*

*Уровень по сумме баллов*

начальный уровень	1 балл	5-9 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	10-20 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	21-24 баллов	высокий уровень

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения разделов программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года: беседа, опрос, выполнение самостоятельных заданий, наблюдение на занятиях, диагностические игры, соревнования, участие в концертах, праздничных мероприятиях, контрольные задания, технический зачет.

**Промежуточная аттестация** - оценка уровня освоения учащимися дополнительной обще развивающей программы по итогам каждого учебного года.

**Формы:**

- *игровые формы выявления теоретических знаний (викторина, брейн-ринг, «Самый умный» и т.п.)*
- *контрольные упражнения (В конце 1-го, 2-го и 3-го годов обучения педагог проводит диагностику физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения. При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения)*
- *участие в фестивалях, конкурсах, соревнованиях, концертная деятельность*
- *показательные выступления, на которых учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом*
- *педагогическое наблюдение в деятельности*

**Итоговый контроль** - проводится по итогам освоения общеобразовательной обще развивающей программы.

**Формы:**

- *отчетный концерт*
- *анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении*
- *обобщение сведений о результатах обучения*

### **Формы фиксации результатов**

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Уровень освоения образовательной программы» (приложение 2)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Протоколы соревнований
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

Приложение 1

**Диагностические материалы для определения достижений учащимися  
планируемых результатов обучения**

**1-й год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см

Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

## *2-й год обучения*

Качество	Норматив	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх

		"1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги. Рабочая нога назад на 90°	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки танца Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40

### 3 год обучения

Качество	Норматив	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз ЗА 10 сек. "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	"5" - 40 раз за 10 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 35 раз "1" - 33 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки	По шкале
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги	5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне $90^\circ$ "2" - нога на уровне $90^\circ$ , разворот бедер, завернутая опорная нога
--	--	---

## **Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Спортивная хореография»**

**Педагог** \_\_\_\_\_

Группа №\_\_\_\_\_

Дата заполнения "\_\_\_"

**Оценка критериев:** низкий уровень – 1 балл;  
балла; высокий уровень-3 балла;  
уровень – 9-15 баллов средний уровень -16-21 балл  
баллов

средний уровень – 2  
**Уровень освоения:** низкий  
высокий уровень-22-27

## Итого:

низкий уровень 1 п - \_\_\_\_% : 2 п- \_\_\_\_ % средний уровень 1 п - \_\_\_\_% : 2 п-  
\_\_\_\_% высокий уровень 1 п - \_\_\_\_% : 2 п-\_\_\_\_%