

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

Мурышова С.В.

«__» _____ 2017 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № __ от «__» ____ 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Нижний брейк-данс»**

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации – 1 год

Новая редакция

Составитель:

Савельев Ю.А. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Курилович О.В. - методист

Тольятти, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Введение	3
Направленность программы	3
Новизна программы, педагогическая целесообразность	3
Актуальность, педагогическая целесообразность	5
Цель и задачи программы	5
Возраст обучающихся	6
Сроки реализации программы	6
Формы обучения: очная	6
Форма организации деятельности	6
Режим занятий	8
Ожидаемые результаты	9
Критерии и способы определения результативности	11
Виды и формы контроля:	13
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ	15
Учебно-тематический план (1 час в неделю).....	15
Содержание программы(1 час в неделю)	15
Учебно-тематический план (2 часа в неделю)	20
Содержание программы(2 часа в неделю)	20
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	30
Нормативно-правовая литература.....	30
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература	30
Список литературы, используемый при составлении программы	30
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей.....	31
Интернет-источники:.....	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	32
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование	32
Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Одним из популярных видов современной творческой деятельности для детей и подростков сегодня является брейк-данс. Брейк-данс – это скоростно-силовой танец. Он способствует развитию физических и психических качеств. Система занятий таким танцем дает ребенку возможность научиться двигаться ритмично и красиво, адекватно выражать свои эмоции через танцевальную пластику. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю.

Брейк-данс, в отличие от традиционных направлений хореографии, охватывает широкий спектр средств. Он основан на элементах спортивной гимнастики и силовой акробатики с использованием элементов классического и современного танцев, что позволяет добиться более высокого уровня физического развития детей.

Брейк-данс представляет собой необычайно динамичное сочетание танца с элементами гимнастики и акробатики. Основой этого вида танца является соревновательный дух, воплощенный в форме танцевальных поединков – батлов. Занятия брейк-данс – это не просто развитие определенных навыков и умений. Это целая философия тела и души. Только сильный, позитивный человек с определенными личностными качествами и стремлением способен постичь искусство брейк-данс в совершенстве.

Программа «Нижний брейк-данс» способствует развитию таких качеств как выносливость, сила, гибкость, пластику, координация тела, силу мускулов, балансировку, ловкость, целеустремленность, чувство ритма, импровизацию, безграничную энергию положительных эмоций. Это главные составляющие в нижнем брейк-данс.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Нижний брейк-данс» *художественной направленности*, модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы, педагогическая целесообразность

Программа «Нижний брейк-данс» является *модифицированной*, составлена на основе типовых программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (Художественные кружки), которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР в 1981г. и авторской программы «Брейк-данс» МБОУ ДО «Свежий

ветер» г.о. Тольятти, принятой на заседании педагогического совета (протокол № 1 от 03.10.2016) В программу внесены следующие изменения: исключены разделы «верхнего брейк-данс», включен раздел «социально-практическая работа».

В учебный план программы «Нижний брейк-данс» включены разделы: «Введение в брейк-данс. Пробежка простая», «Стойка простая на локтях и Фриз «краб», «Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка», «Стойка простая на руках и Фриз «игла», «Классическая пробежка и элемент «Лопатки», «Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая», «Свайпс» и способы выхода на «джем», «Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ», «Подпрыгивание с локтей и глайды на руке», «Фриз «вилка». Введение в акробатику», «Скат и «Гелика», «Основы акробатики», «Роль парных выходов. Фриз «вытяжка», «Разновидности «черепак» и «кузнечиков», «Бананейра. Фриз «бэк», «Связки брейк-элементов», «Социально-практическая работа».

Новизной и особенностью программы «Нижний брейк-данс» является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей обучающихся, развитию его умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование его индивидуальности:

- сложность танцевальных номеров варьируется с учетом личностных особенностей обучающихся,
- продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся,
- содержание материала программы излагаются в соответствии с уровнем образования,
- наглядное усвоение содержания учебного материала выступает как самостоятельный источник информации.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию и укреплению осанки, воспитанию и развитию основных физических (в том числе пластика, акробатика), нравственных качеств в процессе освоения программы.

Все танцевальные элементы нижнего брейка выполняются на полу. Это совокупность полного набора элементов, смены уровней, в основе которых разнообразные кручения, фриз и прыжки, виртуозная работа ног. Его отличительными составными частями являются: top или up rock (означают перемещение с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент), footwork (так называемые забеги), spinning moves или power moves (крученые элементы и связки между ними) и, наконец freeze (фиксация положения тела при выполнении определённого элемента).

Дополнительно в программу обучения входит организация мастер-классов с участием звезд города, региона в области брэйк-данс, лекции и мастер классы деятелей хип-хопа города Тольятти, посещение концертов хип-хоп сцены, поездки на фестивали по брейк-данс.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Брейк-данс - это один из самых современных и динамичных стилей. Брейк захватывает дух и владеет умами огромной части молодежи во всем мире. Он производит сильное впечатление на подростков. В России с каждым годом брейк-данс становится все более популярным видом спортивного танца. Благодаря молодому поколению брейк обретает новую жизнь. В настоящее время основными задачами брейк-данса являются силовая выносливость, гибкость, мышечная сила, развитие координации.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводит ко многим серьезным нарушениям в организме человека. Занятия спортом и брейк-дансом оказывают благоприятное воздействие на опорно-двигательную систему детей, помогают выглядеть уверенными в себе, более раскованными.

Дополнительная общеобразовательная программа «Нижний брейк-данс» является актуальной, так как в последние годы сильно вырос интерес подростков (особенно мальчиков) к данному направлению современного танца. Программа позволяет привлечь детей и подростков к занятиям современными танцами и отвлечь их от улицы.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития творческого потенциала обучающихся, их физического и нравственного развития, формирования интереса к такому виду современного танца как брейк-данс посредством организации учебно-образовательной деятельности в сфере современного танцевального искусства

Задачи:

Обучающие

1. Познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танца в стиле «нижнего брейк-данс», раскрыть историю, богатство его видов, жанров и направлений.
2. Научить посредством танца передавать энергетический посыл жанровых особенностей нижнего брейк-данса.

Развивающие

1. Развивать чувство ритма, танцевальную выразительность, внимание,

воображение, зрительную и двигательную память, формировать навыки импровизации.

2. Развивать физическую силу, гибкость, выносливость, координацию движений, ловкость, смелость.
3. Развить психофизические особенности, способствующие успешной самореализации

Воспитательные

1. Способствовать самоопределению и самореализации личности обучающихся посредством обучения брейк-данс.
2. Воспитывать эстетический и музыкальный вкус, такие моральные качества, как целеустремленность, трудолюбие, коллективизм.
3. Привить уважение к творчеству других обучающихся.

Возраст обучающихся

Программа «Нижний брейк-данс» рассчитана на обучающихся 7-18 лет. Количество обучающихся в группах – 12 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится). В группах занимаются мальчики и девочки.

Программа соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Сложность танцевальных элементов варьируется с учетом личностных особенностей обучающихся, продолжительность занятий соответствует возрасту детей и подростков.

Сроки реализации программы

Программа реализуется за 1 учебный год:

- в течение 32 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 32 часа (1 час в неделю, то есть 1 раз по 1 часу);

либо:

- в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

Формы обучения: очная

Форма организации деятельности

Программа предполагает использование в работе следующих форм:

Групповая форма работы рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как дети и подростки осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех танцевальные и акробатические упражнения и брейк элементы, проходят отработку данного материала под руководством педагога.

Индивидуальные формы работы с обучающимися на занятиях объединения проводятся с целью отработки и доводки танцевальных номеров, соответствующих уровню подготовленности, индивидуальных и физических возможностей, а также для формирования различного уровня танцевальной, акробатической подготовки и физической подготовки в целом.

Коллективные формы работы

Важным моментом при работе с детьми и подростками является создание и укрепление коллектива. В брейкинге очень важна коммуникация с другими танцорами, начиная от соперничества и заканчивая совместным творчеством. Взаимодействие обучающихся друг с другом оттачивается посредством упражнений направленных на командную работу. Как правило, это конкретные задания, однако танцоры часто находят нестандартные решения, что всегда приветствуется. Для нас важно, чтобы каждый нашел себя в танце и передавал его так, как сам чувствует. Коллективная работа способствует формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими детьми и подростками, гуманных отношений сотрудничества.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебное занятие, занятие-зачет, занятие-концерт, занятие-перетанцовка (батл).

Занятия направлены на изучение и практическое освоение хореографических, акробатических навыков (разминочные упражнения, танцевально-постановочная композиция) и музыкальной грамоты. Обучающиеся принимают участие в концертных программах и фестивалях различного уровня.

Для достижения поставленной цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Нижний брейк-данс» используется **комплекс разнообразных педагогических методов**, в частности по *классификации Бабанского Ю.К.*:

1. Методы стимулирования и мотивации учения (методы формирования интереса к учению, методы формирования долга и ответственности в учении).
2. Методы организации и осуществления учебных действий и операций (словесный метод, метод иллюстративной наглядности, концентрический метод, метод показа, музыкальное сопровождение, как методический прием, импровизационный метод, игровой метод).
3. Методы контроля и самоконтроля.

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья.

В процессе проведения занятий осуществляется коррекционно-оздоровительный комплекс посредством танцевальных упражнений, упражнений разминки, а также творческой деятельности (используются различные виды перетанцовок, игровые элементы, элементы акробатики). В обязательном порядке проводится инструктаж по вопросам техники безопасности, обучающиеся получают навыки страховки и оказания первой медицинской помощи.

Компетентностно-ориентированные технологии

- Обучение в сотрудничестве.
- Индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.
- Технологии коллективной творческой деятельности.
- Игровые технологии.

Информационные технологии:

- Поиск информации в Internet, библиотечном фонде городских библиотек.
- Оформление танцевальных постановок, видеопрезентаций.

Межпредметные связи в рамках программы (хореография, сплав танцевальных движений и акробатических элементов, основы импровизации и общая физическая подготовка) являются важным условием результативности обучения и интенсивного развития каждого обучающегося.

Взаимодействие образовательной программы «Нижний брейк-данс» с другими объединениями художественной направленности осуществляется в форме совместных концертных программ и фестивалей, что является неотъемлемой частью воспитательного пространства Учреждения.

Практический выход реализации программы осуществляется посредством выступлений в мероприятиях различного уровня: внутри учреждения, на городских и областных площадках.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- историческое развитие брейка, особенности развития избранного вида танца;
- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- понятие «длительность», «ритмический рисунок»;
- виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, руками, ногами. Различия между ними;
- виды упражнений упрощенной растяжки, предварительной растяжки;
- разновидности бега, виды упрощенных прыжков, разновидности наклонов;
- элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, Power Trix, Power Moves;
- последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Перетанцовка»;
- физиологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий по «нижнему брейк-дансу»;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий «нижним брейк-дансом»;
- способы организации разминки на тренировке и выполнения брейк-элементов, правила использования спортивного инвентаря, принципы создания простейших спортивных сооружений для брейк-данса;

Обучающиеся должны понимать:

- строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза).

Обучающиеся должны иметь представление:

- о музыкальном квадрате.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях нижнего «брейк-данса»;
- выполнять движения в различных темпах музыки;
- менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;
- определять характер музыкальных композиций после прослушивания;
- выполнять упражнения под музыкальный квадрат под счет 1-8;
- выполнять наклоны и повороты, движения корпусом вперед, назад, квадрат по точкам, по кругу, вправо, влево;
- выполнять круговые движения ногами, квадрат, восьмерки;
- выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами;
- выполнять растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, шпагат, шпагат с опоры;
- выполнять различные виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, выполнять виды прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки;
- выполнять разученную танцевальную композицию «Перетанцовка».

Обучающиеся должны демонстрировать:

- практически все брейк-элементы представленные в тематическом плане и описанные в содержании, а также уверенность исполнения и актёрские навыки в танце.

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять упражнения, задания на репродуктивном и продуктивном уровне;
- выполнять упражнения и танцевальные движения с элементами импровизации;
- принимать участие в концертных программах ДЮЦ «Альянс».

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- слушать и слышать педагога;
- работать в группе;
- выполнять поставленную педагогом задачу;
- выполнять танцевальную композицию в концертных программах Учреждения и фестивалях различного уровня;
- проявлять инициативу в выборе хореографических упражнений;
- осуществлять сбор информации из разных источников;
- применять в танце игровые ситуации и актёрские навыки;
- самостоятельно разучивать танцевальные элементы нижнего брейк-данса.

5) Личностные результаты

Обучающийся должен:

- выражать свою индивидуальность посредством танца;
- воспитывать самоорганизацию, осознанный интерес к занятию;
- быть заинтересованным в индивидуальном самовыражении и коллективном взаимодействии;
- взаимодействовать с другими танцорами в брейкинге (коммуникация).

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся и проведения диагностики используется *трехуровневая система*:

Высокий уровень:

- *Сфера знаний и умений:* знание терминологии и обозначений, употребляемых на занятиях, знание танцевальных позиций и элементов нижнего брейк-данс; темпов музыки; видов растяжек, бега, прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой; элементов танцевальных движений (ticking, waving, locking), последовательность выполнения танцевальных элементов композиции. Умение объяснить технику основных танцевальных элементов, танцевально-постановочных движений нижнего брейк-данса; различать все динамические рисунки танцевальных композиций, все части музыкального произведения, виды, характер и темп движений различными частями тела, различия между ними, виды движений в разном стиле и темпе. Усвоение постановочно-танцевальных движений в нижнем брейк-дансе.

- *Сфера творческой активности:* постановка танца из усвоенных основных танцевальных элементов и постановочно-танцевальных движений нижнего брейк-данса; обучающийся проявляет выраженный интерес к выполнению задания, охотно принимает участие в выступлениях различного уровня.
- *Сфера личностных результатов:* прилагает усилия к преодолению трудностей, охотно включается в творческую работу, вносит элементы фантазии (импровизирует). Рационально использует рабочее время. Умеет планировать свою работу. Умеет найти себя в танце и передать его так, как сам чувствует. Коммуникация с другими танцорами в брейкинге.

Средний уровень:

- *Сфера знаний и умений:* знание терминологии и обозначений, употребляемых на занятиях (частично). Усвоение танцевальных позиций в нижнем брейк-дансе; соответствия положения тела, рук и ног; основных танцевальных элементов; постановочно-танцевальных движений. Умение объяснить технику основных танцевальных элементов, танцевально-постановочных движений нижнего брейк-данса, но с небольшими погрешностями; грамотно выполнять основные танцевальные элементы нижнего брейк-данса.
- *Сфера творческой активности:* поставка части танца из усвоенных основных танцевальных элементов и постановочно-танцевальных движений нижнего брейк-данса; обучающийся проявляет интерес к выполнению задания, но допускает неточности; принимает участие в выступлениях.
- *Сфера личностных результатов:* прилагает усилия к преодолению трудностей. Включается в творческую деятельность (присутствуют элементы импровизации). Планирует свою работу, но с небольшими погрешностями. Наличие частичной коммуникации с танцорами в выступлениях.

Низкий уровень:

- *Сфера знаний и умений:* узнавание терминологии, употребляемой на занятиях. Усвоение танцевальных позиций под руководством помощника или лишь некоторых танцевальных элементов нижнего брейк-данса (части постановочно-танцевальных движений). Умение объяснить технику основных танцевальных элементов, танцевально-постановочных движений нижнего брейк-данса, но только под руководством педагога.
- *Сфера творческой активности:* обучающийся приступает к выполнению заданий только после дополнительных побуждений, часто отвлекается,

допускает ошибки; не всегда возникает желание принимать участие в выступлениях.

- *Сфера личностных результатов:* отсутствует инициатива. Планирует свою работу только по наводящим вопросам педагога, нерационально использует рабочее время.

Виды и формы контроля:

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Результаты фиксируются в *аналитической справке* (см. приложение).

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявления исходного уровня подготовки и развития физических данных обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анкетирование).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анализ выступлений обучающихся).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах. На каждом занятии педагогом используется взаимоконтроль и самоконтроль (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анализ выступлений обучающихся в форме танцевальных поединков – «батлов»).

Основное условие управления образовательным процессом – постоянный анализ всех компонентов, то есть комплексный контроль. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе «Нижний брейк-данс», обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, обучающимся, педагогам, родителям увидеть результаты своего труда, что создаёт хороший психологический климат в коллективе.

При проведении текущего контроля учитываются нагрузки по объёму, интенсивности, координационной сложности, оценивается качество выполнения основных движений нижнего брейк-данса и простейших связок. В процессе контроля особое внимание уделяем обучению тому, как обыгрывать музыку в танце, чувствовать ритм (у музыки всегда есть определенное настроение). Наша важная задача научить наших обучающихся по средствам танца передавать её энергетический посыл.

Особое значение придаётся таким качествам, как целеустремленность, трудолюбие, умение работать в коллективе, умение мобилизоваться и контролировать себя. Оцениванию подвергаются: сфера знаний и умений, сфера творческой активности, сфера личностного развития обучающегося.

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных брейк элементов, танцевальный поединок-батл.

Формы подведения итогов

Участие в концертных программах учреждения (показательные выступления для родителей, творческие отчеты, районные, городские программы, фестивали, мероприятия различного уровня).

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Введение в брейк-данс. Пробежка простая	0,5	0,5	1
2.	Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1	1	2
3.	Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1	1	2
4.	Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1	1	2
5.	Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1	1	2
6.	Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1	1	2
7.	«Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1	1	2
8.	Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1	1	2
9.	Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1	1	2
10.	Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1	1	2
11.	Скат и «Гелика»	1	1	2
12.	Основы акробатики	1	1	2
13.	Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1	1	2
14.	Разновидности «черепах» и «кузнечиков»	1	1	2
15.	Бананейра. Фриз «бэк»	1	1	2
16.	Связки брейк-элементов	1	1	2
17.	Социально-практическая работа	0,5	0,5	1
	Итого:	16	16	32

Содержание программы(1 час в неделю)

Тема № 1. Введение в брейк-данс. Пробежка простая

Теория: Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейк-данс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса.

Практика: Организация тренировочного места. Демонстрация некоторых брейк-элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента обучающимися.

Тема № 2. Стойка простая на локтях и фриз «краб»

Теория: Техника и структура простой стойки с упором локтями в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения. Понятие и техника элемента Фриз «краб».

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ фриза «краб» с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его обучающимися.

Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка

Теория: Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Эстетичное исполнение брейк-элементов, подсечки. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции), «связкой». Понятие «Вытяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Выполнение элемента учащимися.

Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»

Теория: Основные правила выполнения элемента фриз «игла». Техника исполнения стойки на руках. Основные принципы работы плечами при исполнении брейк-элементов, как ключ к грамотному выполнению стойки. Помощь сверстникам на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Основы техники исполнения Фриз «игла» - со стойки на двух руках.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Выполнение хождения и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация элемента фриз «игла» с последующим выполнением его обучающимися.

Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»

Теория: Классические брейк-элементы в танце. Что называют классикой. Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности танце. Требования для лёгкого выполнения брейк-элементов. Применение лопаток для поддержания равновесия в исполнении элемента «лопатки». Принципиальное исполнение классической пробежки.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для вертикального стояния на руках, хождение на руках, а также «колесо», кувырки, «конь». Показ «лопаток» с последующим выполнением его

обучающимися. Принципиальное исполнение классической пробежки обучающимися после демонстрации её педагогом.

Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубак». Связка простая

Теория: Точки опоры, необходимые для стойки на голове. Голова, как базовый элемент для других. Безопасность стояния на голове и точки опоры для поддержания равновесия. Положение рук необходимое для выполнения фриза «полубак» и связки.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений. Представление стойки на голове и фриза «полубак». Выполнение обучающимися данного брейк-элемента.

Тема № 7. «Свайпс» и способы выхода на «джем»

Теория: Основные принципы и правила «Джема» (выход и показ своих умений по кругу). Способы выхода в «джеме», первое движение для вхождения в центр круга. Необходимые компоненты «джема». Положительная эмоциональная поддержка выступающих. Ход и содержание «джема». «Свайпс» как опора на руках с подкручиванием нижних конечностей.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк-элементов. Техника исполнения элемента «Свайпс». Выполнение обучающимися данной системы движений. Организация и проведения «джема», знакомство с его правилами. Контроль за проведением мероприятия.

Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»

Теория: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Техника стойки на предплечьях с выпрямленными ногами вверх. Фантазия выступающего в доработке, в исполнении стойки. Основные знания для выполнения фриза «диагональ». Опорные точки головы и локтя с развёрнутым к аудитории корпусом и выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её обучающимися, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайд на руке

Теория: Мышцы необходимые для совершения прыжков с локтей. Техника «упор локтями в живот, лёжа на полу и подкидывание тела за счёт незначительного

выпрямления рук». Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение. Техника «глайд на руке» (скольжение (вращение) на одной опорной руке).

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Показ прыжков с локтей и выполнение их обучающимися. Техника исполнения глайда на руке, с последующей его апробацией. Проведение «джема».

Тема № 10. Фриз «вилка» на одной руке. Введение в акробатику

Теория: Фриз «вилка» как классический фриз. Понятие стойка на двух руках. Положение равновесия. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов. Страховка и само страховка при выполнении данного брейк-элемента.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их обучающимися. Проведение «джема».

Тема № 11. Скат и «Гелика»

Теория: Понятие «скатывание горизонтально расположенного (по отношению к полу) тела с опорной руки через плечо на верхнюю часть спины». «Гелика» (от англ. слова helicopter – вертолет). Техника «Гелика». Знакомство с мероприятием, основными правилами «битвы» или «батла». Понятие «импровизация в брейк-данс».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение обучающимися «гелика» со ската. Проведение «батла».

Тема № 12. Основы акробатики

Теория: Основы акробатики в нижнем брейк-дансе (фляги, сальто, стрекосаты, «винты» и некоторые другие). Основы исполнения какого-либо элемента. Основы страховки при выполнении акробатических элементов. Безопасность при выполнении элементов. Боковой стрекосат.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его обучающимися. Закрепление элементов – фляг назад. Проведение «батла».

Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»

Теория: Понятие парные выходы. Техника выполнения брейк-элемента с участием в нём двух и более человек на «джеме» или «батле». Понятие «фриз «вытяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Показ фриза «вытяжка» и его выполнение обучающимися, а также примерных парных выходов. Разбивка ребят на пары и выдача задания самостоятельно придумать парный брейк-элемент, с последующей его демонстрацией на предстоящей «битве». Проведение «батла».

Тема № 14. Разновидности «черепак» и «кузнечиков»

Теория: Техника выполнения брейк-элементов «Черепак» или «татл» (с англ. – turtle). Варианты исполнения: а) вращение с прыжком на одной руке по своей оси; б) вращение на двух руках по кругу, перекидывая тело с локтя на локоть, упирающимся в живот; в) быстрая смена опорных локтей. Принцип выполнения элемента «Кузнечик».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация элемента «татл» вариант **а** и **б**, а также «кузнечик» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их обучающимися. Проведение «батла».

Тема № 15. «Бананейра». Фриз «бек»

Теория: «Бананейра» - брейк элемент, пришедший из бразильского танца капуэро. Принцип его выполнения. Понятие «Фриз «бек». Схожесть и различие «Фриз бек» и «полубак». Принципы выполнения «Фриз «бек».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Представление элемента «Бананейра» и «Фриз «бек» с последующими выполнениями их обучающимися. Проведения «батла».

Тема № 16. Связки брейк-элементов

Теория: Понятие «связки брейк-элементов», «брейк-элементы «на одном дыхании». Принципы составления связок брейк-элементов. Цель построения связок. Принципы выполнения связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битв».

Тема № 17. Социально-практическая работа

Теория: Понятие социально-практическая работа, социальный проект. Принципы организации и проведения культурномассовых мероприятий (относящихся к нижнему брейку или культуре хип-хопа).

Практика: Окультуривание и внедрение нижнего брейка во дворах, микрорайонах города посредством выступлений обучающихся, организации «батлов» для детей и подростков города. Участие в танцевально-игровых программах для лагерей дневного пребывания МОУ школ города, в городских фестивалях по брейк-данс: «Весенняя пора», «Summer Junior», и т.д. Организация мастер-классов с участием звезд города, региона в области брейк-данс, мастер-классы деятелей хип-хопа города Тольятти, посещение концертов хип-хоп сцены.

Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
18.	Введение в брейк-данс. Пробежка простая	1	2	3
19.	Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1	2	3
20.	Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1	2	3
21.	Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1	2	3
22.	Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1	2	3
23.	Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1	3	4
24.	«Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1	3	4
25.	Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1	3	4
26.	Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1	3	4
27.	Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1	3	4
28.	Скат и «Гелика»	1	3	4
29.	Основы акробатики	1	3	4
30.	Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1	3	4
31.	Разновидности «черепаш» и «кузнечиков»	1	3	4
32.	Бананейра. Фриз «бэк»	1	5	6
33.	Связки брейк-элементов	1	4	5
34.	Социально-практическая работа	1	1	2
	Итого:	17	47	64

Содержание программы(2 часа в неделю)

Тема № 1. Введение в брейк-данс. Пробежка проста

Теория: Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейк-данс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса.

Практика: Организация тренировочного места. Демонстрация некоторых брейк-элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента обучающимися.

Тема № 2. Стойка простая на локтях и фриз «краб»

Теория: Техника и структура простой стойки с упором локтями в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения. Понятие и техника элемента Фриз «краб».

Практика: Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувырки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающимися в живот и показ фриза «краб» с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его обучающимися.

Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка

Теория: Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Эстетичное исполнение брейк-элементов, подсечки. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции), «связкой». Понятие «Вытяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Выполнение элемента учащимися.

Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»

Теория: Основные правила выполнения элемента фриз «игла». Техника исполнения стойки на руках. Основные принципы работы плечами при исполнении брейк-элементов, как ключ к грамотному выполнению стойки. Помощь сверстникам на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Основы техники исполнения Фриз «игла» - со стойки на двух руках.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнения вертикального стояния на руках. Выполнение хождения и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация элемента фриз «игла» с последующим выполнением его обучающимися.

Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»

Теория: Классические брейк-элементы в танце. Что называют классикой. Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности

танце. Требования для лёгкого выполнения брейк-элементов. Применение лопаток для поддержания равновесия в исполнении элемента «лопатки». Принципиальное исполнение классической пробежки.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для вертикального стояния на руках, хождение на руках, а также «колесо», кувырки, «конь». Показ «лопаток» с последующим выполнением его обучающимися. Принципиальное исполнение классической пробежки обучающимися после демонстрации её педагогом.

Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубак». Связка простая

Теория: Точки опоры, необходимые для стойки на голове. Голова, как базовый элемент для других. Безопасность стояния на голове и точки опоры для поддержания равновесия. Положение рук необходимое для выполнения фриза «полубак» и связки.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений. Представление стойки на голове и фриза «полубак». Выполнение обучающимися данного брейк-элемента.

Тема № 7. «Свайпс» и способы выхода на «джем»

Теория: Основные принципы и правила «Джема» (выход и показ своих умений по кругу). Способы выхода в «джеме», первое движение для вхождения в центр круга. Необходимые компоненты «джема». Положительная эмоциональная поддержка выступающих. Ход и содержание «джема». «Свайпс» как опора на руках с подкручиванием нижних конечностей.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк-элементов. Техника исполнения элемента «Свайпс». Выполнение обучающимися данной системы движений. Организация и проведения «джема», знакомство с его правилами. Контроль за проведением мероприятия.

Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»

Теория: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Техника стойки на предплечьях с выпрямленными ногами вверх. Фантазия выступающего в доработке, в исполнении стойки. Основные знания для выполнения фриза «диагональ». Опорные точки головы и локтя с развёрнутым к аудитории корпусом и выпрямленными ногами под углом 30-45 градусов от пола.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её обучающимися, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайд на руке

Теория: Мышцы необходимые для совершения прыжков с локтей. Техника «упор локтями в живот, лёжа на полу и подкидывание тела за счёт незначительного выпрямления рук». Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение. Техника «глайд на руке» (скольжение (вращение) на одной опорной руке).

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Показ прыжков с локтей и выполнение их обучающимися. Техника исполнения глайда на руке, с последующей его апробацией. Проведение «джема».

Тема № 10. Фриз «вилка» на одной руке. Введение в акробатику

Теория: Фриз «вилка» как классический фриз. Понятие стойка на двух руках. Положение равновесия. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов. Страховка и самостраховка при выполнении данного брейк-элемента.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их обучающимися. Проведение «джема».

Тема № 11. Скат и «Гелика»

Теория: Понятие «скатывание горизонтально расположенного (по отношению к полу) тела с опорной руки через плечо на верхнюю часть спины». «Гелика» (от англ. слова helicopter – вертолет). Техника «Гелика». Знакомство с мероприятием, основными правилами «битвы» или «батла». Понятие «импровизация в брейк-данс».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение обучающимися «гелика» со ската. Проведение «батла».

Тема № 12. Основы акробатики

Теория: Основы акробатики в нижнем брейк-дансе (фляги, сальто, стрекосаты, «винты» и некоторые другие). Основы исполнения какого-либо элемента. Основы страховки при выполнении акробатических элементов. Безопасность при выполнении элементов. Боковой стрекосат.

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его обучающимися. Закрепление элементов – фляг назад. Проведение «батла».

Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»

Теория: Понятие парные выходы. Техника выполнение брейк-элемента с участием в нём двух и более человек на «джеме» или «батле». Понятие «фриз «вытяжка».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Показ фриза «вытяжка» и его выполнение обучающимися, а также примерных парных выходов. Разбивка ребят на пары и выдача задания самостоятельно придумать парный брейк-элемент, с последующей его демонстрацией на предстоящей «битве». Проведение «батла».

Тема № 14. Разновидности «черепах» и «кузнечиков»

Теория: Техника выполнения брейк-элементов «Черепаха» или «татл» (с англ. – turtle). Варианты исполнения: а) вращение с прыжком на одной руке по своей оси; б) вращение на двух руках по кругу, перекидывая тело с локтя на локоть, упирающимся в живот; в) быстрая смена опорных локтей. Принцип выполнения элемента «Кузнечик».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация элемента «татл» вариант **а** и **б**, а также «кузнечик» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их обучающимися. Проведение «батла».

Тема № 15. «Бананейра». Фриз «бек»

Теория: «Бананейра» - брейк элемент, пришедший из бразильского танца капуэро. Принцип его выполнения. Понятие «Фриз «бек». Схожесть и различие «Фриз бек» и «полубак». Принципы выполнения «Фриз «бек».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Представление элемента «Бананейра» и «Фриз «бек» с последующими выполнениями их обучающимися. Проведения «батла».

Тема № 16. Связки брейк-элементов

Теория: Понятие «связки брейк-элементов», «брейк-элементы «на одном дыхании». Принципы составления связок брейк-элементов. Цель построения связок. Принципы выполнения связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб».

Практика: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк-элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб».

Самостоятельное придумывание связок учащимися и показ их на предстоящих «батлах».
Проведение «битв».

Тема № 17. Социально-практическая работа

Теория: Понятие социально-практическая работа, социальный проект. Принципы организации и проведения культурномассовых мероприятий (относящихся к нижнему брейку или культуре хип-хопа).

Практика: Окультуривание и внедрение нижнего брейка во дворах, микрорайонах города посредством выступлений обучающихся, организации «батлов» для детей и подростков города. Участие в танцевально-игровых программах для лагерей дневного пребывания МОУ школ города, в городских фестивалях по брейк-данс: «Весенняя пора», «Summer Junior», и т.д. Организация мастер-классов с участием звезд города, региона в области брейк-данс, мастер-классы деятелей хип-хопа города Тольятти, посещение концертов хип-хоп сцены.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом опыта преподавания такого направления танца, как нижний брейк-данс, в сфере дополнительного образования.

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

Основным предназначением воспитательно-развивающей области в программе «Нижний брейк-данс» является:

- формирование танцевальной культуры обучающегося, системы знаний и умений по направлению брейк-данс;
- физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;
- развитие актёрских навыков и умение держаться на публике;
- формирование, прежде всего, ценностей «красота» и «здоровье»;
- формирование таких качеств личности, как целеустремлённость и терпение.

Данный вид танца, как воспитательно-развивающая область, является инновационной деятельностью. Следствием этого могут возникать определённые трудности в термино-понятийном аппарате. Для устранения подобных проблем педагогу рекомендуется воспользоваться наиболее распространенными, или обозначить необходимые термины и определения самостоятельно, при этом заранее их обосновав.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по программе «Нижний брейк-данс»

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

Структура занятия примерно выглядит следующим образом:

Теоретическая часть. Задачи ставятся в зависимости от темы занятия.

Организационные моменты. Мотивация ребят (методов может быть множество, например, скажите, что у них всё получится, что вы верите в них; расскажите, как вы добивались результатов и т. д.).

Практическая часть. Занятие начинается с разминки, которая включает в себя силовые упражнения и растяжку, чтобы подготовить тело к танцу во всех плоскостях.

Важно, чтобы в последующих занятиях разминку проводили обучающиеся по очереди. После разминки, демонстрируются новые движения, отрабатываются изученные ранее, а в конце занятия проводятся батлы (танцевальные поединки). На занятиях мы показываем фундаментальные (основные) движения, специфические движения разных стилей и собственные наработки. В отработке упражнений подразумевается выполнение всех базовых стоек и махов, повторение брейк-элементов и разучивание новых. Альтернативные варианты: «Джем», «Битва» или выполнение физических нагрузок (приседания, отжимание, пресс и т. д.) и растяжка.

Занятия нижним брейк-данс развивают такие качества как выносливость, сила, гибкость тела, силу мускулов, балансировку, ловкость, целеустремленность, чувство ритма, импровизацию, безграничную энергию положительных эмоций и драйва. Это главные составляющие брейк-данс.

Особое внимание уделяем обучению тому, как обыгрывать музыку в танце, чувствовать ритм. У музыки всегда есть определенное настроение. Наша важная задача научить обучающихся посредством танца передавать её энергетический посыл.

Брейк-данс представляет собой необычайно динамичное сочетание танца с элементами хореографии и акробатики. Нижний брейкинг требует не только навыков, но и хорошей физическо-акробатической подготовки. Его составными частями являются: top или up rock (означают перемещение с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент), footwork (так называемые забеги), spinning moves или power moves (крученые элементы и связки между ними) и, наконец, freeze (фиксация положения тела при выполнении определённого элемента). Основой этого вида танца является соревновательный дух, воплощенный в форме танцевальных поединков – «джемов» и «батлов».

«Джем» - форма проведения индивидуальных выступлений. Цель - демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк-элементов. Выглядит он следующим образом: ребята садятся в круг, начинает играть музыка, обучающиеся выходят в центр круга по одному, по очереди и демонстрируют свои умения. Если кто-нибудь не имеет желания выходить или вы заметили, что он стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить.

«Битва» или «батл» - цель – демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк-элементов, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходят представитель(и) из одной

команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д. Педагогу обязательно нужно контролировать ход «джемов» и «битв».

Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на занятиях обучающихся при выполнении основных брейк-элементов. Особое внимание следует обратить на соблюдение правил выполнения акробатических элементов, которые должны исполняться при наличии покрытий, в достаточной степени, смягчающее приземление и/или без страхующего человека. Недопустимы занятия по нижнему брейку без педагога.

Материально-техническое обеспечение:

Хореографический или спортивный зал с определёнными для этих залов требованиями, рекомендованный Министерством образования РФ (в соответствии с нормами СанПиН), настил 10×10 метров, гимнастические маты, форма для занятий (репетиционная форма): спортивная одежда, напульсник, шапка; концертный костюм для выступлений; аудио-, видеоаппаратура.

Дидактическое обеспечение: наглядные пособия (схемы, плакаты, таблицы, фотоматериалы, видеоматериалы), медиапособия (видеофильм, аудио кассеты, CD-RW диски), индивидуальные комплекты дидактического материала для каждого обучающегося (раздаточные карточки с индивидуальными заданиями, алгоритмом действий, таблицы-памятки), авторские и типовые наглядные пособия, методические разработки, памятки, и др.

Методическое обеспечение программы:

методическая литература для педагогов:

1. Анронеску А. Анатомия ребенка. – Бухарест, 1988.
2. Бахто С.Е., Сердюков В.П. Ритмика и танец. - М., 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М., 1983.
4. В.И. Уральская. Методическое пособие «Рождение танца». Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. - М., 1990.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 64 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
6. Конорова Е. Ритмика в театральной школе. - М.: Искусство, 1947.
7. Руднева С., Фриш Э. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.
8. Тучкина З.Г. Содержание и методические указания музыкально-ритмического образования на факультете физического воспитания в педагогических институтах. – М.: Просвещение, 1969.

9. Хрипкова А.Г. Антропова М.Ф., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1990.

для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. В. Бианки. Лесная газета. – Л.: Детская литература, 1974.
3. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Минск: «Народная асвета», 1980.
4. Уральская В.О. Природа танца. – М.: Просвещение, 1981.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования по данному направлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.
3. Уральская В.И. Рождение танца: Методическое пособие. / Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. - М., 1990

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Анронеску А. Анатомия ребенка. Бухарест, 1988.
2. Бахто С.Е., Сердюков В.П. Ритмика и танец. - М., 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. - М., 1983.
4. В.И. Уральская. Методическое пособие «Рождение танца». Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. М., 1990.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 64 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
6. Конорова Е. Ритмика в театральной школе. - М.- Л., Искусство, 1947.
7. Руднева С., Фриш Э. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.
8. Тучкина З.Г. Содержание и методические указания музыкально-ритмического образования на факультете физического воспитания в педагогических институтах. - МЛ, 1969.
9. Хрипкова А.Г. Антропова М.Ф., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1990.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999
2. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Минск: «Народная асвета», 1980
3. Уральская В.О. Природа танца. – М.: Просвещение, 1981.

Интернет-источники:

1. Официальный сайт участников The lockers
2. Официальный сайт Electric boogaloos
3. Сайт Electric Boogaloos и Rock steady crew Mr. Wiggles`a

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование

Название образовательной программы: «Нижний брейк-данс»

Направленность программы: художественная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 32 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Введение в брейк-данс. Пробежка простая	1
2.	Тема № 2. Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1
3.	Тема № 2. Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1
4.	Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1
5.	Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1
6.	Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1
7.	Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1
8.	Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1
9.	Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1
10.	Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1
11.	Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1
12.	Тема № 7. «Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1
13.	Тема № 7. «Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1
14.	Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1
15.	Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1
16.	Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1
17.	Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1
18.	Тема № 10. Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1
19.	Тема № 10. Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1
20.	Тема № 11. Скат и «Гелика»	1
21.	Тема № 11. Скат и «Гелика»	1
22.	Тема № 12. Основы акробатики	1
23.	Тема № 12. Основы акробатики	1
24.	Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1
25.	Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1
26.	Тема № 14. Разновидности «черепях» и «кузнечиков»	1
27.	Тема № 14. Разновидности «черепях» и «кузнечиков»	1
28.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
29.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
30.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
31.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
32.	Тема № 17. Социально-практическая работа	1
	Итого	32

Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование

Название образовательной программы: «Нижний брейк-данс»

Направленность программы: художественная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 64 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Введение в брейк-данс. Пробежка простая	1
2.	Тема № 1. Введение в брейк-данс. Пробежка простая	1
3.	Тема № 1. Введение в брейк-данс. Пробежка простая	1
4.	Тема № 2. Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1
5.	Тема № 2. Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1
6.	Тема № 2. Стойка простая на локтях и Фриз «краб»	1
7.	Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1
8.	Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1
9.	Тема № 3. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	1
10.	Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1
11.	Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1
12.	Тема № 4. Стойка простая на руках и Фриз «игла»	1
13.	Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1
14.	Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1
15.	Тема № 5. Классическая пробежка и элемент «Лопатки»	1
16.	Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1
17.	Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1
18.	Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1
19.	Тема № 6. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая	1
20.	Тема № 7. «Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1
21.	Тема № 7. «Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1
22.	Тема № 7. «Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1
23.	Тема № 7. «Свайпс» и Способы выхода на «джем»	1
24.	Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1
25.	Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1
26.	Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1
27.	Тема № 8. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»	1
28.	Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1
29.	Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1
30.	Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1
31.	Тема № 9. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	1
32.	Тема № 10. Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1
33.	Тема № 10. Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1
34.	Тема № 10. Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1
35.	Тема № 10. Фриз «вилка». Введение в акробатику.	1
36.	Тема № 11. Скат и «Гелика»	1
37.	Тема № 11. Скат и «Гелика»	1
38.	Тема № 11. Скат и «Гелика»	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
39.	Тема № 11. Скат и «Гелика»	1
40.	Тема № 12. Основы акробатики	1
41.	Тема № 12. Основы акробатики	1
42.	Тема № 12. Основы акробатики	1
43.	Тема № 12. Основы акробатики	1
44.	Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1
45.	Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1
46.	Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1
47.	Тема № 13. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»	1
48.	Тема № 14. Разновидности «черепях» и «кузнечиков»	1
49.	Тема № 14. Разновидности «черепях» и «кузнечиков»	1
50.	Тема № 14. Разновидности «черепях» и «кузнечиков»	1
51.	Тема № 14. Разновидности «черепях» и «кузнечиков»	1
52.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
53.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
54.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
55.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
56.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
57.	Тема № 15. Бананейра. Фриз «бэк»	1
58.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
59.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
60.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
61.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
62.	Тема № 16. Связки брейк-элементов	1
63.	Тема № 17. Социально-практическая работа	1
64.	Тема № 17. Социально-практическая работа	1
	Итого:	64