

**Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» Ленинского района г. Кемерово**

Принята на заседании
Научно-методического совета
Протокол № 3 от 19.05.2025

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«Дворец творчества детей и
молодежи»
Ленинского района г. Кемерово
Е.А. Шалёва
«19» мая 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«Брейкинг»
(по обучению брейк-дансу)**

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Поморцев Роман
Александрович,
Антонян Антон Оникович,
педагоги дополнительного
образования

Кемерово, 2025

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Ожидаемые результаты	50
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	52
2.1. Календарный учебный график	52
2.2. Условия реализации программы	55
2.3. Формы аттестации	55
2.4. Оценочные материалы	57
2.5. Методические материалы	57
2.6. Список литературы	59
Приложение	60

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 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 РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи» Ленинского района г. Кемерово

Уровень программы: программа базового уровня.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена анализом детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги в данной области, так как направлена на комплексное физическое и эстетическое развитие учащегося посредством приобщения к хип-хоп культуре. Программа приобщает к здоровому образу жизни и поддержанию хорошей физической формы учащихся в процессе обучения брейк-дансу. Обучение брейк-дансу направлено на отвлечение подростков от негативного влияния улицы и осознание ими пагубного влияния наркомании и алкоголизма, поддержание у подростков хорошей физической формы.

Отличительные особенности программы заключаются в системном целенаправленном ступенчатом (от простого к сложному) обучении брейк-дансу с учетом возрастных особенностей учащихся. Обучение программе обеспечивает хорошую результативность, что мотивирует учащихся и стимулирует на дальнейшее обучение.

Учащиеся, прошедшие обучение, могут стать инструкторами в объединении «Хип-хоп центр», войти в состав сборной команды и принимать участие в концертах, конкурсах, фестивалях физкультурно-спортивной направленности

различного уровня.

Адресат программы. Программа предназначена для возраста учащихся 12-17 лет. Набор в группы в количестве 15 человек осуществляется на добровольной основе. В творческое объединение могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Срок освоения программы: 3 года

Объем программы: 864 часа. 1 год – 216 ч.; 2 и 3 год - по 324 ч. (при 36 учебных неделях).

Режим занятий: занятия проводятся 1-й год обучения, 2 раза в неделю по 3 часа, 2-й год обучения, 3 раза в неделю по 3 часа; 3-й год обучения, 3 раза в неделю по 3 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Категории состояния здоровья учащихся для освоения программы: без особенностей в развитии.

Виды занятий по программе включают практическую и теоретическую части. Программа предполагает активное использование на занятиях современной музыки, которая в одних случаях используется в качестве сопровождения для задания темпа и настроения, а в других – для изучения и анализа, чтобы научиться использовать в танце. Отдельные темы посвящены специальной одежде и обуви для тренировок, технике безопасности при выполнении особо сложных элементов.

Основное количество учебных часов посвящено практическим занятиям, в том числе, изучению танцевальной лексики, относящейся к хип-хоп культуре. Обучение идет по двум принципам: «от простого к сложному» и «концентрических кругов». Сначала изучаются отдельные элементы, затем элементы собираются в «связки». «Связки» объединяются в танцевальные фрагменты и мини-танцы, затем начинается совместное (педагог совместно с учащимися) увлекательное творчество постановки танца. Существует и некоторое количество тем, которые изучаются на протяжении всех трех лет обучения (по принципу «концентрических кругов»).

Программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения учащихся, творческой самореализации личности подростка, укрепления психического и физического здоровья.

Виды занятий по программе: групповые, индивидуальные. В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседы преподавателя с учащимися, совместное комментирующее изучение хореографического материала, упражнения, соревнование, выбор музыкальных тем для практических занятий, репетиции, экскурсии, творческие поездки, встречи с деятелями танцевальных искусств, просмотр танцевальных битв и выступлений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физического и эстетического творческого потенциала учащихся посредством обучения танцевальному направлению брейк-данс.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать целеустремленность и творческую активность личности учащегося;
- способствовать формированию активной общественной и гражданской позиции личности учащихся, нацеленной на здоровый образ жизни и его пропаганду среди сверстников.
- способствовать профессиональному самоопределению учащихся-выпускников.

Метапредметные:

- расширять кругозор учащихся в соответствии с новыми танцевальными течениями и направлениями;
- развивать художественно-эстетический вкус учащихся в области современного танцевального искусства и спортивной хореографии;
- развивать навыки самоконтроля, умение импровизировать и преодолевать неуверенность при выступлении.

Образовательные (предметные):

- развивать навыки самостоятельной работы учащихся в тренировочном процессе;
- расширять и совершенствовать знания учащихся специальной и профессиональной терминологии.
- углублять знания и исполнительские навыки владения танцевальными элементами и связками брейк-данс.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1-го года обучения (216 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	6	3	-	
1.1	Новые формы досуга молодёжи.	3	3	-	Анкетирование.
1.2.	Из истории танцевального искусства. Современные молодёжные танцы.	3	3	-	Диагностические игры
2	Разминка и безопасность в танце.	15	12	3	
2.1.	Разминка. Виды разминок	6	3	3	Зачет.
2.2.	О вреде никотина, алкоголя и наркотических веществ	3	3	-	Анкетирование.
2.3.	Техника безопасности во время занятий, противопожарная защита	3	3	-	Диагностические игры

2.4.	Одежда и обувь для занятий. Меры безопасности при разучивании особо сложных элементов (наколенники, налокотники, спортивные маты и пр.)	3	3	-	Анкетирование.
5.	Лексика танца Брейкинг.	120	3	117	
5.1.	История возникновения танца «брейкинг». Первые фестивали брейк-данса в нашей стране и за рубежом.	6	3	3	Фронтальные опросы.
5.2.	Изучение простого шага Топрока - Сайдстеп (шаг в сторону).	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование.
5.3.	Знакомство с шагом Кросс-степ (шаг поперёк) и его вариациями.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.4.	Грув (покачивание) в танце.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.5.	Разучивание движений руками, при выполнении шагов Топрока.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.6.	Движение вперёд простыми шагами Топрока.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.7.	Проверка знаний, умений и навыков: мини-конкурс по «Топроку» в брейке.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.8.	Тема 7.2. Изучение Годунов (опускание вниз).	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.9.	Соединение Топрока и простых Гоудаунов.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.10.	Составные сложные варианты опусканий вниз.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.11.	Знакомство с частью Брейкинга Футворк (работа ногами в положении партер)	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.12.	Простые элемента Футворка: Хук и Кикаут.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование

5.13.	Объединение танцевальных элементов Хук и Кикаут в танцевальные связки.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.14.	Знакомство с комплексными элементами Футворка Дорожки.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.15.	Дорожка Сиксстеп (6 шагов).	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.16.	Дорожка Скрамбл (3 шага).	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.17.	Соединение Футворк элементов между собой.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.18.	Соединение Топрока, Гоудауна и Футворка между собой.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.19.	Знакомство с элементом Фриз (заморозка, фиксация).	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.20.	Татлфриз и Бейбифриз.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.21.	Чеерфриз на 4х и 3х точках опоры.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.22.	Проверка знаний, умений и навыков. Мини-конкурс на выполнение всех известных частей Брейкинга (Топрок, Гоудаун, Футворк, Фриз).	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.23.	Изучение Павермува (мощные движения).	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.24.	Стойка на руках и стойка на голове.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.25.	Бэкспин (вращение на спине).	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.26.	Фриз на плече, объединение Бэкспина и фриза на плече.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.27.	Бэкрок (работа на полу, лёжа на спине)	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.28.	Переход со спины в плечо и переход со спины в татлфриз.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование

5.29.	Переходы со стоячего состояния (на 2х ногах) до состояния лёжа на лопатках, в танце Брейкинг.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.30.	Переходы с Футворка на Бэкрок, общая связь между этими двумя уровнями.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.	Брейк-комбо (Комбинирование всех подстилай Брейкинга).	18	3	15	
6.1.	Соединение Топрока, Гоудауна, Футворка и Фриза.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.2.	Заход на фриз, соединение фризов и сход с фриза.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.3.	Соединение вращения на спине с бейбифризом.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.4.	Комбинирование нескольких разных танцевальных раундов, для участия в соревнованиях.	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
7.	Особенности Хип-Хоп культуры.	24	12	12	
7.1.	Музыкальное сопровождение Брейкинга.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, соревнование
7.2.	Внешний вид танцора	6	3	3	Анкетирование. Педагогическое наблюдение, соревнование
7.3.	Знакомство с видами танца хип-хоп культуры, помимо Брейкинга (Папинг, Локинг, Электрикуги, Хип-хоп).	6	3 -	- 3	Анкетирование. Педагогическое наблюдение, соревнование
7.4.	Взаимосвязь стилей танцев Хип-Хоп культуры, включая танец Брейкинг.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, соревнование, импровизация с использованием трех танцевальных стилей
8.	Подготовка и участие в мероприятиях	30	-	30	

8.1.	Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
8.2.	Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
8.3.	Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
8.4.	Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
8.5.	Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
9.	Зачет. Итоговое занятие.	3	-	3	Зачет.
Итого часов:		216	33	183	

Учебно-тематический план 2 года обучения (324 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Современные танцы.	6	3	3	
1.1.	Особенности современных молодежных танцев	6	3	3	Анкетирование.
2.	Значение здорового образа жизни, безопасность жизнедеятельности	18	12	6	
2.1	Разминка. Новые виды разминок. Разминка танцевальная	6	3	3	Зачет.
2.1.	О вреде алкоголя, никотина и наркотических веществ	6	3	3	Анкетирование.
2.2.	Техника безопасности на занятиях. Противопожарная защита. Меры безопасности при землетрясениях и других экстремальных ситуациях	3	3	-	Диагностические игры
2.3.	Меры безопасности при выполнении особо сложных элементов	3	3	-	Зачет.

3.	Составляющие танца Брейкинг	159	-	159	
3.1.	Повторение элементов Топрок.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.2.	Добавление прыжка и кика в простые шаги Топрока.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.3.	Шаги Топрока Кросстеп и Индианстеп и их связь.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.4.	Танцевальные связки из новых элементов Топрока.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.5.	Перемещение шагами Топрока в линию и по кругу.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.6.	Ритм в музыке, счёт в танце.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.7.	Использование частицы «и» в счёте. Составление сложных фрагментов Топрока.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.8.	Проверка знаний, умений и навыков: мини-конкурс по «Топроку» в брейке.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.9.	Изучение Годунов (опускание вниз). Переход на уровень Футворк.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.10.	Соединение Топрока,и Гоудауна.Изучение новых Гоудаунов.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.11.	Повторение элементов Футворк.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.12.	Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 1 шага до 3х шагов.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.13.	Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 3х шагов до 6ти шагов.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.14.	Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 6ти шагов до 10ти шагов.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.15.	Соединение Топрока, Гоудана и Футворка, используя новый материал.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.

3.16.	Повторение простых фризов (3 и 4 точки опоры).	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.17.	Стойка на руках, генерирование Фризов из стойки на руках.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.18.	Фризы с 2мя и одной точки опоры.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.19.	Проверка знаний, умений и навыков: соревнование с использованием разученных элементов.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.20.	Разучивание элементов Павермува.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.21.	Повторение элемента «Бэкспин». Бэкспин с выходом в плечо. Изучение Геликоптера.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.22.	Ходячая черепаха и прыгающая черепаха.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.23.	Разучивание элемента «Флай».	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.24.	Разучивание элемента «Свайпс».	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.25.	Разучивание связок из 2х элементов Павермува.	9	-	9	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.26.	Комбинирование танцевального сета. Соединение всех составляющих Брейкинга.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.27.	Самостоятельное усложнение танцевальных фрагментов.	9	-	9	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.28.	Разучивание особо сложных элементов Брейкинга. Разучивание элемента «бочка».	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.29.	Разучивание элемента «вытяжка».	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.30.	Разучивание связок из особо сложных элементов.	6	-	6	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.31.	Экспрессия в танце Брейкинг.	3	-	3	Соревнования, педагогическое

					наблюдение.
3.32.	Показ и анализ «лучших Бибоев страны и Мира» учениками.	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
3.33.	Сравнение стиля Брейкинг команда (отечественных и зарубежных).	3	-	3	Соревнования, педагогическое наблюдение.
4.	Концертные номера	108	30	78	Педагогическое наблюдение.
4.1.	Подготовка концертного номера (сюжетный танец) «Непредсказуемый брейк-данс».	6	3	3	
4.2.	Постановка отдельных танцевальных партий.	9	9	-	
4.3.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	9	-	9	
4.4.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	9	-	9	
4.5.	Разучивание танцевального шоу в целом.	9	-	9	
4.6.	Подготовка концертного номера (спортивный танец) «Фристайл».	3	3	-	Педагогическое наблюдение.
4.7.	Постановка отдельных танцевальных партий.	6	6	-	
4.8.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	9	-	9	
4.9.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.10.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.11.	Подготовка концертного номера (сюжетное танцевальное шоу) «Городской дворик в летний вечер».	3	3	-	
4.12.	Постановка отдельных танцевальных партий.	3	3	-	
4.13.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	6	-	6	
4.14.	Постановка и	6	-	6	

	разучивание ансамблевых фрагментов.				
4.15.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.16.	Подготовка концертного номера (танец) «Силовой брейк-данс». Постановка отдельных танцевальных партий.	3	3	-	
4.17.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	3	-	3	
4.18.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	3	-	3	
4.19.	Разучивание танцевального шоу в целом.	3	-	3	
5.	Подготовка и участие в мероприятиях	30	-	30	Фестивали, конкурсы, соревнования.
5.1.	Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.2.	Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.3.	Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.4.	Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.5.	Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.	Зачёт. Итоговое занятие.	3	-	3	Зачет.
Итого часов:		324	45	279	

**Учебно-тематический план
3-го года обучения (324 часа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Повторение.	12	6	6	Педагогическое наблюдение,

					соревнования.
1.1.	Повторение танцевальной лексики Брейкинга, разученной за 1 и 2-й годы обучения	6	3	3	Педагогическое наблюдение, соревнования.
1.1.	Повторение меры безопасности при выполнении особо сложных элементов	6	3	3	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2.	Разминка. Виды разминок:	6	3	3	Зачет.
2.1.	Повторение разминок спортивных, игровых, танцевальных	3	3	-	
2.1.	Разучивание разминки-конкурса	3	-	3	
3.	Брейкинг. Изучение танцевального стиля Брейкинг (повторение и разучивание новых элементов).	111	3	108	Педагогическое наблюдение, соревнования.
3.1.	История возникновения и анализ развития танца Брейкинг.	3	-	3	
3.2.	Повторение элементов Топрок.	3	-	3	
3.3.	Топрок на разных уровнях.	3	-	3	
3.4.	Вариативность Топрока. Различные вариации базовых элементов Топрока.	3	-	3	
3.5.	Разучивание артистических позировок.	3	-	3	
3.6.	Контеcт по «Топроку» в Брейкинге. Импровизация в уровне Брейкинга Топрок.	3	-	3	
3.7.	Повторение уровней Гоудаун и Футворк.	3	-	3	Наблюдение, соревнования.
3.8.	Перемещения в стиле Футворк.	3	-	3	
3.9.	Футворк на разных уровнях. Взаимосвязь Топрока и Футворка.	3	-	3	
3.10.	Продевания в Футворке.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнования
3.11.	Новые вариации Дорожек.	3	-	3	
3.12.	Комбинирование разных дорожек.	3	-	3	
3.13.	Повторение стойки на	3	-	3	

	руках.				Педагогическое наблюдение, соревнования
3.14.	Элемент Нантинайн.	3	-	3	
3.15.	Фризы на одной руке.	3	-	3	
3.16.	Комбинирование элементов Футворка и Фризов на руках.	3	3	-	
3.17.	Повторение элементов: Татлфриз, Бейбифриз и Чеерфриз.	3	-	3	
3.18.	Усложнение Бейбифриза и Чеерфриза. Вариации этих фризов на одной точке опоры.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнования
3.19.	Повторение элементов: Бэкспин и Геликоптер	3	-	3	
3.20.	Повторение элемента Флай. Повторение связки: Геликоптер - Флай.	3	-	3	
3.21.	Повторение элемента Бочка.	3	-	3	
3.22.	Разучивание связок элементов, в которые входит Бочка.	3	-	3	
3.23.	Повторение элемента «мельница». Разучивание связок, в которые входит «мельница».	3	-	3	
3.24.	Повторение элемента «свайпс». Разучивание связок, в которые входит «свайпс».	3	-	3	
3.25.	Повторение элемента «черепаха».	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнования
3.26.	Разучивание связок, в которые входит «черепаха».	3	-	3	
3.27.	Знакомство с элементом «эртвист».	3	-	3	
3.28.	Разучивание связок из 3-х разученных элементов (творчество обучающихся).	3	-	3	
3.29.	Разучивание связок из 4-х разученных элементов (творчество обучающихся).	3	-	3	
3.30.	Разучивание связок из 5-х разученных элементов (творчество обучающихся).	3	-	3	

3.31.	Проверка знаний, умений и навыков: зачетные занятия по связкам.	3	-	3	Зачет.
3.32.	Анализ полученных умений и навыков с просмотром зачетного видеофильма.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнования
3.33.	Комбинирование уровней Топрок и Футворк.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, соревнования
3.34.	Комбинирование уровней Футворк и павермув.	3	-	3	
3.35.	Комбинирование уровней Футворк и Бэкрот.	3	-	3	
3.36.	Комбинирование Уровней Футворк и Фризов.	3	-	3	
3.37.	Комбинирование уровней Павермув и Фризов.	3	-	3	
4.	Концертные номера. Подготовка концертных номеров:	162	36	126	Педагогическое наблюдение.
4.1.	Подготовка концертного номера (сюжетный танец) «Непредсказуемый брейк-данс».	3	3	-	
4.2.	Постановка отдельных танцевальных партий.	6	3	3	
4.3.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	6	-	6	
4.4.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.5.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.6.	Подготовка концертного номера (спортивный танец) «Фристайл».	3	3	-	Педагогическое наблюдение.
4.7.	Постановка отдельных танцевальных партий.	6	3	3	
4.8.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	6	3	3	
4.9.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.10.	Разучивание танцевального шоу в	6	-	6	

	целом.				
4.11.	Подготовка концертного номера (сюжетное танцевальное шоу) «Городской дворик в летний вечер».	3	3	-	Педагогическое наблюдение.
4.12.	Постановка отдельных танцевальных партий.	6	3	3	
4.13.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	6	-	6	
4.14.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.15.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.16.	Подготовка концертного номера (танец) «Силовой брейк-данс»	3	3	-	Педагогическое наблюдение.
4.17.	Постановка отдельных танцевальных партий.	3	-	3	
4.18.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	6	-	6	
4.19.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.20.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.21.	Подготовка концертного номера (танец) «Джем»	3	3	-	Педагогическое наблюдение.
4.22.	Постановка отдельных танцевальных партий.	3	3	-	
4.23.	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	6	-	6	
4.24.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.25.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.26.	Подготовка концертного номера (танец) «Соло»	3	3	-	Педагогическое наблюдение.
4.27.	Постановка отдельных танцевальных партий.	6	3	3	
4.28.	Разучивание танцевальной лексики и	6	-	6	

	связок элементов.				
4.29.	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	6	-	6	
4.30.	Разучивание танцевального шоу в целом.	6	-	6	
4.31.	Подготовка концертных номеров к праздникам	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
5.	Мероприятия. Подготовка и участие в мероприятиях	30	-	30	
5.1.	Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.2.	Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.3.	Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.4.	Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.5.	Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение»	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.	Зачёт. Итоговое занятие. Зачет с выдачей свидетельства об окончании 3-го года обучения	3	-	3	зачет
Итого часов:		324	48	276	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Введение. Новые формы досуга молодёжи.

Теория: Знакомство с учащимися. Собеседование по правилам поведения во Дворце и на занятиях. Проверка физических данных обучающихся. Показ видеофрагментов с мировых чемпионатов по брейк-дансу. Танец педагога. Разминка. Короткий показ учащимися элементов брейк-данса (что уже умеют выполнять новички, кто и где этому учился). Разбор терминов брейк-данса.

Формы контроля. Анкетирование.

Тема 1.2. Из истории танцевального искусства. Современные молодёжные танцы.

Теория: Беседа о современных танцевальных стилях (с просмотром видео).

История возникновения танца брейк. История возникновения клуба «Хип-Хоп-Центр». Просмотр с обсуждением видеофрагментов с мероприятий, где участвовали обучающиеся Хип-Хоп-Центра.

Формы контроля. Диагностические игры на знание танцевальных стилей.

Раздел 2. Разминка и безопасность в танце.

Тема 2.1. Разминка. Виды разминок.

Теория: Спортивная и игровая разминки.

Практическая часть: Разучивание спортивной и игровой разминок.

Формы контроля. Зачет.

Тема 2.2. О вреде никотина, алкоголя и наркотических веществ

Теория: Изучение групп мышц, которые получают дополнительное физическое развитие на занятиях по брейк-дансу.

Формы контроля. Анкетирование.

Тема 2.3. Техника безопасности во время занятий, противопожарная защита

Теория: Техника безопасности при работе с электроприборами. Показ аппаратуры, с которой работает педагог, правила включения аппаратуры, правила работы с дисками.

Формы контроля. Диагностические игры на знание мер при пожаре.

Тема 2.4. Одежда и обувь для занятий. Меры безопасности

при разучивании особо сложных элементов (наколенники, налокотники, спортивные маты и пр.)

Теория: Питьевой режим. Опасность заражения гепатитом «А» при неправильном питьевом режиме. Меры безопасности при разучивании элементов вблизи зеркал в зеркальном зале. Меры безопасности при растяжке на станках.

Формы контроля. Анкетирование.

Раздел 5. Лексика танца Брейкинг.

Тема 5.1. История возникновения танца «брейкинг».

Первые фестивали брейк-данса в нашей стране и за рубежом.

Теория: Беседа о качественном росте танцоров, занимающихся в клубе по образовательной программе.

Практическая часть: Первые фестивали брейк-данса в нашей стране и за рубежом.

Формы контроля. Фронтальные опросы.

Тема 5.2. Изучение простого шага Топрока - Сайдстеп (шаг в сторону).

Практическая часть: Изучение шага Топрока - шаг в сторону.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.3. Знакомство с шагом Кросс-степ (шаг поперёк) и его вариациями.

Практическая часть: Изучение шага Топрока -шаг по диагонали.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.4. Грув (покачивание) в танце.

Практическая часть: Разучивание покачиваний телом при выполнении шагов Топрока.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.5. Разучивание движений руками, при выполнении шагов Топрока.

Практическая часть: Разучивание движений руками, при выполнении шагов Топрока.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.6. Движение вперёд простыми шагами Топрока.

Практическая часть: Разучивание шага вперёд с шагом Топрока.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.7. Проверка знаний, умений и навыков: мини-конкурс по «Топроку» в брейке.

Практическая часть: Мини-конкурс на выполнение разученных элементов Брейкинга.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.8. Изучение Годунов (опускание вниз).

Практическая часть: Разучивание опусканий вниз.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.9. Соединение Топрока и простых Гоудаунов.

Практическая часть: Изучение переходов от Топрока к опусканию вниз.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.10. Составные сложные варианты опусканий вниз.

Практическая часть: Изучение сложных способов опусканий вниз.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.11. Знакомство с частью Брейкинга Футворк (работа ногами в положении партер)

Практическая часть: Изучение движений в положении партер.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.12. Простые элемента Футворка: Хук и Кикаут.

Практическая часть: Изучение элементов Хук и Кикаут.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.13. Объединение танцевальных элементов Хук и Кикаут в танцевальные связки.

Практическая часть: Изучение соединений элементов Хук и Кикаут в танцевальные связки.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.14. Знакомство с комплексными элементами Футворка Дорожки.

Практическая часть: Изучение комплекса элементов по кругу Дорожки.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.15. Дорожка Сиксстеп (6 шагов).

Практическая часть: Изучение элемента 6 шагов.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.16. Дорожка Скрамбл (3 шага).

Практическая часть: Изучение элемента 3 шага.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.17. Соединение Футворк элементов между собой.

Практическая часть: Изучение переходов для соединения футворк элементов.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.18. Соединение Топрока, Гоудауна и Футворка между собой.

Практическая часть: Изучение переходов с Топрока на Гоудаун, с гоудауна на Футворк.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.19. Знакомство с элементом Фриз (заморозка, фиксация).

Практическая часть: Изучение элемента фриз, фиксация в статическом положении.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.20. Татлфриз и Бейбифриз.

Практическая часть: Изучение элементов Татлфриз и Бейбифриз

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.21. Чеерфриз на 4х и 3х точках опоры.

Практическая часть: Изучение фриза Чеерфриз.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.22. Проверка знаний, умений и навыков. Мини-конкурс на выполнение всех известных частей Брейкинга (Топрок, Гоудаун, Футворк, Фриз).

Практическая часть: Мини-конкурс на выполнение разученных элементов Брейкинга. Изучение переходов для соединения футворк элементов.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.23. Изучение Павермува (мощные движения).

Практическая часть: Разучивание махов ногами.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.24. Стойка на руках и стойка на голове.

Практическая часть: Разучивание на стойки на руках и стойки на голове.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.25. Бэкспин (вращение на спине).

Практическая часть: Разучивание вращения на спине.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.26. Фриз на плече, объединение Бэкспина и фриза на плече.

Практическая часть: Разучивание фриза на плече и переход с Бэкспина на фриз на плече.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.27. Бэкрок (работа на полу, лёжа на спине).

Практическая часть: Разучивание движений в положении лёжа на лопатках.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.28. Переход со спины в плечо и переход со спины в татлфриз.

Практическая часть: Изучение перехода со спины в плечо и переход со спины в татлфриз.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.29. Переходы со стоячего состояния (на 2х ногах) до состояния лёжа на лопатках, в танце Брейкинг.

Практическая часть: Изучение переходы со стоячего состояния до состояния лёжа на лопатках.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 5.30. Переходы с Футворка на Бэкрок, общая связь между этими двумя уровнями.

Практическая часть: Изучение Переходов с Футворка на Бэкрок.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Раздел 6. Брейк-комбо (Комбинирование всех подстилей Брейкинга).

Тема 6.1. Соединение Топрока, Гоудауна, Футворка и Фриза.

Практическая часть: Изучение характера работы на 3х уровнях.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 6.2. Заход на фриз, соединение фриз и сход с фриза.

Практическая часть: Изучение переходов во фризах.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 6.3. Соединение вращения на спине с бейбифризом.

Практическая часть: Разучивание перехода с элемента Бэкспин на Бейбифриз.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 6.4. Комбинирование нескольких разных танцевальных раундов, для участия в соревнованиях.

Практическая часть: Изучение характера работы на нескольких уровнях Брейкинга.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование.

Раздел 7. Особенности Хип-Хоп культуры.

Тема 7.1. Музыкальное сопровождение Брейкинга.

Теория: Анализ разных музыкальных жанров для занятий Брейкингом (Брейкс, фанк, рэп).

Практическая часть: Импровизация в танце, под разные музыкальные жанры.

Формы контроля. Анализ, педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 7.2. Внешний вид танцора.

Теория: Анализ существующей экипировки для Брейкинга, с позиции удобства и стиля.

Практическая часть: Импровизация в танце, в рассмотренной экипировки для Брейкинга.

Формы контроля. Анкетирование. педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 7.3. Знакомство с видами танца хип-хоп культуры, помимо Брейкинга (Папинг, Локинг, Электрикбуги, Хип-хоп).

Теория: Анализ стилей танца Хип-Хоп культуры.

Практическая часть: разучивание движений стилей танца Хип-Хоп культуры.

Формы контроля. Анкетирование. педагогическое наблюдение, соревнование.

Тема 7.4. Взаимосвязь стилей танцев Хип-Хоп культуры, включая танец Брейкинг.

Теория: Анализ стилей танца Хип-Хоп культуры.

Практическая часть: разучивание движений стилей танца Хип-Хоп культуры.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, соревнование, импровизация с использованием трех танцевальных стилей.

Раздел 8. Подготовка и участие в мероприятиях.

Тема 8.1. Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги».

Практическая часть: Совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, выступления.

Тема 8.2. Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл».

Практическая часть: Совместная работа педагога и обучающихся по созданию сольных партий на соревнование.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, выступления.

Тема 8.3. Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем».

Практическая часть: Совместная работа педагога и обучающихся по созданию сольных партий на соревнование.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, выступления.

Тема 8.4. Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон».

Практическая часть: Совместная работа педагога и обучающихся по созданию сольных партий на соревнование.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, выступления.

Тема 8.5. Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение».

Практическая часть: Совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, выступления.

Раздел 9. Зачет.

Тема 9.1 Итоговое занятие.

Практическая часть: мини-соревнования. Личное первенство, командное первенство.

Форма контроля: зачет

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1 Современные танцы.

Тема 1.1 Особенности современных молодежных танцев.

Теория: Дискотечные музыкальные направления (хаус, джанг, рок-н-би и пр.). Встречи любителей брейк-данса (битвы, джемы, сейшены). Брейк-данс в качестве подтанцовки во время вокальных выступлений поп-исполнителей.

Практическая часть: повторение и усложнение дорожек (Шесть шагов, Дорожка с поворотами).

Формы контроля. Анкетирование.

Раздел 2. Значение здорового образа жизни, безопасность жизнедеятельности.

Тема 2.1 Новые виды разминок. Разминка танцевальная.

Теория: Беседа о видах и пользе разминки.

Практическая часть: повторение разминок спортивной и игровой.
Разучивание танцевальной разминки.

Формы контроля. Зачет.

Тема 2.2. О вреде алкоголя, никотина и наркотических веществ.

Теория: Разговор о вреде алкоголя, никотина и наркотических веществ.

Практическая часть: повторение и усложнений ОФП.

Тема 2.3. Техника безопасности на занятиях. Противопожарная защита.
Меры безопасности при землетрясениях
и других экстремальных ситуациях.

Теория: (опасности – большие зеркала, отсутствие наколенников и налокотников, неправильно подобранная обувь, выполнение элементов не на покрытии, а на голом полу, выполнение сложных элементов без страховки со стороны педагога и т. д.). Противопожарная защита (правила пользования огнетушителем, действия обучающихся во время пожарной тревоги). Меры безопасности при землетрясении и других экстремальных ситуациях.

Практическая часть: выполнение упражнения на укрепление мышечного каркаса.

Формы контроля. Опрос.

Тема 2.4. Меры безопасности при выполнении особо сложных элементов.

Теория: Знакомство с набором элементов, выполняемых на спортивных матах. Правила страховки обучающихся при выполнении особо сложных элементов. Первая медицинская помощь при травмах (ушибах, вывихах, ранах).

Формы контроля. Зачет.

Раздел №3 Составляющие танца Брейкинг.

Тема 3.1. Повторение элементов Топрок.

Практическая часть: Повторение элементов Топрок: Сайдстеп. Кросстеп.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.2. Добавление прыжка и кика в простые шаги Топрока.

Практическая часть: Разучивание шагов Топрока с использованием прыжка и кика.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.3. Шаги Топрока Кросстеп и Индианстеп и их связь.

Практическая часть: Разучивание шага Топрока Индианстеп.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.4. Танцевальные связки из новых элементов Топрока.

Практическая часть: Разучивание шагов Топрока в танцевальной связке.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.5. Перемещение шагами Топрока в линию и по кругу.

Практическая часть: Разучивание шагов Топрока с перемещением в линию и по кругу.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.6. Ритм в музыке, счёт в танце.

Практическая часть: Разучивание шагов Топрока под счёт.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.7. Использование частицы «и» в счёте. Составление сложных фрагментов Топрока.

Практическая часть: Разучивание шагов Топрока под счёт с использованием частицы «и».

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.8. Проверка знаний, умений и навыков: мини-конкурс по «Топроку» в брейке.

Практическая часть: Мини-конкурс на выполнение разученных элементов Брейкинга.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.9. Изучение Годунов (опускание вниз). Переход на уровень Футворк.

Практическая часть: Разучивание опусканий вниз в положение партер.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.10. Соединение Топрока и Гоудауна. Изучение новых Гоудаунов.

Практическая часть: Разучивание переходов с Топрока в положение партер, разучивание новых Гоудаунов.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.11. Повторение элементов Футворк.

Практическая часть: Повторение элементов Футворк.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.12. Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 1 шага до 3х шагов.

Практическая часть: Изучение Дороже от 1 шага до 3х шагов.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.13. Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 3х шагов до 6ти шагов.

Практическая часть: Изучение Дороже от 3х шага до 6х шагов.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.14. Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 6ти шагов до 10ти шагов.

Практическая часть: Изучение Дороже от 6ти шагов до 10ти шагов.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.15. Соединение Топрока, Гоудана и Футворка, используя новый материал.

Практическая часть: Разучивание переходов с Топрока на Гоудаун, с Гоудауна на Футворк.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.16. Повторение простых фризов (3 и 4 точки опоры).

Практическая часть: Повторение простых фризов (3 и 4 точки опоры).

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.17. Стойка на руках, генерирование Фризов из стойки на руках.

Практическая часть: Разучивание стойки на руках.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.18. Фризы с 2мя и одной точки опоры.

Практическая часть: Разучивание Фризов с 2мя и одной точки опоры.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.19. Проверка знаний, умений и навыков: соревнование с использованием разученных элементов.

Практическая часть: Мини-конкурс на выполнение разученных элементов Брейкинга.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.20. Разучивание элементов Павермува.

Практическая часть: Разучивание элементов Павермува.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.21. Повторение элемента «Бэкспин». Бэкспин с выходом в плечо. Изучение Геликоптера.

Практическая часть: Повторение элемента «Бэкспин», разучивание Геликоптера.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.22. Ходячая черепаха и прыгающая черепаха.

Практическая часть: Разучивание ходячей черепахи и прыгающей черепахи.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.23. Разучивание элемента «Флай».

Практическая часть: Разучивание элемента «Флай».

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.24. Разучивание элемента «Свайпс».

Практическая часть: Разучивание элемента «Свайпс».

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.25. Разучивание связок из 2х элементов Павермува.

Практическая часть: Разучивание связок из 2х элементов Павермува.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.26. Комбинирование танцевального сета. Соединение всех составляющих Брейкинга.

Практическая часть: Повторение переходов во всех уровнях, импровизация на всех уровнях Брейкинга.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.27. Самостоятельное усложнение танцевальных фрагментов.

Практическая часть: Разучивание подходов для усиление стандартных элементов Брейкинга.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.28. Разучивание элемента «вытяжка».

Практическая часть: Разучивание элемента «вытяжка».

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.29. Разучивание особо сложных элементов Брейкинга. Разучивание элемента «бочка».

Практическая часть: Разучивание элемента Бочка.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.30. Разучивание связок из особо сложных элементов.

Практическая часть: Разучивание связок из особо сложных элементов.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.31. Экспрессия в танце Брейкинг.

Практическая часть: Экспрессия в танце Брейкинг.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.32. Показ и анализ «лучших Бибоев страны и Мира» учениками.

Практическая часть: Разучивание элементов Брейкинга.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Тема 3.33. Сравнение стиля Брейкинг команда (отечественных и зарубежных).

Практическая часть: Разучивание элементов Брейкинга.

Формы контроля. Соревнования, педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Концертные номера.

Тема 4.1. Подготовка концертного номера (сюжетный танец) «Непредсказуемый брейк-данс».

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов, анализ оформления и костюмов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. Подготовка концертного номера (спортивный танец) «Фристайл».

Теория: создание сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.9. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.10. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.11. Подготовка концертного номера (сюжетное танцевальное шоу) «Городской дворик в летний вечер».

Теория: создание сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.12. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.13. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.14. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.15. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.16. Подготовка концертного номера (танец) «Силовой брейк-данс».

Теория: работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.17. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.18. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.19. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Мероприятия. Подготовка и участие в мероприятиях.

Тема 5.1. Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.4. Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение».

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Зачет.

Тема 6.1 Итоговое занятие.

Практическая часть: открытый экзамен с выдачей удостоверения по окончании занятий в клубе.

Формы контроля: Зачет.

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Повторение.

Тема 1.1. Повторение танцевальной лексики Брейкинга, разученной за 1 и 2-й годы обучения.

Теория: Повторение танцевальной лексики Брейкинга, разученной за 1 и 2-й годы обучения.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.2. Повторение меры безопасности при выполнении особо сложных элементов.

Теория: Повторение меры безопасности при выполнении особо сложных элементов.

Практическая часть: Повторение особо сложных элементов Брейкинга.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Разминка. Виды разминок.

Тема 2.1. Повторение разминок спортивных, игровых, танцевальных

Теория: Повторение разминок, разученных за 1 и 2-й годы обучения.

Практическая часть: Разучивание игровых и танцевальных разминок.

Формы контроля: Зачёт.

Тема 2.2. Разучивание разминки-конкурса.

Практическая часть: Разучивание игровых и танцевальных разминок.

Формы контроля: Зачёт.

Раздел 3. Брейкинг. Изучение танцевального стиля Брейкинг (повторение и разучивание новых элементов).

Тема 3.1. История возникновения и анализ развития танца Брейкинг.

Практическая часть: Повторение фундаментальных элементов Брейкинга.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.2. Повторение элементов Топрок.

Практическая часть: Повторение элементов Топрок.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.3. Топрок на разных уровнях.

Практическая часть: Разучивание шагов Топрока на разных уровнях.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.4. Вариативность Топрока. Различные вариации базовых элементов Топрока.

Практическая часть: Разучивание различных вариаций базовых шагов Топрока.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.5. Разучивание артистических позировок.

Практическая часть: Разучивание артистических позировок.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.6. Контест по «Топроку» в Брейкинге. Импровизация в уровне Брейкинга Топрок.

Практическая часть: Соревнования в уровне Топрок.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.7. Повторение уровней Гоудаун и Футворк.

Практическая часть: Повторение уровней Гоудаун и Футворк.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.8. Перемещения в стиле Футворк.

Практическая часть: Разучивание перемещения в стиле Футворк.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.9. Футворк на разных уровнях. Взаимосвязь Топрока и Футворка.

Практическая часть: Разучивание элементов Футворк на разных уровнях.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.10. Продевания в Футворке.

Практическая часть: Разучивание продеваний в Футворке.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.11. Новые вариации Дорожек.

Практическая часть: Разучивание новых вариаций Дорожек.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.12. Комбинирование разных дорожек.

Практическая часть: Разучивание соединений разных видов Дорожек.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.13. Повторение стойки на руках.

Практическая часть: Повторение стойки на руках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.14. Элемент Нантинайн.

Практическая часть: Разучивание элемента Нантинайн.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.15. Фризы на одной руке.

Практическая часть: Разучивание фризов на одной руке.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.16. Комбинирование элементов Футворка и Фризов на руках.

Практическая часть: Разучивание переходов с Дорожки на Фриз на руках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.17. Повторение элементов: Татлфриз, Бейбифриз и Чеерфриз.

Практическая часть: Повторение элементов: Татлфриз, Бейбифриз и Чеерфриз.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.18. Усложнение Бейбифриза и Чеерфриза. Вариации этих фризов на одной точке опоры.

Практическая часть: Разучивание методик по усложнению фризов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.19. Повторение элементов: Бэкспин и Геликоптер.

Практическая часть: Повторение элементов: Бэкспин и Геликоптер.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.20. Повторение элемента Флай. Повторение связки: Геликоптер - Флай.

Практическая часть: Повторение элемента Флай. Повторение связки: Геликоптер - Флай.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.21. Повторение элемента Бочка.

Практическая часть: Повторение элемента Бочка.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.22. Разучивание связок элементов, в которые входит Бочка.

Практическая часть: Разучивание связок элементов, в которые входит Бочка.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.23. Повторение элемента «мельница». Разучивание связок, в которые входит «мельница».

Практическая часть: Повторение элемента «мельница». Разучивание связок, в которые входит «мельница».

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.24. Повторение элемента «свайпс». Разучивание связок, в которые входит «свайпс».

Практическая часть: Повторение элемента «свайпс». Разучивание связок, в которые входит «свайпс».

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.25. Повторение элемента «черепашка».

Практическая часть: Повторение элемента «черепашка».

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.26. Разучивание связок, в которые входит «черепашка».

Практическая часть: Разучивание связок, в которые входит «черепаха».
Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.27. Знакомство с элементом «эртвист».

Практическая часть: Разучивание поводящих элементов для элемента Эртвист.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.28. Разучивание связок из 3-х разученных элементов (творчество обучающихся).

Практическая часть: Разучивание связок из 3-х разученных элементов (творчество обучающихся).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.29. Разучивание связок из 4-х разученных элементов (творчество обучающихся).

Практическая часть: Разучивание связок из 4-х разученных элементов (творчество обучающихся).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.30. Разучивание связок из 5-х разученных элементов (творчество обучающихся).

Практическая часть: Разучивание связок из 5-х разученных элементов (творчество обучающихся).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.31. Проверка знаний, умений и навыков: зачетные занятия по связкам.

Практическая часть: Мини-конкурс по связкам.

Формы контроля: Зачёт.

Тема 3.32. Анализ полученных умений и навыков с просмотром зачетного видеоролика.

Практическая часть: Импровизация в танце.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.33. Комбинирование уровней Топрок и Футворк.

Практическая часть: Разучивание переходов с уровня на уровень.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.34. Комбинирование уровней Футворк и Павермув.

Практическая часть: Разучивание переходов с уровня на уровень.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.35. Комбинирование уровней Футворк и Бэкрок.

Практическая часть: Разучивание переходов с уровня на уровень.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.36. Комбинирование уровней Футворк и Фризов.

Практическая часть: Разучивание переходов с уровня на уровень.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Тема 3.37. Комбинирование уровней Павермув и Фризов.

Практическая часть: Разучивание переходов с уровня на уровень.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, соревнования.

Раздел 4. Концертные номера.

Тема 4.1. Подготовка концертного номера (сюжетный танец) «Непредсказуемый брейк-данс».

Теория: создание сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.
Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. Подготовка концертного номера (спортивный танец) «Фристайл».

Теория: создание сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.
Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.9. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.10. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.11. Подготовка концертного номера (сюжетное танцевальное шоу) «Городской дворик в летний вечер».

Теория: создание танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.12. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.13. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.14. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.15. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и

разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.16. Подготовка концертного номера (танец) «Силовой брейк-данс».

Теория: создание сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.17. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.18. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.19. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.20. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.21. Подготовка концертного номера (танец) «Джем»

Теория: создание сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.22. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.23. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.24. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.25. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.26. Подготовка концертного номера (танец) «Соло».

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.27. Постановка отдельных танцевальных партий.

Теория: совместная работа педагога и обучающихся по созданию сюжета танцевального шоу, распределение ролей, артистическая подготовка обучающихся, подбор мимики, жестов, грима, костюмов и прочее

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.28. Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.29. Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Практическая часть: Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.30. Разучивание танцевального шоу в целом.

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.31. Подготовка концертных номеров к праздникам

Практическая часть: Постановка отдельных танцевальных партий, разучивание танцевальной лексики и связок элементов, постановка и разучивание ансамблевых фрагментов, разучивание танцевального шоу в целом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Мероприятия. Подготовка и участие в мероприятиях.

Тема 5.1. Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.4. Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение».

Практическая часть: Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Зачет.

Тема 6.1 Итоговое занятие.

Практическая часть: открытый экзамен с выдачей удостоверения по окончании занятий в клубе.

Формы контроля: Зачет.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- смысл и содержание терминов «хип-хоп-культура», «брейк-данс»;
- разновидности, стили и подстили брейк-данса;
- значение и виды разминок;
- условия внутриклубных соревнований и устав клуба «Хип-Хоп-Центр»;
- правила безопасного поведения, технику безопасности, основы противопожарной безопасности на занятиях;
- специальные термины, названия танцевальных элементов;
- о вреде алкоголя, никотина и наркотических веществ;
- правила поведения в экстремальных ситуациях.

Будет уметь:

- выполнять разминочные упражнения;
- танцевать (импровизировать) «верхний» брейк-данс;
- танцевать (импровизировать) «нижний» брейк-данс;
- отличать музыку брейк-данса от других музыкальных стилей;
- соревноваться в команде.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- повышение целеустремленности и творческой активности личности учащегося;
- повышение активной общественной и гражданской позиции личности учащихся, нацеленной на здоровый образ жизни и его пропаганду среди сверстников;
- повышение интереса и мотивации к профессиональному самоопределению учащихся.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- расширение кругозора учащихся в соответствии с новыми танцевальными течениями и направлениями;
- улучшение художественно-эстетического вкуса учащихся в области современного танцевального искусства и спортивной хореографии;
- появление навыков самоконтроля, умения импровизировать и преодолевать неуверенность при выступлении.

По окончании 2 года обучения учащийся будет знать:

- особенности современных молодежных танцев;
- меры безопасности при выполнении особо сложных элементов;
- особенности стиля известных отечественных и зарубежных брейк-данс-команд;
- танцевальную лексику «верхнего» и «нижнего» брейк-данса.

Будет уметь:

- исполнять вращательные шаги уэббо;
- делать пантомиму в брейке;
- танцевать в стиле поп-локинг;
- танцевать в стиле кингтат;
- исполнять вертушку простой и сложный;
- делать выход из элемента флай на вертушку;
- выполнять элемент черепаха.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- повышение уровня целеустремленности и творческой активности личности учащихся;
- повышение уровня развития активной общественной и гражданской позиции личности учащихся, нацеленной на здоровый образ жизни и его пропаганду среди сверстников.
- повышение мотивации к профессиональному самоопределению учащихся.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- расширение кругозора в соответствии с новыми танцевальными течениями и направлениями;
- повышение художественно-эстетического вкуса учащихся в области современного танцевального искусства и спортивной хореографии;

- повышение навыков самоконтроля, умения импровизировать и преодоления неуверенности при выступлении.

По окончании 3 года обучения учащийся будет знать:

- этапы подготовки концертных номеров;
- правила подбора и разучивания танцевальной лексики;
- методы соединения отдельных элементов и связок в танцевальные фрагменты;
- особенности создания сюжетного танца.

Будут уметь:

- ставить простейший танец в стиле брейк-данса;
- ставить отдельные танцевальные партии;
- ставить ансамблевые танцевальные фрагменты;
- отбирать видеоматериалы с предполагаемыми связками элементов будущего танца;
- отбирать танцевальную лексику для будущего шоу;
- подбирать музыкальную фонограмму к танцевальному номеру;
- подбирать мимику, жесты, грим, костюмы;
- создавать сюжетное танцевальное шоу.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- повышение уровня целеустремленности и творческой активности личности учащихся;
- повышение уровня развития активной общественной и гражданской позиции личности учащихся, нацеленной на здоровый образ жизни и его пропаганду среди сверстников.
- повышение мотивации к профессиональному самоопределению учащихся.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- повышение и углубление кругозора знаний о новых танцевальных течениях и направлениях;
- совершенствование художественно-эстетического вкуса учащихся в области современного танцевального искусства и спортивной хореографии;
- повышение навыков самоконтроля, умения импровизировать и в преодолении неуверенности при выступлении.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Продолжительность каникул – нет

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 10 сентября-31 мая

№	Месяц	Тема раздела,	Форма	Формы контроля	Количе	Режим
---	-------	---------------	-------	----------------	--------	-------

		занятий	занятий		ство часов	работы
1.	Сентябрь	Введение.	беседа		6	2 раза в неделю по 3 часа
1.1		Новые формы досуга молодёжи.	Беседа, просмотр танцевальных битв и выступлений.	Анкетирование.	3	
1.2.		Из истории танцевального искусства. Современные молодёжные танцы.	упражнения	Диагностические игры	3	
2		Разминка и безопасность в танце.	беседа		15	
2.1.		Разминка. Виды разминок	беседа	Зачет.	6	
2.2.		О вреде никотина, алкоголя и наркотических веществ	беседа	Анкетирование.	3	
2.3.		Техника безопасности во время занятий, противопожарная защита	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Диагностические игры	3	
2.4.		Одежда и обувь для занятий. Меры безопасности при разучивании особо сложных элементов (наколенники, налокотники, спортивные маты и пр.)	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Анкетирование.	3	
5.	Октябрь	Лексика танца Брейкинг.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование		120	
5.1.		История возникновения танца «брейкинг». Первые фестивали брейк-данса в нашей стране и за рубежом.	беседа	Фронтальные опросы.	6	
5.2.		Изучение простого	изучение	Педагогическое	6	

		шага Топрока - Сайдстеп (шаг в сторону).	хореографического материала, упражнения, соревнование	наблюдение, соревнование.		
5.3.		Знакомство с шагом Кросс-степ (шаг поперёк) и его вариациями.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.4.		Грув (покачивание) в танце.	репетиции, творческие поездки, встречи с деятелями танцевальных искусств	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.5.		Разучивание движений руками, при выполнении шагов Топрока.	соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.6.		Движение вперёд простыми шагами Топрока.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.7.	Ноябрь	Проверка знаний, умений и навыков: мини-конкурс по «Топроку» в брейке.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.8.		Тема 7.2. Изучение Годунов (опускание вниз).		Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.9.		Соединение Топрока и простых Гоудаунов.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.10.		Составные сложные варианты опусканий вниз.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.11.		Знакомство с частью Брейкинга Футворк (работа		Педагогическое наблюдение, соревнование	3	

		ногами в положении партер)				
5.12.		Простые элемента Футворка: Хук и Кикаут.	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.13.		Объединение танцевальных элементов Хук и Кикаут в танцевальные связки.	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.14.		Знакомство с комплексными элементами Футворка Дорожки.	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.15.		Дорожка Сиксстеп (6 шагов).	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.16.		Дорожка Скрамбл (3 шага).	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.17.	Декабрь	Соединение Футворк элементов между собой.	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.18.		Соединение Топрока, Гоудауна и Футворка между собой.	изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.19.		Знакомство с элементом Фриз (заморозка, фиксация).	Беседа, изучение хореографичес кого материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.20.		Татлфриз и Бейбифриз.	Беседа, изучение	Педагогическое наблюдение,	6	

			хореографического материала, упражнения, соревнование	соревнование		
5.21.		Чеерфриз на 4х и 3х точках опоры.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.22.		Проверка знаний, умений и навыков. Мини-конкурс на выполнение всех известных частей Брейкинга (Топрок, Гоудаун, Футворк, Фриз).	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.23.	Январь	Изучение Павермува (мощные движения).	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.24.		Стойка на руках и стойка на голове.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.25.		Бэкспин (вращение на спине).	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.26.		Фриз на плече, объединение Бэкспина и фриза на плече.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.27.	Февраль	Бэкрок (работа на полу, лёжа на спине)	Беседа, изучение хореографического материала,	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	

			упражнения, соревнование			
5.28.		Переход со спины в плечо и переход со спины в татлфриз.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.29.		Переходы со стоячего состояния (на 2х ногах) до состояния лёжа на лопатках, в танце Брейкинг.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
5.30.		Переходы с Футворка на Бэкрок, общая связь между этими двумя уровнями.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
6.	Март	Брейк-комбо (Комбинирование всех подстилай Брейкинга).			18	
6.1.		Соединение Топрока, Гоудауна, Футворка и Фриза.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
6.2.		Заход на фриз, соединение фризов и сход с фриза.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
6.3.		Соединение вращения на спине с бейбифризом.	Беседа, изучение хореографического материала, упражнения, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	3	
6.4.		Комбинирование нескольких разных танцевальных раундов, для участия в	Беседа, изучение хореографического материала,	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	

		соревнованиях.	упражнения, соревнование			
7.		Особенности Хип-Хоп культуры.			24	
7.1.		Музыкальное сопровождение Брейкинга.	Рассказ, практические упражнения	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
7.2.		Внешний вид танцора	Рассказ, практические упражнения	Анкетирование. Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
7.3.	Апрель	Знакомство с видами танца хип-хоп культуры, помимо Брейкинга (Папинг, Локинг, Электрикбуги, Хип-хоп).	Рассказ, практические упражнения	Анкетирование. Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
7.4.		Взаимосвязь стилей танцев Хип-Хоп культуры, включая танец Брейкинг.	Рассказ, практические упражнения	Педагогическое наблюдение, соревнование, импровизация с использованием трех танцевальных стилей	6	
8.		Подготовка и участие в мероприятиях			30	
8.1.		Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»	репетиции	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
8.2.		Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»	репетиции	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
8.3.		Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»	репетиции	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
8.4.	Май	Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»	репетиции	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
8.5.		Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение»	репетиции	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
9.		Зачет. Итоговое занятие.		Зачет.	3	

Количество учебных дней –108

Продолжительность каникул – нет

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –01 сентября-31 мая

№	Месяц	Тема раздела, занятий	Форма занятий	Формы контроля	Количество часов	Режим работы
1.	Сентябрь	Современные танцы.	беседа		6	3 раза в неделю по 3 часа
1.1.		Особенности современных молодежных танцев	беседа, упражнения	Анкетирование.	6	
2.		Значение здорового образа жизни, безопасность жизнедеятельности	беседа		18	
2.1		Разминка. Новые виды разминок. Разминка танцевальная	беседа	Зачет.	6	
2.1.		О вреде алкоголя, никотина и наркотических веществ	беседа	Анкетирование.	6	
2.2.		Техника безопасности на занятиях. Противопожарная защита. Меры безопасности при землетрясениях и других экстремальных ситуациях	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Диагностические игры	3	
2.3.		Меры безопасности при выполнении особо сложных элементов	изучение хореографического материала, упражнения, репетиции, творческие поездки, встречи с деятелями танцевальных искусств	Зачет.	3	
3.		Составляющие танца Брейкинг	изучение хореографического материала, упражнения,		159	

			репетиции, творческие поездки, встречи с деятелями танцевальны х искусств			
3.1.		Повторение элементов Топрок.	репетиции, творческие поездки, встречи с деятелями танцевальны х искусств	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.2.		Добавление прыжка и кика в простые шаги Топрока.	соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.3.	Октябрь	Шаги Топрока Кросстеп и Индианстеп и их связь.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.4.		Танцевальные связки из новых элементов Топрока.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.5.		Перемещение шагами Топрока в линию и по кругу.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.6.		Ритм в музыке, счёт в танце.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.7.		Использование частицы «и» в счёте. Составление сложных фрагментов Топрока.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.8.		Проверка знаний,	изучение	Соревнования,	3	

		умений и навыков: мини-конкурс по «Топроку» в брейке.	хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	педагогическое наблюдение.		
3.9.		Изучение Годунов (опускание вниз). Переход на уровень Футворк.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.10.		Соединение Топрока,и Гоудауна.Изучение новых Гоудаунов.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.11.		Повторение элементов Футворк.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.12.	Ноябрь	Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 1 шага до 3х шагов.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.13.		Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от 3х шагов до бти шагов.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.14.		Дорожки (комплекс элементов футворка, по кругу) от бти шагов до 10ти шагов.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.15.		Соединение Топрока, Гоудана и Футворка, используя новый материал.	изучение хореографич еского материала, упражнения,	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	

			соревновани е			
3.16.		Повторение простых фризов (3 и 4 точки опоры).	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.17.		Стойка на руках, генерирование Фризов из стойки на руках.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.18.		Фризы с 2мя и одной точки опоры.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.19.	Декабрь	Проверка знаний, умений и навыков: соревнование с использованием разученных элементов.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.20.		Разучивание элементов Павермува.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.21.		Повторение элемента «Бэкспин». Бэкспин с выходом в плечо. Изучение Геликоптера.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.22.		Ходячая черепаха и прыгающая черепаха.	изучение хореографич еского материала, упражнения, соревновани е	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.23.		Разучивание элемента «Флай».	изучение хореографич	Соревнования, педагогическое	6	

			еского материала, упражнения, соревнования	наблюдение.		
3.24.		Разучивание элемента «Свайпс».	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.25.		Разучивание связок из 2х элементов Павермува.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	9	
3.26.	Январь	Комбинирование танцевального сета. Соединение всех составляющих Брейкинга.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.27.		Самостоятельное усложнение танцевальных фрагментов.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	9	
3.28.		Разучивание особо сложных элементов Брейкинга. Разучивание элемента «бочка».	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.29.		Разучивание элемента «вытяжка».	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
3.30.		Разучивание связок из особо сложных элементов.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	6	
	Февраль					

			е			
3.31.		Экспрессия в танце Брейкинг.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.32.		Показ и анализ «лучших Бибоев страны и Мира» учениками.	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
3.33.		Сравнение стиля Брейкинг команда (отечественных и зарубежных).	изучение хореографического материала, упражнения, соревнования	Соревнования, педагогическое наблюдение.	3	
4.		Концертные номера		Педагогическое наблюдение.	108	
4.1.		Подготовка концертного номера (сюжетный танец) «Непредсказуемый брейк-данс».	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	6	
4.2.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	9	
4.3.	Март	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	9	
4.4.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	9	
4.5.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	9	
4.6.		Подготовка концертного номера (спортивный танец) «Фристайл».	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	
4.7.		Постановка отдельных	Репетиция, практическая	Педагогическое наблюдение.	6	

		танцевальных партий.	работа			
4.8.	Апрель	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	9	
4.9.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	6	
4.10.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	6	
4.11.		Подготовка концертного номера (сюжетное танцевальное шоу) «Городской дворик в летний вечер».	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	
4.12.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	
4.13.		Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	6	
4.14.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	6	
4.15.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	6	
4.16.		Подготовка концертного номера (танец) «Силовой брейк-данс». Постановка отдельных танцевальных партий.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	
4.17.	Май	Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	
4.18.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	
4.19.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение.	3	

5.		Подготовка и участие в мероприятиях		Фестивали, конкурсы, соревнования.	30	
5.1.		Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.2.		Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.3.		Подготовка и участие в конкурсе «Рождественский джем»	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.4.		Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.5.		Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение»	Репетиция, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
6.		Зачёт. Итоговое занятие.	Соревнование	Зачет.	3	
					324	

Календарный учебный график 3 года обучения

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней –108

Продолжительность каникул – нет

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –01 сентября-31 мая

№	Месяц	Тема занятий	Форма занятий	Формы контроля	Количество часов	Режим работы
1.	Сентябрь	Повторение.	беседа	Педагогическое наблюдение, соревнования.	12	3 раза в неделю по 3 часа
1.1		Повторение танцевальной лексики Брейкинга, разученной за 1 и 2-й годы обучения	упражнения	Педагогическое наблюдение, соревнования.	6	
1.1		Повторение меры безопасности при выполнении особо сложных элементов	упражнения	Педагогическое наблюдение, соревнования.	6	
2.		Разминка. Виды разминок:			6	
2.1.		Повторение разминок спортивных, игровых,	Беседа, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	

		танцевальных				
2.1.		Разучивание разминки-конкурса	Беседа, практическая работа	Зачет	3	
3.		Брейкинг. Изучение танцевального стиля Брейкинг (повторение и разучивание новых элементов).		Педагогическое наблюдение, соревнования.	111	
3.1.		История возникновения и анализ развития танца Брейкинг.	Беседа, практическая работа	Педагогическое наблюдение, соревнования.	3	
3.2.		Повторение элементов Топрок.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования.	3	
3.3.		Топрок на разных уровнях.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования.	3	
3.4.		Вариативность Топрока. Различные вариации базовых элементов Топрока.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования.	3	
3.5.		Разучивание артистических позировок.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования.	3	
3.6.		Контеcт по «Топроку» в Брейкинге. Импровизация в уровне Брейкинга Топрок.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования.	3	
3.7.	Октябрь	Повторение уровней Гоудаун и Футворк.	Беседа, практическая работа, соревнование	Наблюдение, соревнования.	3	
3.8.		Перемещения в стиле Футворк.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.9.		Футворк на разных уровнях. Взаимосвязь Топрока	Беседа, практическая работа,	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	

		и Футворка.	соревновани е			
3.10.		Продевания в Футворке.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.11.		Новые вариации Дорожек.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.12.		Комбинирование разных дорожек.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.13.		Повторение стойки на руках.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.14.		Элемент Нантинайн.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.15.		Фризы на одной руке.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.16.		Комбинирование элементов Футворка и Фризов на руках.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.17.		Повторение элементов: Татлфриз, Бейбифриз и Чеерфриз.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.18.		Усложнение Бейбифриза и Чеерфриза. Вариации этих фризов на одной точке опоры.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.19.		Повторение элементов: Бэкспин и Геликоптер	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.20.		Повторение	Беседа,	Педагогическое	3	

		элемента Флай. Повторение связки: Геликоптер - Флай.	практическа я работа, соревновани е	наблюдение, соревнования		
3.21.	Ноябрь	Повторение элемента Бочка.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.22.		Разучивание связок элементов, в которые входит Бочка.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.23.		Повторение элемента «мельница». Разучивание связок, в которые входит «мельница».	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.24.		Повторение элемента «свайпс». Разучивание связок, в которые входит «свайпс».	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.25.		Повторение элемента «черепеха».	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.26.		Разучивание связок, в которые входит «черепеха».	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.27.		Знакомство с элементом «эртвист».	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.28.		Разучивание связок из 3-х разученных элементов (творчество обучающихся).	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.29.		Разучивание связок из 4-х разученных элементов (творчество обучающихся).	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.30.		Разучивание связок из 5-х разученных элементов	Беседа, практическа я работа,	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	

		(творчество обучающихся).	соревнование			
3.31.		Проверка знаний, умений и навыков: зачетные занятия по связкам.	Беседа, практическая работа, соревнование	Зачет.	3	
3.32.		Анализ полученных умений и навыков с просмотром зачетного видеофильма.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.33.		Комбинирование уровней Топрок и Футворк.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.34.	Декабрь	Комбинирование уровней Футворк и павермув.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.35.		Комбинирование уровней Футворк и Бэкрот.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.36.		Комбинирование Уровней Футворк и Фризов.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
3.37.		Комбинирование уровней Павермув и Фризов.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнования	3	
4.		Концертные номера. Подготовка концертных номеров:			162	
4.1.		Подготовка концертного номера (сюжетный танец) «Непредсказуемый брейк-данс».	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	3	
4.2.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.3.		Разучивание танцевальной	Беседа, практическая	Педагогическое наблюдение.	6	

		лексики и связок элементов.	я работа, соревнования			
4.4.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.5.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.6.	Январь	Подготовка концертного номера (спортивный танец) «Фристайл».	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	3	
4.7.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.8.		Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.9.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.10.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.11.		Подготовка концертного номера (сюжетное танцевальное шоу) «Городской дворик в летний вечер».	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	3	
4.12.	Февраль	Постановка отдельных танцевальных партий.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	
4.13.		Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Беседа, практическая работа, соревнования	Педагогическое наблюдение.	6	

			е			
4.14.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.15.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.16.		Подготовка концертного номера (танец) «Силовой брейк-данс»	Беседа, практическая работа, соревнование	Анализ творческой работы	3	
4.17.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	3	
4.18.		Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.19.	Март	Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.20.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.21.		Подготовка концертного номера (танец) «Джем»	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	3	
4.22.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	3	
4.23.		Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение.	6	
4.24.		Постановка и разучивание	Беседа, практическая	Педагогическое наблюдение.	6	

		ансамблевых фрагментов.	я работа, соревновани е			
4.25.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение.	6	
4.26.	Апрель	Подготовка концертного номера (танец) «Соло»	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение.	3	
4.27.		Постановка отдельных танцевальных партий.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение.	6	
4.28.		Разучивание танцевальной лексики и связок элементов.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение.	6	
4.29.		Постановка и разучивание ансамблевых фрагментов.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение.	6	
4.30.		Разучивание танцевального шоу в целом.	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение.	6	
4.31.		Подготовка концертных номеров к праздникам	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Анализ творческой работы	6	
5.		Мероприятия. Подготовка и участие в мероприятиях			30	
5.1.		Подготовка и участие в конкурсе «Первые шаги»	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.2.	Май	Подготовка и участие в конкурсе «Первый Батл»	Беседа, практическа я работа, соревновани е	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.3.		Подготовка и	Беседа,	Педагогическое	6	

		участие в конкурсе «Рождественский джем»	практическая работа, соревнование	наблюдение, соревнование		
5.4.		Подготовка и участие в конкурсе «Танцевальный марафон»	Беседа, практическая работа, соревнование	Педагогическое наблюдение, соревнование	6	
5.5.		Подготовка и участие в конкурсе «Вдохновение»	Беседа, практическая работа, соревнование	Анализ творческой работы	6	
6.		Зачёт. Итоговое занятие. Зачет с выдачей свидетельства об окончании 3-го года обучения		зачет	3	
					324	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение включает: специальный кабинет площадью 180 м², оснащенный стойками и зеркалами, мягкий пол, гимнастические маты, танцевальное покрытие; раздевалку; скамья для жима, брусья, перекладина, музыкальный центр, записи фонограмм, электроаппаратуру, аудио- и видеозаписи формата CD, mp3, видеозаписи выступлений, концертов, костюмы, микрофоны.

Информационное обеспечение: аудио- и видеозаписи формата CD, mp3, видеозаписи выступлений, концертов, методическое обеспечение (методические разработки занятий, сценарии проведения батлов и соревнований по брейк-дансу)

Кадровое обеспечение: в реализации программы участвует педагог, имеющий высшее или среднее специальное профессиональное образование, соответствующее направленности программы, или прошедший обучение по программе повышения квалификации в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, без предъявления требований к уровню квалификационной категории.

2.3. Формы аттестации/контроля

Анкетирование, диагностические игры, зачет, фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, соревнование.

Проверка умений и навыков осуществляется на каждом занятии: нужно показать всем, и педагогу в первую очередь, чему научились учащиеся именно на этом занятии. Для этого устраивается «общий круг» (поочередный показ) или «битва» (маленькое соревнование).

Раз в месяц проводится соревнование между группами. Раз в год большое

мероприятие – фестиваль, на котором каждый должен выступить. В конце учебного года планируется зачет.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Итоговый зачет с показом основных элементов, различных стилей, входящих в брейк-данс
- Открытые занятия для родителей или творческие танцевальные встречи.
- Тестирование, педагогический мониторинг.

2.4. Оценочные материалы

Знания, умения и навыки учащихся оцениваются по нескольким уровням: высокий, средний и низкий.

Подробнее оценочные материалы представлены в Приложении 1.

1. Вводный контроль.

Сдача нормативов «Начальная физическая подготовка» (вступительное тестирование).

2. Промежуточный контроль.

2.1. Проведение устного опроса «История брейк-данса», «Понятия и термины в брейк-дансе».

2.2. Проведение танцевального джема (форма проведения индивидуальных выступлений обучающихся, целью которых является демонстрация своих возможностей, умение держать себя на публике).

3. Аттестация по итогам освоения программы.

3.1. Проведение устного опроса «История брейкинга», «Понятия и термины в брейкинге».

3.2. Проведение баттла (форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют свои и командные возможности).

Ведомость диагностики результатов обучения обучающихся по дополнительной образовательной программе «Брейкинг» в МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи», объединение «Хип-Хоп-Центр»

№ п/п	Список детей	Оценка освоения наиболее важных знаний и умений по программе							
		Наиболее важные знания				Наиболее важные умения			
		Значение разминки, виды разминок	Разновидности, стили и подстили брейк-данса	Имена судей мировых чемпионатов	Спецтермины, названия элементов	Выполнять разминочные упражнения	Танцевать «верхний» брейк-данс	Танцевать «нижний» брейк-данс	Соревноваться в команде
1									

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно, с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия–

беседа, встреча с интересными людьми, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, чемпионат, шоу;

– педагогические технологии–

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

- алгоритм учебного занятия-

занятия включают теоретическую и практическую части. В начале занятия проводится этап приветствия и мотивации учащихся на учебный процесс. В теоретическую часть входят: беседы, просмотры видео по теме, в практическую часть включены: практические занятия. В конце каждого занятия проводится рефлексия и обобщение изученного материала.

- дидактические материалы –

раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий

- перечень методических материалов к программе –

1. «Gliding - базовые движения»

https://docs.google.com/presentation/d/17rTi8Ud8_kNgb3YmXkKaQXfsxCHsXpBIGC8P_zDyX4w/edit?usp=sharing

2. «Shuffle - базовые движения»

<https://docs.google.com/presentation/d/1PiozOfiPmWZYCLNNjhCCp20Q5CKN0FSPrqxAKgKkMH4/edit?usp=sharing>

3. «Gliding – импровизация»

<https://docs.google.com/presentation/d/1fUSfpr6D5hw-Wi3dIXSkyuQuBdWW4DVnHFvUMSuiLsM/edit?usp=sharing>

4. «Shuffle – импровизация»

<https://docs.google.com/presentation/d/1OFIFnZBc3k4pGFg7Ia5bIQesxqPF8dacCq60heHI0E0/edit?usp=sharing>

5. «Gliding - связка из базовых движений»

<https://docs.google.com/presentation/d/1uawN0yAlcFxqXYL3t0eqRNZQxgjNEUoVhK-PSdxPUZI/edit?usp=sharing>

6. «Shuffle - связка из базовых движений»

https://docs.google.com/presentation/d/14Ow5fo3iFtUnoVNtgGxT9g8dcybqp7_yDDwthAbx5Q/edit?usp=sharing

7. «Shuffle – проверка знаний»

<https://docs.google.com/presentation/d/1f2RaGBujPFZcMhlUUiNWHWQqYe0vXcN0YtOKDdOI-hc/edit?usp=sharing>

8. «Gliding – проверка знаний»

<https://docs.google.com/presentation/d/1lik5iRhmT1ijc3smV3m4eMzz88VwRStA2dywT4L1q0s/edit?usp=sharing>

9. «Finger tut - базовые движения»

<https://docs.google.com/presentation/d/1j6WxwgHcqcyz9wvdCA3Ra-SZwRWOG LXI3pdXMIfT1fc/edit?usp=sharing>

10. «C-Walk - базовые движения»

https://docs.google.com/presentation/d/1UMhQqvzCzkiUdwjt_4ilJEnIzddzGutUocGj-Orig/edit?usp=sharing

11. «Finger tut - связка из базовых движений»

<https://docs.google.com/presentation/d/1zj1O3pPA5jtOTYzo8HGq2LC-rDx4wrKAJiIAYFygiCs/edit?usp=sharing>

12. «C-Walk - связка из базовых движений»

https://docs.google.com/presentation/d/1NilLGN2LElwlEor5L5xPlIe1t6m_9nkUE5uty2rOU/edit?usp=sharing

13. «Finger tut - импровизация»

<https://docs.google.com/presentation/d/1OnTWPSYHBDGFFUEowFH6Uy6cBQnPLyqlqe-p2IgnLOQ/edit?usp=sharing>

14. «C-Walk - импровизация»

https://docs.google.com/presentation/d/1lzm7ja4KrBnrMA0Vt2YkU8RWEDYpP3_TzkVUBIZ59Xk/edit?usp=sharing

15. «Finger tut - проверка знаний»

<https://drive.google.com/file/d/1qOB91pjGgxyHqtVR5RZo7OwdLzkkfarS/view?usp=sharing>

16. «C-Walk - проверка знаний»

<https://docs.google.com/presentation/d/12OIR3XpvXweu2YvuJ9PEHfGdWxdjrduTRZfbTFvrBU/edit?usp=sharing>

2.6. Список литературы

Для педагогов

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. «Правилах вида спорта брейкинг», утвержденных приказом Минспорта России от 28.02.2024 №210.
5. Башмашникова, И. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / В. С. Кунарев, И. И. Башмашникова, В. Н. Бледнова [и др]; Учеб.-метод. пособие по направлениям пед. образования, Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2009. – 138 с. – ISBN 978-5-8064-1465-7.
6. Рябков, В. М. Историография функций культурно-досуговых учреждений
7. (вторая половина XX – начало XXI вв.): учеб. пособие / В. М. Рябков;
8. МГУКИ. – Москва: Изд-во МГУКИ, 2010. – 212 с. – ISBN 987-5-9772-0162-

- 9.
9. Вячеслав Баранов. «Головокружение. Элементы брейкинга и их вариации». Год издания 2021.
10. Кириченко А.С., Ивановы Е.Ю., Ланкина А.А., Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Психология. Спорт. Здравоохранение. 2020-49-52 с.

Для учащихся и родителей

1. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и костюме. Ростов-на-Дону. Феникс 2004.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, Академия развития 2000.
3. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. 4 изд. Стер. – Санкт-Петербург:
4. Издательство «Планета музыки», издательство «Лань», 2010.
5. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. 4 изд., стер. – Санкт-Петербург:
6. Издательство «Планета музыки», Издательство «Лань», 2010.

Оценочные материалы**1. Вводный контроль.**

Сдача нормативов «Начальная физическая подготовка» (вступительное тестирование).

Параметры оценивания:

- гибкость (макс. 25 балла);
- координация (макс. 15 баллов);
- акробатические навыки (макс. 40 баллов);
- силовые качества (макс. 20 баллов).

Данная таблица заполняется на каждого ребенка. Максимальное количество баллов, которое учащийся может набрать за тестирование – 100 баллов.

- Высокий уровень – 71-100 баллов
- Средний уровень – 31- 70 баллов
- Низкий уровень – 0-30 баллов

2. Промежуточный контроль.

2.1. Проведение устного опроса «История брейк-данса», «Понятия и термины в брейк-дансе».

Оценивается по 4 параметрам:

- знают историю брейкинга;
- знают направления брейкинга;
- знают основные понятия и термины;
- ориентируются в стилях.

В ходе оценивания используется 10-бальная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

Высокий уровень – 31 - 40 баллов.

Средний уровень – 21- 30 баллов.

Низкий уровень – 0-20 баллов.

2.2. Проведение танцевального джема (форма проведения индивидуальных выступлений обучающихся, целью которых является демонстрация своих возможностей, умение держать себя на публике).

Оценивается по 4 параметрам:

- чистота исполнения,
- музыкальность,
- оригинальность и креативность,
- сложность.

В ходе оценивания используется 10-бальная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

- Высокий уровень – 31 - 40 баллов.
- Средний уровень – 21- 30 баллов.
- Низкий уровень – 0-20 баллов.

Оценки по устному опросу «История брейк-данса», «Понятия и термины в брейк-дансе» и танцевальному джему фиксируются в карте результатов освоения обучающимися ДООП.

Данные в таблице заполняются на каждого ребенка. Каждый критерий оценивается по 10-ти балльной шкале. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать - 80.

- Высокий уровень – 61 - 80 баллов.
- Средний уровень – 31- 60 баллов.
- Низкий уровень – 0-30 баллов.

3. Аттестация по итогам освоения программы.

3.1. Проведение устного опроса «История брейкинга», «Понятия и термины в брейкинге».

Оценивается по 4 параметрам:

- знают историю брейкинга;
- знают направления брейкинга;
- знают основные понятия и термины;
- ориентируются в стилях.

В ходе оценивания используется 10-балльная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

- Высокий уровень – 31 - 40 баллов.
- Средний уровень – 21- 30 баллов.
- Низкий уровень – 0-20 баллов.

3.2. Проведение баттла (форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют свои и командные возможности).

Оценивается по 4 параметрам:

- умеют выполнять движения основных направлений;
- умеют выполнять комбинации под музыку;
- умеют выполнять переходы;
- умеют составлять сложные связки.

В ходе оценивания используется 10-балльная шкала. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за тестирование – 40 баллов.

- Высокий уровень – 31 - 40 баллов.
- Средний уровень – 21- 30 баллов.
- Низкий уровень – 0-20 баллов.

Оценки по тестированиям «История брейкинга», «Понятия и термины в брейк-дансе» и баттлу фиксируются в карте результатов освоения обучающимися ДООП.

Данные в таблице заполняются на каждого ребенка. Каждый критерий оценивается по 10-ти балльной шкале. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать - 80.

Высокий уровень – 61 - 80 баллов.

Средний уровень – 31- 60 баллов.

Низкий уровень – 0-30 баллов.

Интерпретация результатов оценки освоения программы.

- Высокий уровень – 61 - 80 баллов – обучающийся полностью освоил программный материал за конкретный период обучения; специальные термины употребляет осознанно; понимает учебную задачу и технически качественно и творчески осмысленно исполняет брейк-данс.
- Средний уровень – 31 - 60 баллов – составляет объем освоения обучающимся программного материала; специальные термины употребляет осознанно; понимает учебную задачу; исполняет брейк-данс; задания выполняет с небольшим количеством недочетов.
- Минимальный уровень - 0-30 баллов – обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой; не понимает учебную задачу; испытывает серьезные затруднения при исполнении брейк - данса.

**План-конспект
открытого занятия по программе «Брейкинг»
(1-й год обучения)**

Занятие № 1

Тема занятия: Нетрадиционные формы досуга молодёжи

Цель занятия: практическое знакомство обучающихся с танцем брейк.

Задачи занятия:

- **учебная** – научить выполнять простые элементы брейк-данса;
- **развивающая** – проверить физические данные обучающихся и наметить пути для их физического развития;
- **воспитательная** – информировать обучающихся о правилах поведения во Дворце, в учебном классе, о правилах безопасности на занятиях.

Вид (форма) занятия: практическое занятие.

Тип занятия: сообщение новых знаний.

Методы, приёмы:

- рассказ педагога;
- беседа;
- просмотр видеофрагментов, комментарии педагога к ним;
- объяснение с одновременным показом танцевальных элементов;
- демонстрация обучающимися приобретенных на занятии умений;
- сравнение результатов обучения (вместо оценивания).

Наглядность: учебная доска, предметы экипировки, обеспечивающие безопасность.

Технические средства обучения: видеомаягнитофон, телевизор, музыкальный центр.

Ход занятия

- 1. Организационный момент** (приветствие, переключка, сообщение темы, цели занятия).
- 2. Краткая информация** о Дворце, о клубе «Хип-Хоп-Центр». Правила безопасности на занятиях.
- 3. Краткая беседа** о современных молодёжных стилях, истории брейк-данса.
Вопросы к обучающимся:
 - Как переводится на русский язык термин «брейкинг» и почему?
 - Где родина брейкинга? Каковы его корни?
 - Почему вы решили заниматься брейкингом?
- 4. Просмотр фрагментов видео** с мировых чемпионатов по брейк-дансу.
- 5. Разминка.**
- 6. Проверка физических способностей** обучающихся (выполнение элементов «стойка на руках», «мост», «шпагат»).
- 7. Разучивание элемента** «дорожка простая».
- 8. Показ обучающимися умений, приобретенных на занятии.**
- 9. Подведение итогов занятия. Прощание с группой.**

Конспект занятия

При входе педагога в зал обучающиеся стоят у станков в одну линию лицом к входу. Педагог здоровается с обучающимися. Проводит по журналу перекличку.

– Вы пришли заниматься во Дворец творчества детей и молодёжи Ленинского района. Нашему Дворцу 40 лет. Когда его построили, его называли «Дворец пионеров», но сейчас содержание работы во Дворце стало другим и, следовательно, изменилось название. Во Дворце следует соблюдать чистоту и порядок. На 1-м этаже есть раздевалка, где вы оставляете верхнюю одежду. В кабинетах Дворца постоянно идут занятия. Не надо открывать двери и заглядывать. Во Дворце много коллективов. Наш коллектив – клуб «Хип-Хоп-Центр» – один из «долгожителей», в январе 2011 года ему исполнится 24 года. И все эти годы у нас в коллективе существует брейк-данс. На занятия брейк-дансом следует приносить спортивную форму, сменную обувь. Пить сырую воду из-под крана не рекомендуется. Вы можете заболеть гепатитом А. Приносите с собой бутылку с чистой водой. Занятия будут проходить по расписанию по 2,5 часа 2 раза в неделю. Заниматься будете в этом зале. После занятия дежурные должны скатать линолеум и убрать его в сторону. Перед занятием надо надевать защитные приспособления. Посмотрите. Вот это наколенники. У кого есть – наденем. Вот это налокотники. Также наденем. Внутри поролон, который защитит от ушибов. Посмотрите сюда. Кто знает, что это такое? Правильно, напульсники. Также наденем, чтобы защитить связки кисти от растяжения. Вместо напульсников можно использовать эластичные бинты (продаются в аптеке). Бинты можно также использовать вместо наколенников или налокотников. Они менее удобны, так как могут разматываться. Но кому что понравится.

– Теперь попрошу вас сесть на линолеум лицом к телевизору. Тема нашего занятия «Нетрадиционные формы досуга молодёжи». А конкретно, вы познакомитесь сегодня с танцем брейк.

Что такое досуг? Это ваше свободное время, которое вы можете занять, как хотите и как можете. Можно читать, играть в компьютерные игры, кататься на велосипеде, смотреть телевизор, просто валяться на диване.

А можно занять досуг учением. Причем никто не будет вас заставлять учиться. Вы сами будете бежать на занятия, а после с сожалением (что так быстро всё закончилось) уходить домой. К такому досугу относятся занятия брейк-дансом. Я хочу задать вам несколько вопросов.

1. Как перевести на русский язык термин «брейк-данс»? (ответ: ломаный танец). Что значит *ломаный*? Дело в том, что вначале брейк-данс был только верхним. Это были движения руками, ногами, корпусом, головой, напоминающие движения андроида, помните «Звёздные войны» и «золотого» робота? Танцоры двигались примерно так (показ стиля «робот»). Вот эта прерывистость движений и дала название танцу: «брейк» – прерывать.

2. Где родина брейк-данса? (Америка). Как он появился? Откуда? Каковы его корни? Конечно, это какие-то танцы. Первыми начали танцевать брейк американские негры. А еще в 20-х годах XX века в Америке появился джаз. Джаз – это музыка, которую играли, джаз пели и под джаз танцевали – джазовая

танцевальная импровизация. Вот она и легла в основу танца брейк.

3. Для чего вы хотите научиться танцевать брейк?

– Теперь мы переходим к практической части занятия. Начнем со спортивной разминки. Встаньте к станку в одну линию. Сначала вы должны разогреться. Способов для этого много, но мы используем бег по кругу. Направо! Побежали! (бег по кругу). Закончили! Перешли на шаг. Глубоко дышим, восстанавливаем дыхание. Закончили. Встаньте лицом к станкам, можно в шахматном порядке, так, чтобы все видели меня. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Начинаем упражнения для мышц шеи. Посмотрите. Теперь повторяйте за мной. Закончили. Упражнения для мышц плечевого пояса. Посмотрите. Повторяйте за мной (вращение головкой плеча, вращение локтями, махи). Упражнения для кистей рук. Руки в замок, делаем вот такие вращения. Закончили. Встряхнули руками. Начинаем упражнения для корпуса. Исходная позиция та же. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны корпусом вправо, влево. Вперёд, назад, Вращения корпусов вправо, влево. Закончили. Упражнения для укрепления мышц ног. Исходная позиция: присели, правая нога прямая и оттянута вправо, руки впереди вот так. Корпус прямо. Начинаем переносить корпус с одной ноги на другую. Посмотрите. Начали! Закончили. Упражнения на растяжку. Делаем их, сидя на полу. Первое упражнение. Посмотрите. Начали! Закончили. Второе упражнение. Начали! Закончили. Встаньте. Потрясите расслабленной ногой, одной, другой.

– Теперь встаньте у станков лицом ко мне. Посмотрим, какие имеются у вас физические способности. Кто из вас умеет стоять на руках, сделайте шаг вперед. Оставайтесь на месте. Прошу тебя выйти еще вперед и сделать стойку на руках. Спасибо! Теперь ты и т. д. Встаньте на свои места. Кто из вас может сделать «мост» с позиции «стоя»? Сделайте шаг вперед. Покажи ты, как умеешь. Теперь ты и т. д. Спасибо. Теперь выйдите вперед те, кто может свободно без труда сделать шпагат продольный или поперечный, кто как может. Так, хорошо. Ну, что ребята. Мало, кто умеет делать эти упражнения. А хорошая растяжка, гибкость и умение сохранять равновесие вам будут необходимы для разучивания многих элементов. Я думаю, что в течение 1–2 месяцев вы все этому научитесь.

– Переходим к разучиванию элемента нижнего брейк-данса «дорожка простая». Прошу всех внимательно смотреть на меня. Вот так делается этот элемент. А вот этот элемент в связке с другими элементами. Делать это нужно быстро. Теперь располагайтесь на полу вокруг меня. Будем разбирать этот элемент детально (педагог показывает, все начинают делать, педагог поправляет и т. д.).

– Достаточно. Теперь я должен проверить, как каждый из вас освоил этот элемент. А вы покажите это мне и своим товарищам. Сделаем «общий круг» (все сели в круг). Начнем с тебя. Так, у тебя недочет. (показывают все ребята по очереди). Закончили. Встаньте к станкам.

– Есть у кого-то вопросы по содержанию занятия? Тогда подведем итог. Сегодня вы познакомились с танцем брейк и разучили один элемент. Не всем обучение

далось легко. Не у всех еще имеется достаточная физическая подготовка. Но это все придет со временем. Главное, что требуется от вас, это трудолюбие и упорство. Спасибо. Следующее занятие в среду в 17 часов. До свидания.

Словарь

«Брейк» - дословно с англ. «ломать». Это танец, с которого началась вся хип хоп культура, он основан на джазовой импровизации и акробатических элементах. В брейк-дансе много подстилей.

«Верхний» брейк-данс - это разновидность брейка, в основе которой лежит пантомима, негритянская танцевальная джазовая импровизация. «Верхний» брейк очень красив и оригинален, не требует больших физических затрат, но очень трудоемкий при разучивании (требуется 3-5 лет для полного овладения)

«Нижний» брейк-данс – это масса элементов, которые выполняются на полу, многие из них произошли от разных народов (Ирландия, Бразилия и пр.), в конце 80-х годов были добавлены акробатические элементы «с легкой руки» американской брейк-данс команды.

«Поп-локинг» - танец, позаимствованный у островных народов, например, у народов гавайских островов. Основан на резких и в то же время замысловатых движениях руками и перемещениях шаговых или прыжковых, является подстилем «верхнего» брейка.

«Электрик буги» - электрический танец, танец работа, оформленного в виде человека, движения которого медленные, прерывистые, но в какой-то момент может возникнуть «тряска» как от электрического разряда. Является подстилем в «верхнем» брейке.

«Кингтат» (танец королей) – это древнеегипетский танцевальный стиль, дошедший до нас уже в измененном виде, танцевальную лексику которого современные танцоры берут с древнеегипетских фресок.

«Бочка» - элемент так назван по внешнему виду танцора, который, выполняя его, группируется так, что напоминает бочонок, который вертится на полу.

«Найтик» или «Свеча». В основе элемента стойка на руках вытянутая вверх фигура танцора напоминает свечу.

«Фриз» или «заморозка». Это своеобразная стойка вниз головой, руки упираются в пол, ноги в отрыве от пола, но направлены не в верх, а в бок или отогнуты назад. Танцор, сделав этот элемент, как бы замирает, «замораживается» на 3 секунды. Все названия представляют собой

произвольный перевод иностранных терминов.

«Стрекасат» или «стрекоза» - это сальто назад с разбега вперед. Элемент физически сложный и опасный. В клубе происходит только знакомство с данным элементом. Хотя ребята, прошедшие гимнастическую подготовку свободно его выполняют.

«Фляг» - это прыжок назад с ног на руки и рук на ноги.

«Черепахи» - танцор, отталкивается от пола ногами и делает вращение корпусом параллельно полу. Элемент средней сложности.

«Стайл» - это набор элементов, которые выполняются почти лежа на полу, в основном, это закручивание и завязывание ног в узлы.

«Вульф» - это набор элементов, которые выполняются почти лежа на полу, это закручивание и завязывание ног в узлы.

«Вульф» или «Вольф» - танцор напоминает сидящего волка, когда делает этот элемент, но пола касаются только руки, ноги подогнуты над полом, элемент вращательный, танцор вращается лишь на руках.

«Эртвист» - вращение все корпусом в воздухе с помощью переворотов, которые делают руками. Элемент безопасный, но очень сложный и престижный.

«Флай» - гимнастический элемент, который в гимнастике называется « круги Даласало-Томаса», а в брейке- «флай», что значит «муха» (ноги летают в воздухе, как крылья).

«Геликоптер» - «вертолет» - это вращения на полу на плечах, ноги вверх и разведены иногда до шпагата. Есть много разновидностей этого элемента.

«Копейка» (вращение на 2-х коленях) – элемент пришел из восточных мужских танцев, делается на коленях на полу.

«Муравей», «дорожка-часы» - это все разновидности дорожек, элемент делается низко на полу, танцор быстро перебирает ногами то в стороны, то по кругу.

«Лодочка» - элемент пришел из гимнастики, это своеобразное приземление на пол после стойки на руках, мягкое, так как спина группируется.

«Батл» - переводится как «битва», это самые ответственные соревнования в брейк-дансе. Мировые батлы проходят ежегодно в Германии, на них выступают 15-20 команд из разных стран мира.

«Джем»- это встреча танцоров ради «истинного удовольствия», каждый показывает, что он может, судейство отсутствует, хотя соревновательное настроение присутствует в душе.

«Сейшн» - один из видов соревнований, когда соревнуются друг с другом не станцованные команды, а команды создаются здесь же согласно жеребьевке.

Развитие гибкости мышц и суставов на занятиях по брейк-дансу (Методические рекомендации)

Цель методических рекомендаций: доказать, что занятия брейк-дансом являются в полной мере тем комплексом физических упражнений, который способствует развитию гибкости подростков.

Задачи:

1. Убедить начинающих педагогов и инструкторов в необходимости проведения упражнений на гибкость;
2. Научить методике упражнений, необходимых для развития гибкости.

Настоящие методические рекомендации предназначены для начинающих педагогов, инструкторов и старших учеников, занимающихся «брейк-дансом».

В связи с тем, что контингент занимающихся танцем «брейк» в клубах, школах и секциях «брейк-данса» от 12 до 18 лет, вопрос о развитии гибкости очень актуален. Хорошая гибкость не только функционально необходима для разучивания танцевальной лексики, но и является одним из важнейших условий профилактики травматизма на занятиях.

Каждое занятие по «брейк-дансу» начинается с разминки и растяжки, направленных на разогрев, восстановление подвижности и развитие гибкости суставов.

Понятие гибкости. Факторы, влияющие на развитие гибкости

Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Гибкость зависит от состояния мышц и суставов, то есть, от степени подвижности суставов и функционального состояния мышц и связок, которые прикрепляются к суставам. Ошибочно мнение, будто бы мышцы не играют никакой роли. Мышцы, управляющие суставом, значительно влияют на его подвижность. Например, когда человек устаёт, мышцы его ослабевают и гибкость увеличивается, наоборот, когда мышцы находятся в повышенном тонусе, гибкость уменьшается.

Гибкость, которую может проявлять человек, зависит от следующих факторов:

1. Форма сустава (наследуется генетически).
2. Возраст. На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, что обуславливает изменение величины подвижности в суставах и уровня развития гибкости. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10-14 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте.
3. Пол. У женского контингента гибкость значительно больше, чем у мужчин.
4. Время суток. Наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днём, а к вечеру снова снижается.
5. Особенности внешней среды. Например, если ребёнок растёт в среде

цирковых артистов, связанных с гимнастическими и акробатическими номерами, то ему уже с раннего детства развивают гибкость по семейной традиции.

6. Регулярность выполнения специальных упражнений (систематических тренировок).

7. Другие факторы, способствующие увеличению гибкости или её сохранению на более длительное время (разминка, массаж, согревающие процедуры).

При планировании работы, направленной на развитие гибкости у детей, все эти факторы следует учитывать.

Классификация упражнений на развитие гибкости

1. Общеподготовительные упражнения.

Это упражнения, основанные на сгибаниях и разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта.

2. Специально-подготовительные упражнения.

Эти упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, обусловленным спецификой деятельности. Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, разносторонне воздействующий на суставные образования и мышцы, ограничивающие уровень гибкости.

3. Пассивные упражнения.

Пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или его отдельных частей или с помощью вспомогательных средств или партнера.

4. Активные упражнения.

Активные упражнения могут выполняться без отягощения и с отягощением и включают в себя статические положения (удержание), маховые движения, пружинящие движения.

5. Смешанные упражнения.

Это комплекс активных и пассивных упражнений.

Средства, применяемые для развития гибкости, также разделяются на развивающие пассивную или активную гибкость.

Развитию пассивной гибкости способствуют различные пассивные движения, выполняемые с помощью партнера и различных отягощений с использованием: а) собственной силы, например, притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание кисти другой рукой и пр.; б) массы тела, например, удержание конечности в положении, требующем предельного проявления гибкости.

Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны. Применение отягощений повышает эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счёт использования инерции.

Таблица 1

Примерная классификация упражнений, используемых для развития гибкости

Упражнения	Характеристика выполнения упражнений	Пример
1. Активная гибкость	Сокращение мышц, обеспечивающих движения в суставе	Движения ноги вперёд-вверх – в сторону
2. Пассивная гибкость	Воздействие внешней силы (партнера, снаряда и пр.)	«Барьерный» сед, шпагат
3. Динамические упражнения	Увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании	Раз-наклон вперёд, два-выпрямление; один, два, три –пружинящее сгибание, четыре – выпрямление. Махи
4. Статические упражнения	Удержание определённого положения с растянутыми мышцами в течение длительного времени	раз-наклон вперёд, два, три – удержание этого положения, четыре - исходное положение
5. Комбинированные упражнения	Примеры упражнений: мах и удержание ноги в крайней точке амплитуды	

Нетрадиционные средства и методы развития гибкости

Способствуют развитию гибкости и нетрадиционные средства и методы. Весьма положительный эффект даёт, например, подводящий массаж.

С помощью массажа можно добиться значительного улучшения работы суставов и связочного аппарата. Под влиянием массажа суставы приобретают большую подвижность и эластичность. Подготовительный массаж (разогревающий, тонизирующий или расслабляющий в зависимости от рода предстоящей работы) часто используют в тандеме с традиционными средствами развития гибкости.

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности упражнений для развития гибкости, может служить *функциональная музыка*. Это специально подобранная музыка различных жанров, призванная направленно стимулировать и регулировать деятельность рабочих функций и психических состояний спортсменов. При выполнении упражнений, направленных на развитие пассивной гибкости, используют «отвлекающую» и «расслабляющую» музыку. Упражнения, направленные на развитие активной гибкости, сопровождаются «лидирующей» и «мобилизующей» музыкой.

Использование функциональной музыки весьма перспективно потому, что на фоне передаваемых ею положительных эмоций и ритмических пульсаций можно существенно интенсифицировать учебно-тренировочный процесс и повысить работоспособность спортсменов (танцоров), минуя сопутствующие психические перенапряжения и связанные с ними отрицательные последствия.

Для воспитания пассивной гибкости всё чаще в последнее время применяют различные методы «релаксации»: *аутотренинг*, *гипноз* (в основном при работе в статических положениях). Эти методы позволяют снять излишнее напряжение с мышц-антагонистов и тем самым интенсифицировать процесс развития гибкости. С той же целью весьма эффективно используют методы *иглорефлексотерапии*. Спортсмену (танцору), находящемуся в статическом положении, требующем предельного проявления гибкости, вводят иглы по методике *иглоанальгезии*, что позволяет снять болевой эффект, неизменно присутствующий в таких положениях, а значит, и рефлекторно снять напряжение с мышц-антагонистов.

Почти равноценного эффекта можно добиться не только иглами, а и с помощью *электроакупунктуры*, *точечного массажа*, *цубо-терапии*.

Следует подчеркнуть, что в начале развития *иглоанальгезии* использовали много точек акупунктуры, затем число их было значительно уменьшено – до четырёх и даже одной. Это, в свою очередь, облегчило использование данных методик для развития гибкости. Но данные методики может использовать только специалист.

Пожалуй, самым эффективным из нетрадиционных методов развития гибкости является *биомеханическая стимуляция*. Это довольно новое направление в физической культуре и спорте. Она осуществляется путём воздействия на мышцы человека механических факторов, точнее вибраций (различные «вибрационные пояса» и пр.). Под воздействием биомеханических стимуляторов увеличиваются показатели не только пассивной, но и активной подвижности в суставах. Опыт показывает, что любой человек, работая на стимуляторе, может улучшить свои качества гибкости.

Методика развития гибкости

Упражнения, направленные на развития гибкости, могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако, чаще их включают в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется, например, танцевальная подготовка (речь идёт о танце «брейк», который зачастую по «выбросу» энергии и использованию силы относят к силовой подготовке). Упражнения на гибкость включают в разминку перед тренировочными занятиями (в «брейк-дансе» существует понятие «спортивная разминка», когда в качестве упражнений используют несложные танцевальные элементы, выполняющие те же функции, что и спортивные), они также составляют значительную часть утренней зарядки.

При планировании работы над развитием гибкости необходимо помнить, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной. Разное время требуется и на развитие подвижности в различных суставах.

Занятия, направленные на развитие гибкости в суставах, должны проводиться как можно чаще (лучше ежедневно). Для поддержания подвижности

в суставах на достигнутом уровне занятия можно проводить 3 раза в неделю, может быть, в несколько сокращённом объеме. Однако, полностью прекращать эту работу нельзя ни на одном этапе тренировочного года, так как гибкость довольно быстро возвращается к исходному или близкому к нему уровню.

Время, каждый день затрачиваемое на развитие гибкости можно варьировать от 30 до 60 минут. По-разному может распределяться эта работа в течение дня: 20-30% от общего объема обычно включается в утреннюю зарядку и разминку перед тренировочными занятиями, остальные упражнения – в программу тренировочных занятий. В годичном цикле соотношение работы, направленной на развитие активной и пассивной гибкости, изменяется: на ранних этапах преобладают средства развития пассивной гибкости, что создаёт основу для последующей работы над развитием активной гибкости. В дальнейшем увеличивается объём упражнений, способствующих развитию активной гибкости.

Нельзя забывать о том, что развитие гибкости следует совмещать с развитием силовых качеств. И гибкость и сила должны развиваться равномерно и гармонично. Нарушение данного требования приводит к тому, что одно качество, имеющее более низкий уровень развития, не позволяет в полной мере проявить другое качество. Например, из-за недостаточной подвижности в суставах танцор не может выполнить движение с необходимой силой.

Наиболее эффективными для развития пассивной гибкости являются плавные движения с постепенно возрастающей амплитудой и уступающей работой мышц. Величина внешнего воздействия должна подбираться индивидуально для каждого танцора (спортсмена) с учётом особенностей суставов и растягиваемых мышечных групп. Свободные маховые движения менее эффективны, так как растягивание зависит от инерции конечностей, выполняющих эти движения, что связано с необходимостью выполнять их в быстром темпе. Быстрые движения стимулируют проявление органического растягивания защитного рефлекса, связанного с закрепощением растягиваемых мышечных групп.

Для развития активной гибкости наряду с растягивающими упражнениями, выполняемыми за счёт мышечных усилий, эффективны соответствующим образом подобранные силовые упражнения динамического и статического характера, а также медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды.

Чередование упражнений, направленных на развитие силовых качеств, и упражнений, направленных на повышение подвижности в суставах, помогает обеспечить значительную амплитуду движений при выполнении большинства упражнений различного характера. Это положительно сказывается на эффективности применяемых тренировочных программ, как в отношении развития максимальной силы и силовой выносливости, так и в отношении увеличения подвижности в суставах. Такой методический приём вызывает чётко выраженное ступенчатое изменение в суставах. Каждое силовое упражнение вне зависимости от направления приводит к уменьшению подвижности по сравнению с результатами предыдущего измерения, каждое упражнение, направленное на повышение подвижности в суставах, связано со значительным увеличением гибкости.

Совмещение работы, направленной на развитие силовых качеств, с работой, направленной на развитие подвижности в суставах, в одном упражнении способствуют увеличению подвижности в суставах. При этом создаются предпосылки не только для эффективного развития гибкости, но и для проявления силовых качеств за счёт предварительного активного растяжения мышц.

Эффективность отдельных упражнений должна быть такой, чтобы обеспечить *максимальную* подвижность в суставах. Исследования динамики подвижности в суставах при выполнении различных упражнений показывают, что вначале она постепенно возрастает, достигнув максимального уровня, удерживается какое-то время на одном уровне, затем постепенно снижается. Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды, а так же количество движений, при которых амплитуда удерживается на максимальном уровне, неодинаково. Этим определяется то количество движений, которое нужно планировать при выполнении различных упражнений как на этапе развития подвижности в суставах, так и на этапе удержания достигнутого уровня.

Продолжительность упражнений зависит не только от особенностей сустава, но так же от возраста и пола танцора (спортсмена). Число повторений для детей 12-14 лет должно быть в 1,5-2 раза меньше, чем для взрослых 1-18 лет. Для достижения одного и того же эффекта продолжительность работы у девочек (девушек) должна быть на 10-15% меньше, чем у мальчиков (юношей).

В зависимости от характера упражнений, особенностей конкретного сустава, возраста, пола, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20сек до 2-3 минут. Активные статические упражнения обычно непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время.

Максимальное число движений в одном занятии достигается выполнением серии подходов. В каждом подходе обычно планируется 10-12 активных движений, при выполнении статических упражнений продолжительность упражнений в каждом подходе составляет 6-12 сек., маховых движений – 10-15 сек.

Величина дополнительных отягощений, способствующих максимальному проявлению подвижности в суставах, не должна превышать 50% от уровня силовых возможностей растягиваемых мышц (для детей и подростков). Величина отягощений зависит от характера упражнений. При использовании маховых движений вполне достаточны отягощения массой 1кг (для детей 12 –14 лет), 2 кг для подростков 15-16 лет. А при выполнении медленных движений с принудительным растягиванием мышц отягощения должны быть больше (1,5 кг, 2,5 кг).

Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны обеспечивать выполнение очередного упражнения в условиях восстановившейся работоспособности. Вполне естественно, что продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (обычно от 10-15 сек до 1-2-3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу. Оптимальная продолжительность пауз достаточно точно может быть определена по субъективным ощущениям танцора (спортсмена), готовности к выполнению

очередного упражнения. При кратковременных паузах, как правило, планируется пассивный отдых; длительные интервалы заполняются мало интенсивной работой, обычно, упражнениями на расслабление, а так же массажем или само массажем мышц.

Специальные восстановительные процедуры после работы над развитием гибкости, как правило, не проводятся, так как массаж сам по себе является прекрасным средством восстановления. Если всё же упражнения, направленные на развитие активной гибкости занимали большую часть тренировки, то восстановительные мероприятия проводятся исходя из характера основных нагрузок, имевших место на занятии.

Таблица 2

Время, необходимое для развития пассивной гибкости
(по Б. В. Сермееву)

Названия суставов	Число дней
Позвоночного столба	50–60
Плечевой	25–30
Локтевой	20–25
Лучезапястный	25–30
Тазобедренный	60–120
Коленный	25–30
Голеностопный	25–30

Таблица 3

Дозировка упражнений в одном занятии на различных этапах развития подвижности суставов (по Б. В. Сермееву)

Названия суставов	Этапы (дни)	
	Развития подвижности	Удержания подвижности
Позвоночного столба	90–100	40–50
Тазобедренный	60–70	30–40
Плечевой	50–60	30–40
Лучезапястный	30–35	20–25
Коленный	20–25	20–25
Голеностопный	20–25	10–15

Вывод. К занятиям по развитию гибкости следует подходить серьёзно, делать их систематически, преследуя определённые цели. Гибкое тело в танце не только смотрится красиво, но и делает возможным выполнять сложные элементы, защищает от травм.

Техника выполнения отдельных элементов брейк-данса и упражнения для развития гибкости

1. Танцевальный элемент «вытяжка».

«Вытяжка» - этот элемент не имеет английского аналога, он придуман в России. Этот элемент во многом напоминает элемент «фляг», за исключением концовки. В отличие от «фляга», где приземление идёт на две руки, в «вытяжке» приземление происходит на одну руку. Из-за этого она относится к особо сложным элементам.

«Вытяжка» – это базовый прыжок назад с ног на одну руку и с одной руки на ноги.

Элемент выполняется следующим образом:

1) исходное положение - присед (образно, нужно присесть таким образом, как будто сзади стоит стул).

2) замах руками назад;

3) вымахивание руками и одновременная подача всем телом;

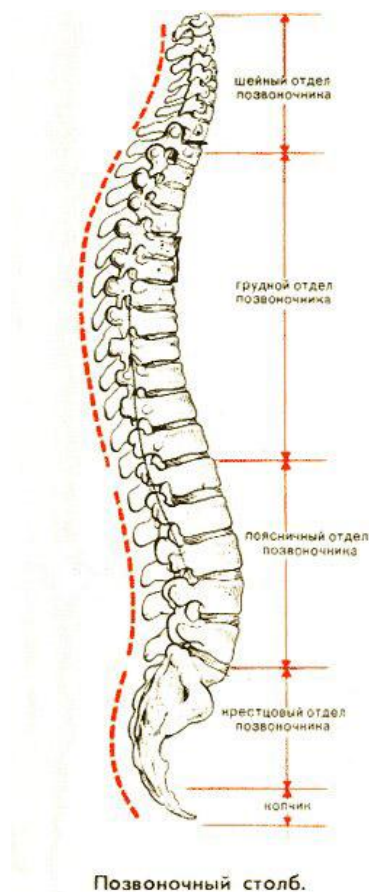
4) выпрыгивание;

5) прогиб корпусом и стойка на одной руке так, чтобы ноги оказались позади;

6) разгиб (выпрыгивание) с одной руки на ноги, доставая при этом ноги сзади (курбет)



**Над какими связками следует работать, чтобы выполнить элемент
«вытяжка» красиво и технично?**



На рисунке схематично изображён позвоночник. Часто говорят позвоночный столб, но на самом деле позвоночник имеет форму латинской буквы «S».

Он состоит из позвонков (суставчиков), соединённых друг с другом специальной эластичной материей, тянущейся как резина.

При выполнении элемента «вытяжка» прогиб корпуса произойдёт в области поясницы. Чем эластичнее в этой области связки, тем больше будет прогиб и красивее будет смотреться со стороны этот элемент.

Следовательно, при его разучивании нужно использовать те упражнения, которые развивают гибкость в поясничном отделе позвоночника.

Самыми простыми являются всевозможные наклоны, перегибы, «мост».

Но есть и специальные упражнения:

Рис. 1

Упражнения:

1. Разминка поясницы. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны корпусом вперёд и назад. Затем наклон корпусом вперёд и прогиб корпуса в области поясницы, пауза в таком положении на 10 сек.
2. Вращение корпусом по часовой стрелке и против часовой стрелки в поясничной области тела.
3. Попытка сделать «мостик», постоять в таком положении некоторое время.
4. Разминка плечевого сустава. Руки прямые, круговые вращения рук вперед и назад.
5. Отводим руки назад, сплетаем кисти за спиной в замок, стараемся выгнуть грудную клетку.

2. Танцевальный элемент «фриз».

Фриз (англ. freeze, «заморозить», «застыть») - замирание на 1-2 секунды в определенной позе. Используется в начале, в середине или в конце танца.



Для того, чтобы научиться выполнять «фриз» на 1 руке, (на одну точку), необходимо:

- 1) освоить стойку на 2 руках;
- 2) затем учиться отнимать одну руку от пола, перенося вес тела на опорную руку, выполняя стойку на одной руке.

Готовый «фриз» (на фото) это:

1. Стойка на одной руке, вес тела перенесён на опорную руку, тело поворачивается так, чтобы грудная клетка «смотрела» в потолок, лицо разворачивается к зрителям;
2. Положение ног произвольное (прямые или присогнутые); свободная рука так же занимает произвольное положение.

Техника выполнения элемента «Фриз» (freeze) на 4 точки

Элемент «Фриз» (в обиходе «фриза», «заморозка») нельзя отнести к какому-то определённому подстилю в «брейке», хотя ближе всего он подходит к «футворку». «Фризом» обычно заканчивают какой-либо элемент или связку элементов. «Фриз» - это «точка», это концовка. После «фриза» делается пауза в полсекунды или дольше. «Фризов» великое множество. Очень эффектно, если вся команда во время танца сделает «фризы» синхронно. Ноги всегда вверху. Опора может быть на несколько «точек» («точки» - это части тела, которые упрутся в пол):

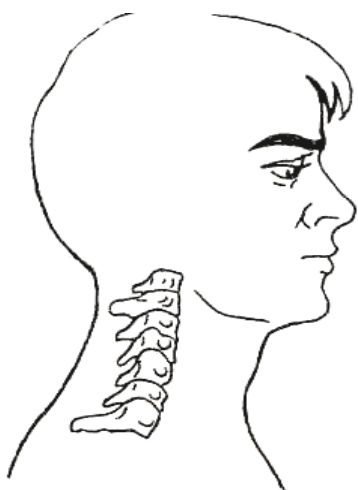
- 1) две руки, голова и плечо (4 точки);
- 2) две руки, голова (3 точки);
- 3) две руки (2 точки) – если тело при этом отклоняется назад, ноги как бы нависают над полом, но не касаются его, то это «полубэк».
- 4) голова или одна рука (1 точка) – по сути, это стойка на голове, чем дольше, тем «круче». Простоять на голове, вытянув тело вверх, очень сложно, поэтому не будет ошибки, если танцор сделает ногами движения, как будто бы он бежит по воздуху вниз головой.



На фото простой «фриз» на 4 точки (голова, обе руки и плечо)

Над какими связками следует работать при техничном выполнении фризов

Прежде всего, это все упражнения, которые годятся для работы над элементом «вытяжка», то есть, на растягивание связок позвоночного столба в области поясницы.



Но при выполнении «фриза» голова должна быть повернута в сторону зрителей, этот поворот танцор должен контролировать.

При неправильной технике можно растянуть связки шеи. Поэтому следует делать упражнения на развитие эластичности связок шейных позвонков. Это наклоны, повороты, вращения как пассивные, так и активные.

Упражнения:

1. Разминка шеи. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки, наклоны вправо, влево, вперед, назад.

2. Разминка кистей. Сжать руки в кулак, выполняем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти в замок, вращательные движения вперед и назад.

3. Танцевальный элемент «Свайпс» (Swips).

«Свайпс» - элемент средней сложности.

Начать его можно так (против часовой стрелки):

1. Руки: заход на элемент производится с правой руки на левую, правая рука не должна касаться пола, она должна быть под грудной клеткой, одновременно тело проворачивается животом вверх.

2. Ноги: заход производится на одну ногу, на левую, правая нога вытягивается вперед, затем идёт мах правой ногой и толчок левой.

3. Соотношение рук и ног: правая рука махом переходит в положение «под себя», а левая идёт за правой ногой и встаёт почти рядом с правой рукой. Ноги должны махать «от себя», старайтесь закручивать ноги под себя, тогда «свайпс» будет по кругу.

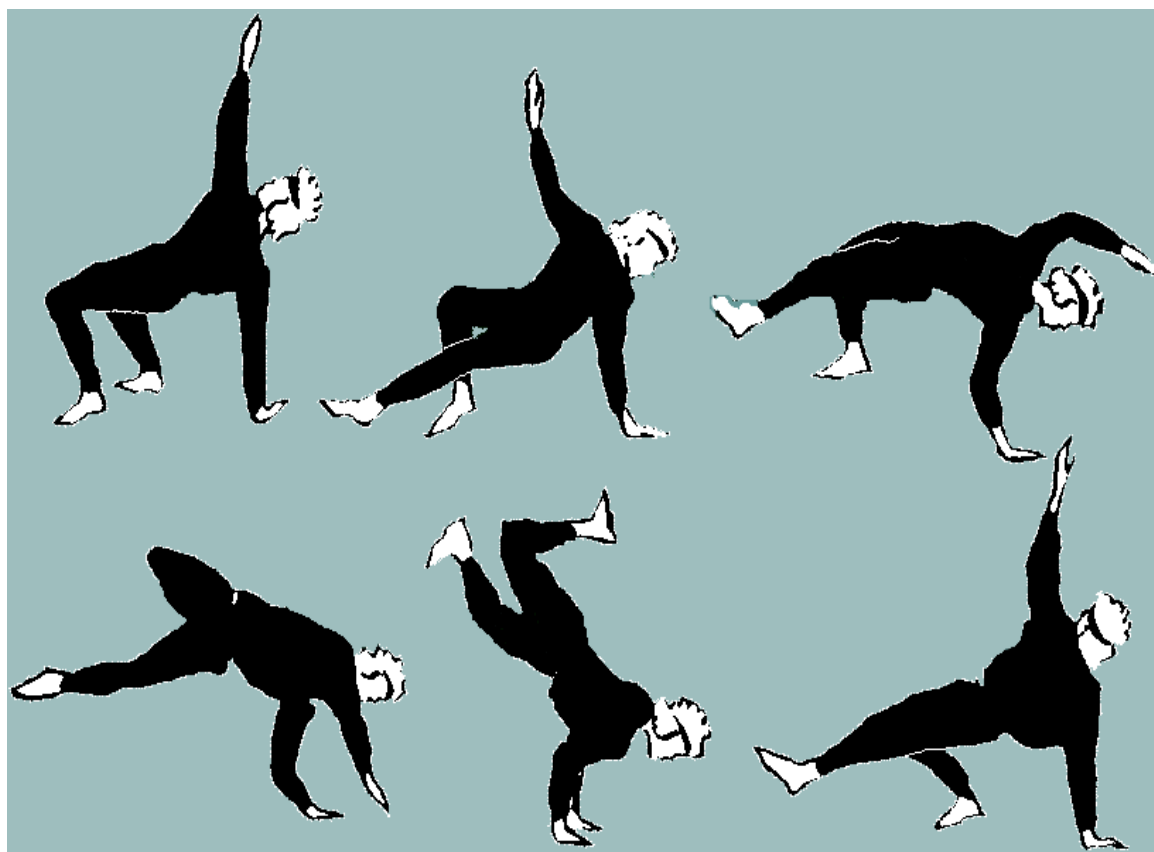


Рис. 2. Пошаговое выполнение элемента свайпс

Над какими связками следует работать, чтобы выполнить элемент «свайпс» красиво и технично?



На рис. 3 схематично изображён поясничный отдел позвоночника.

При выполнении элемента «свайпс» большая нагрузка идет на поясничную область.

Следовательно, перед разучиванием элемента нужно тщательно разминать эту область.

Самыми простыми являются различные наклоны, перегибы, «мост».

Но есть и специальные упражнения.

Рис. 3

Упражнения:

1. Разминка плечевого сустава. Руки прямые, круговые вращения рук вперед и назад.

2. Разминка поясницы. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вращение поясничной области тела. По часовой и против часовой стрелки.

3. Разминка голеностопа. Ставим левую ногу на носок и выполняем круговые движения по часовой и против часовой стрелки. То же самое с правой ногой.

4. Танцевальный элемент «черепаха» (Turtle)

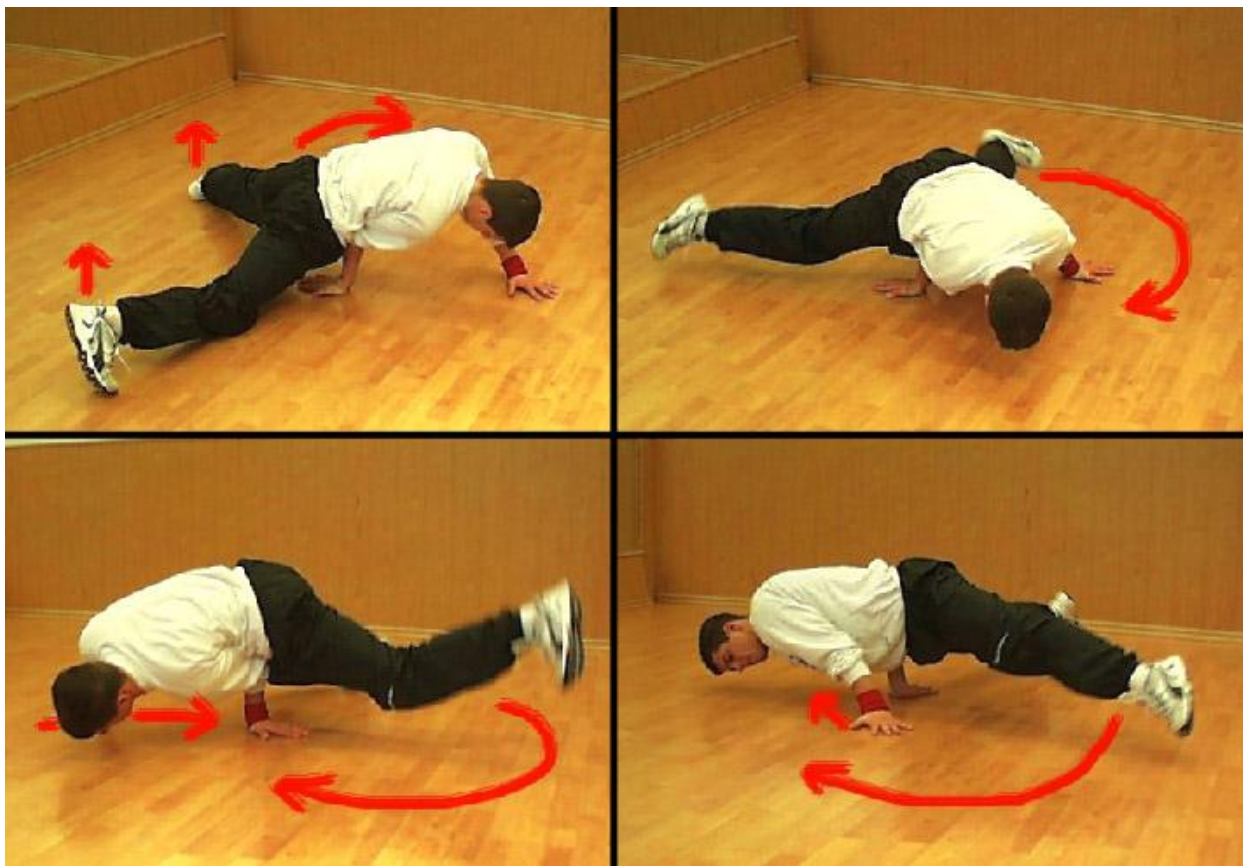
«Черепаха» - горизонтальное вращение тела на согнутых руках. Для начала как минимум нужно научиться стоять на черепахе на одном месте. На обеих руках, затем на левой и на правой. Так же не помешает научиться выполнять элемент «крокодильчик» – это когда обе руки упираются в пресс (локтями), а ноги сложены вместе и вытянуты назад. Тело должно оказаться параллельно полу.

1. Локоть правой руки упирается в живот (напрягите пресс). Левая рука - чуть в стороне упирается в пол. Отрываем ноги от пола.

2. Удерживая баланс, отталкиваемся правой рукой, перемещаем вес тела на локоть левой руки.

3. Продолжая вращение, подставляем локоть правой руки под пресс.

4. Удерживая вес на правой руке, отставляем левую руку в сторону.



На фото изображено пошаговое выполнение элемента “черепаха”

Над какими связками следует работать, чтобы выполнить элемент «черепаха» красиво и технично?



На рисунке изображён лучезапястный (кистевой) сустав. Сустав очень прочен и подвижен. Со всех сторон он укреплен прочными связками. Через лучезапястный сустав проходят нервы и сухожилия, управляющие пальцами.

При выполнении элемента «черепаха» большая нагрузка идет именно на кисти. Следовательно, перед разучиванием элемента нужно тщательно их разминать.

Рис. 4

Упражнения:

1. Разминка кистей. Сжать руки в кулак, выполняем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти в замок, вращательные движения вперед и назад.
2. Разминка локтей. Вытянуть руки по краям и круговыми движениями в области локтя, выполняем вращение. Сначала внутрь, потом наружу.

5. Танцевальный элемент «вертолет» (Helicopter).

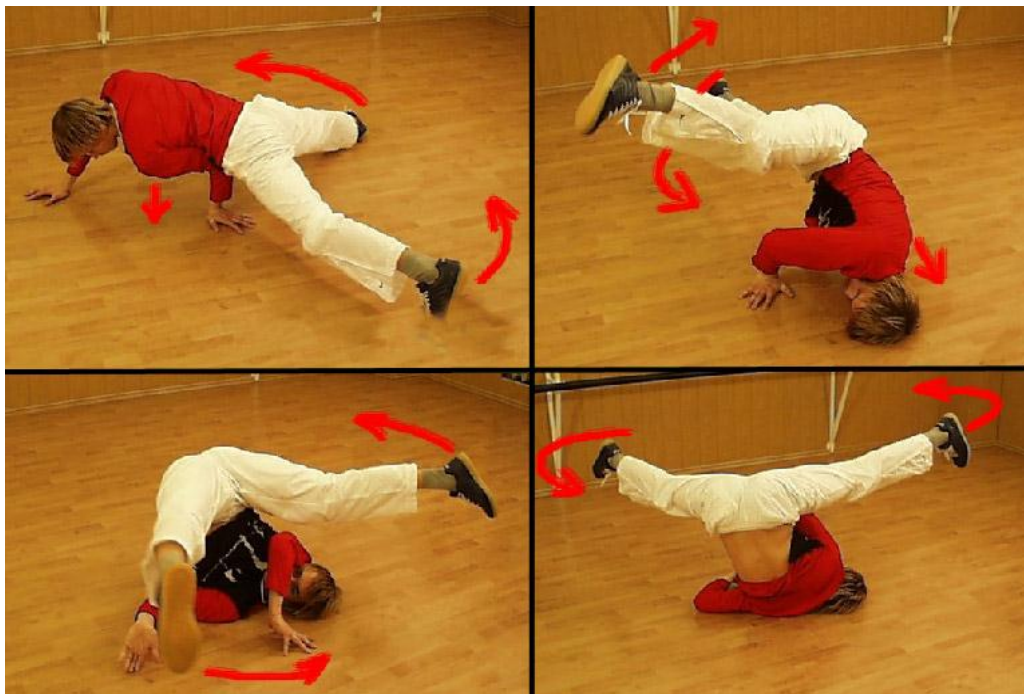
«Вертолет» - Вращение на полу с широко расставленными ногами. При выполнении элемента нужно помнить:

1. Махи выполняются обеими ногами попеременно.
2. Опорой являются плечи и голова.
3. Тело должно успевать перекатываться одновременно с махом ног.

Начать его можно так:

1. Локоть левой руки упирается в живот (черепаха). Ноги расставлены в стороны. Правая нога начинает движение вверх и в правую сторону. Левая нога выполняет мах параллельно полу по кругу в ту же сторону.
2. Во время маха ногами перекатываемся на левое плечо. Левая нога продолжает мах вверх, именно за счет этого маха происходит переход на лопатки.
3. Во время движения левой ноги вверх, правая нога пролетает под левой, а тело перекатывается на правое плечо.
4. Не останавливая движение ног и не касаясь ими пола снова переходим на

черепаху.



На фото изображено пошаговое выполнение элемента “вертолет”

**Над какими связками следует работать,
чтобы выполнить элемент «вертолет» красиво и технично?**

Для выполнения элемента “вертолет” необходима хорошая растяжка мышц ног. На рис. 5 хорошо продемонстрирована последовательность упражнений необходимых для растяжки мышц ног.

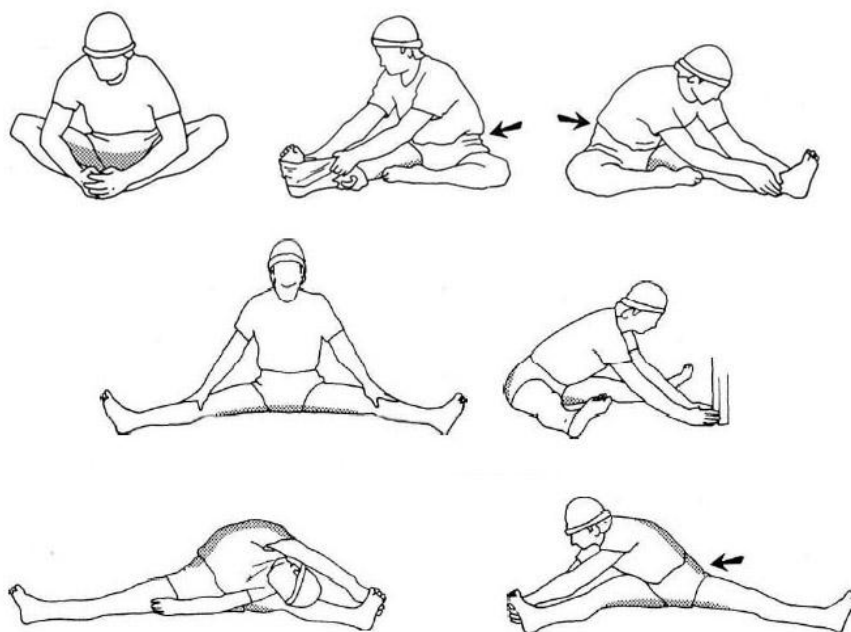


Рис. 5

Упражнения:

1. Сидя на полу, обхватите ладонями соединенные вместе стопы, плавно наклонитесь вперед, пока не почувствуете легкого растяжения в паху. Наклоняясь, слегка напрягите мышцы живота. Оставайтесь в положении легкой растяжки 15 секунд.

2. В положении сидя, выпрямите правую ногу, оставив левую согнутой. Тянемся всем телом к правой ноге, при этом стараемся обхватить обеими руками пятку правой ноги. Это же упражнение повторяем на левую прямую ногу.

3. В положении сидя разводим ноги как можно шире. Спину держим прямой, и тянемся всем телом вперед. При этом стараемся достать грудью пола.

4. Ноги как можно шире, тянемся всем телом сначала к левой ноге, при этом правой рукой стараемся обхватить пятку левой ноги. Это упражнение повторяем на правую ногу.