

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете

Приказ № 105 от « 24» августа 2021



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ КСОШ №1

В.А.Захарян

Приказ № 105 от « 24» августа 2021

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Брейк-данс»**

(направление: физкультурно-спортивное,  
возраст обучающихся: 7-14 лет;  
Срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования  
Петров М.В

# Паспорт дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»

## 1.1. Область применения программы

Программа «Брейк-данс» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой МОУ Кувшиновской СОШ№1

**1.2. Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-спортивное.

**1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель:** развитие физического и танцевального потенциала обучающихся, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

**Задачи:**

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В результате усвоения программы обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- танцевальные элементы направления «брейк-данс»;
- танцевальные и музыкальные термины;
- требования к занятиям по хореографии и при выполнении акробатических элементов, упражнений;
- правила поведения на занятиях и правила работы в паре, в тройке, в группе.

**уметь:**

- выполнять любую разминку самостоятельно;
- выполнять все элементы танца по программе;
- начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя;
- свободно перемещаться в пространстве во время занятия, ориентироваться на сцене при исполнении танца.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:**

Максимальная нагрузка обучающегося – 144 часа.

1 год обучения (144 часа, из них: теория – 20 часов, практика – 124 часа).

## Пояснительная записка.

Слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Break dance» продиктовано запросами обучающихся, их желанием развивать свои творческие силы и способности.

В переводе с английского, *break dance* – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения в студии танца.

Данный вид творчества помогает в развитии координации, выносливости, работоспособности, что, в свою очередь, положительно сказывается на их деятельности в спорте.

Программа «Break dance» предназначена для обучающихся 7-14 лет и реализуется в течение одного учебного года.

Ведущая **цель предмета**: развитие физического и танцевального потенциала воспитанников, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

Занятия в студии «Break dance» позволяют решать **следующие задачи**:

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Данный курс обучения по программе «Брейк-данс» позволяет ознакомиться с основами знаний, умений и навыков по спортивным танцам, уличным танцам и паркуру (движения в большом пространстве). Использование акробатических движений в танце важно для сохранения работоспособности, выносливости и здоровья.

Обучающиеся особенно устремлены к достижению своих целей, к успеху и совершенствованию своих навыков в танце, сравнивая себя среди других членов творческого объединения.

В процессе обучения брейк-танцами у детей развивается физическая сила, выносливость, ловкость и двигательная активность.

Все выбранные направления по программе **способствуют**:

- формированию устойчивого интереса к занятиям танцами,
- развитию способности творческого самовыражения обучающегося средствами хореографии,
- формированию навыков исполнения сценического танца и расширению кругозора,
- развитию эстетического вкуса, познавательной и творческой активности.

В программе выделено **6 основных тематических разделов**:

- \*Организационное занятие;
- \*Элементы музыкальной грамоты;
- \*Танцевальная азбука;

- \*Спортивно-трюковая работа;
- \*Специальная танцевальная работа;
- \*Выступление.

### Организационное занятие.

Включает в себя знакомство с обучающимися через анкетирование и тестирование, прослушивание танцевальных мелодий направления «брейк-данс», просмотр видеороликов, а также знакомство с правилами поведения на занятиях, проведение вводного инструктажа по технике безопасности.

### Элементы музыкальной грамоты.

Помогут раскрыть познания ритмического рисунка танца; счет, темп музыкального сопровождения и понятия рисунка будущего танца.

### Танцевальная азбука.

Включает в себя изучение различных элементов брейк-данса (верхнего и нижнего), фристайл и батл-соревнования брейк-данса, выполнение парных элементов, полную работу в парах.

### Спортивно-трюковая работа.

Раскрывает темы упражнений силовой разминки, изучение партер-акробатики, построение различных танцевальных пирамид и работу с предметами в танце направления брейк-данс. Работа с видеоматериалом включена в данный раздел для полного визуального раскрытия материала на занятиях.

### Специальная танцевальная работа.

В данном разделе идет полностью практическая работа над знакомством и постановкой танцевальных номеров. В процессе постановочной работы в студии и последующих репетиций подростки приучаются к сопереживанию и сотворчеству, у них развиваются: художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, чувство взаимной поддержки в группе, развивается творческая инициатива в работе группы и в отдельности каждого, а также умение более точно передать музыку и содержание образа движением. Танцевальный репертуар подбирается руководителем заранее, учитывая потребности обучающихся и их танцевальные возможности.

Таким образом, можно создать танцевальный репертуар, имеющий свою *цель* - воспитание личности подростка, его гуманных чувств, нравственной направленности его сознания, не отставая от традиций современного времени.

### Выступление.

Раздел включает проведение открытого занятия в середине учебного года и концертное выступление по итогам обучения по данной общеобразовательной программе.

В программу во время проведения занятий включены игры.

*Игры*, которые рекомендуется проводить на практических занятиях, пробуждают у обучающихся нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра – это творчество и труд. В процессе *игровых заданий (ритмических, музыкальных и танцевальных)* у обучающихся вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно; развивается внимание и стремление к знаниям.

Игровые ситуации, созданные педагогом, требуют активизации от обучающихся; развивают общий интерес к делу; способствуют познавательной деятельности; раскрывают индивидуальные особенности обучающегося; помогают раскрытию творческого потенциала. Опыт показал, что использование *игровых заданий* на занятиях помогает взаимодействию участников процесса, влияет на личностное развитие, а так же отношений сотрудничества между обучающимися.

Успешность в достижении выполнения отдельных элементов и даже композиций predetermined современными подростками, так как потребности современного времени среди обучающихся ориентированы на укрепление здоровья, своего статуса в группе и обществе, укрепления тела и мышц через силовые элементы, что характерно для времени спортивного поколения.

Поэтому обучающиеся уже с 1-х занятий показывают свои хорошие танцевальные навыки, стараются и со временем добавляют сложные элементы и движения в танец. Это говорит о том, что они увлечены современными течениями танцевального искусства, и открыто не только заявляют, но и добиваются выступлений (показов) на сцене: в музыкально-танцевальных программах, конкурсах-шоу.

Руководитель студии, придерживаясь содержания программы, может подходить творчески как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

**Результатами** обучения по данной программе являются:

- устойчивый интерес к танцу как к средству развития двигательных способностей;
- умение выполнять танцевальные упражнения различных стилей «Break dance»;
- умение использовать полученные знания на практике.

Главные аспекты результативности в студии: развитие *самостоятельности*, инициативы; совершенствование *техники исполнения* движений, изучение и *применение* структуризации танцевальной композиции.

**Формы проведения занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, конкурс, состязание;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- коллективная.

**Хореографическая деятельность включает в себя:**

- музыкально-ритмические навыки;
- упражнения разминки;
- танцы тематические;
- игры ритмические, сюжетные, с предметами;

- рисунок: построения, перестроения;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

### **Принципы и методы организации образовательного процесса:**

#### Принципы:

- Принцип доступности (учитываются индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);
- Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение обучающихся к процессу и своим действиям);
- Принцип наглядности (образное слово и наглядность материала при обучении);
- Принцип повторяемости материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков);
- Принцип постепенного повышения требований (постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам).

#### Методы:

- метод наглядного показа – иллюстрации к занятиям по темам;
- словесный метод – рассказ, беседа по теме занятия;
- игровой метод – игры, тренинги, ролевые задания;
- практический метод – отработка двигательных навыков, танцевальные композиции.

### **Способы и формы контроля:**

#### Текущий:

- наблюдение за обучающимися в течение учебного года,
- обсуждение результатов с обучающимися и родителями,
- контрольные занятия,
- участие в конкурсах и программах.

#### Итоговый:

- количество выступлений за год по данной программе,
- сравнительный анализ умений, навыков в начале и по окончании учебного года,
- итоговый концерт.

Группа обучающихся формируется как разновозрастная, чтобы можно было реализовать разные приемы и формы проведения занятий с учетом индивидуальных физических данных обучающихся, их способностей и танцевальных возможностей.

Программа рассчитана на проведение занятий: по 2 часа 2 раза в неделю.  
Всего по количеству за год: 144 часа.

**/Примерный учебный план/**

<b>№</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Организационное занятие	4	2	2
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
3.	Танцевальная азбука	34	6	28
4.	Спортивно-трюковая азбука	26	2	24
5.	Специальная танцевальная работа	72	8	64
6.	Выступления	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Учебно-тематический план.**

<b>№</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	<b>Организационное занятие</b>	<b>4</b>	2	2
2.	<b>Элементы музыкальной грамоты:</b> -счет, темп, ритмический рисунок -рисунок танца	<b>4</b> 2 2	2 -	- 2
3.	<b>Танцевальная азбука:</b> -элементы верхнего брейк-данса -элементы нижнего брейк-данса -фристайл в брейк-дансе -батл в брейк-дансе -парные элементы	<b>34</b> 8 8 6 6 6	2 2 2 - -	6 6 4 6 6
4.	<b>Спортивно-трюковая азбука:</b> -упражнения силовой разминки -партер-акробатика -построение пирамид -брейк-данс с предметами	<b>26</b> 8 6 6 6	2 - - -	6 6 6 6
5.	<b>Специальная танцевальная работа:</b> -танец в стиле «фристайл» -танцевальная композиция «Брейк-команда» -народный стилизованный танец «Брейк по-русски» -танец с фитнес - мячом	<b>72</b> 14 22 22 14	2 2 2 2	12 20 20 12
6.	<b>Выступления:</b> -открытое занятие /январь/ -концертное выступление по итогам года	<b>4</b> 2 2	- -	2 2
	<b><u>ВСЕГО: 144 часа</u></b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Календарно-тематическое планирование  
на весь учебный год.**

№	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1		<p><u>Организационное занятие.</u>            Знакомство с обучающимися. Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу.            Анкетирование. Тестирование.</p>	2 теория
2		<p><u>Организационное занятие.</u>            Инструктаж по ТБ. Пробная перетанцовка в стиле брейк-данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей и способностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).</p>	2
3		<p><u>Счет, темп, ритмический рисунок.</u>            Знакомство с музыкальными терминами. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэпчтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов.            Ритмические игры.</p>	2 теория
4		<p><u>Рисунок танца.</u>            Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям. Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали.            Знакомство с пространством. Ориентир по кабинету.            Игра на ориентировку в пространстве.</p>	2
5		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u>            Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх). Просмотр видео по элементам. Положение головы, корпуса. Положения рук 1,2,3,11. Позиции ног 1,2,6. Стойки брейк-данса (исходная, закрытая, открытая, класс, посад).            Игра на закрепление полученных знаний.</p>	2 теория



6	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u></p> <p>Простой шаг, переменный шаг, шаги на месте, подскоки, шаг с поворотом, крест ног и поворот, развороты на 2-х ногах, прыжки на месте и в разные стороны, перескок с ноги на ногу, боковой галоп. Движения для рук (свободные махи и качание рук). Игра «Скульптуры» (на фиксацию положения верхнего брейка).</p>	2
7	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u></p> <p>Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги.</p>	2
8	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u></p> <p>Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных занятий.</p>	2
9	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Знакомство с элементами, выполняемыми на полу. Просмотр видеослайдов. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях. «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси».</p>	2 теория
10	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змеяка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках и на голове, падение на колени, вращение на коленях. Игра с кеглями.</p>	2
11	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».</p>	2
12	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.</p>	2

13	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u></p> <p>Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом.</p> <p>Игра с завязанными глазами на ощущение пространства.</p>	2 теория
14	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u></p> <p>Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся.</p> <p>Повторение совместно разученной «цепочки» элементов.</p>	2
15	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u></p> <p>Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся.</p> <p><u>Задание:</u> <i>показать свой фристайл с завязанными глазами (только для особо желающих).</i> Просмотр фристайла, выполняемого с завязанными глазами.</p>	2
16	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u></p> <p>Знакомство с понятием «батл» - соревнование команд или отдельных участников. Просмотр видеоролика о батл-соревнованиях. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом). Подбор разных соединений элементов.</p>	2
17	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u></p> <p>Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», батл-соревнование по одному. Выбор лучших участников наблюдением педагога. <u>Задание на дом:</u> <i>сочинить свою цепочку из различных элементов.</i></p>	2
18	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u></p> <p>Отработка сочиненных «цепочек» из любого количества элементов и движений брейка. Разбивка по парам. Батл-соревнование по парам. Выбор лучшего участника из каждой пары голосованием. Награждение.</p>	2

19		<p><u>Парные элементы.</u>          Знакомство с парными элементами брейка. Просмотр видеослайдов. Деление и работа по парам. Элементы в паре: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом.</p>	2
20		<p><u>Парные элементы.</u>          Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антена», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях».          Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний.</p>	2
21		<p><u>Парные элементы.</u>          Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.</p>	2
22		<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>          Знакомство с упражнениями разминки с предметами и без предметов. Просмотр иллюстраций. Разминка <i>по центру зала</i>. Качание преса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног.</p>	2 теория
23		<p><u>Упражнения силовой разминки.</u> Разминка <i>у станка</i>.          Отжимание на руках и ногах у станка, растяжка на шпагат, подъем на носки, низкие и высокие прыжки у станка, качание преса-подъем ног от пола. Разминка на мячах-прыгунах.          Игра с мячами-прыгунами «Захватчики».</p>	2
24		<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>          Разминка <i>со стулом</i>.          Отжимание от стула, растяжка на шпагат, качание преса со стула, шаг на стул и на пол обратно (несколько подходов). Разминка со скакалкой (бег, прыжки, вращение, наклоны).          Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента».</p>	2

25		<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>  <i>Работа в паре. Партер.</i>          Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание преса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы».          Разминка с фитнес-мячом. Игра с фитнес-мячом «Вышибала».</p>	2
26		<p><u>Партер-акробатика.</u>          Разучивание акробатических элементов: сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим. Парное колесо (перекат руки-ноги), высокий кувырок через мостик, переворот через спину партнера, кувырок через стойку партнера на голове. Релаксация в парах «Доверие».</p>	2
27		<p><u>Партер-акробатика.</u>          Разучивание акробатических элементов в тройках. Падение и перекаты, «качалка», «выпрыг», «переворот», «3-я змейка», «плот», «уголок-поддержка», «вертолет» простой и сложный, трюксальто.</p>	2
28		<p><u>Партер-акробатика.</u>          Отработка партерной акробатики в парах и в тройках. Разучивание сочетания танцевальных движений брейк-данса с акробатикой. Отработка движений и несложной акробатики. Просмотр видео-трюков в танцах. Коллективная релаксация «Счет до 10».</p>	2
29		<p><u>Построение пирамид.</u>          Знакомство с этажностью и сложностью различных пирамид в танцах. Просмотр фото-слайдов. Подбор и зарисовка вариантов разных пирамид для дальнейшего выполнения. Построение простых пирамид в паре (фантазия для выполнения). Игра «Чехарда».</p>	2
30		<p><u>Построение пирамид.</u>          Построение пирамид по тройкам: «на коленях», «поддержка», «3-х этажка», «перевертыш», «супервейс», «купол», «башня».          Отработка слаженной работы в тройках. Смена участников в тройках для взаимодействия обучающихся в любой подгруппе. Игра с мячами «Три богатыря».</p>	2

31	<p><u>Построение пирамид.</u> Построение сложных пирамид полным составом (коллективом). Построение пирамид со стульями (устойчивое положение стульев между собой). Отработка построения пирамид. Тренинги на сплочение коллектива.</p>	2
32	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u> Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс. Просмотр видеоролика. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе. Игра «Волна под ногами».</p>	2
33	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u> Разучивание танцевальных движений со стулом. Работа по одному и в паре. Отработка движений со стулом, добавление элементов акробатики со стулом. Игра со стульями «Ура – стоящему!».</p>	2
34	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u> Разучивание танцевальных движений с фитнес-мячом: перепрыгивание, передача, катание по периметру, диагональ, зигзаг, верх-передача, фишка-концовка для танца. Отработка движений с мячом. Игра с мячами «Красный-желтый-зеленый».</p>	2
35	<p><u>Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей)</u> «Наши танцевальные возможности». Показательное занятие об основах танцевального направления брейк-данс; умении обучающихся смело танцевать и взаимодействовать друг с другом.</p>	2
36	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация). Просмотр видео. Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса.</p>	2 теория
37	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца.</p>	2

38	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Перевязка танцевальных движений с рисунком танца.  Отработка полученного варианта таца.</p>	2
39	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Работа над техникой исполнения актерского мастерства.  Фристайл в танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения.</p>	2
40	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца.  Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори».</p>	2
41	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк.  Игра «Командир».</p>	2
42	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Подготовка танца к выступлению. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк).  Игра «Догонялки».</p>	2
43	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков). Просмотр видеовариантов. Деление коллектива на два состава.  Подготовка к постановке.</p>	2 теория
44	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры).  Отработка танцевальных движений.</p>	2
45	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Разучивание акробатических элементов и пирамид танца.  Разучивание элементов фристайла и батл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала.</p>	2

46	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Разучивание рисунка танцевальной композиции. Рисунок для первой части танцевального отрывка: диагональ, линии, шахматный порядок. Рисунок для второй части танцевального отрывка: колонна, круг, шахматный порядок, линии, круг. Отработка рисунка тацевальных частей.</p>	2
47	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Разучивание рисунка третьей части танцевального отрывка: линии, круг, коллективная пирамида. Отработка всех построений и перестроений танцевальных отрывков всего танца (получение полной композиции).</p>	2
48	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Перевязка танцевальных движений с рисунком танцевальных отрывков (первого и второго). Отработка полученного танцевального сюжета.</p>	2
49	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Перевязка танцевальных движений с рисунком третьего танцевального отрывка. Отработка полученного варианта танцевального отрывка. Соединение всех танцевальных отрывков в одну единую композицию.</p>	2
50	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции.</p>	2
51	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции.</p>	2
52	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Отработка всей танцевальной композиции. Выполнение под счет и под музыку.</p>	2
53	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей. Пробная съемка на видео.</p>	2

54	<p><u>Народный стилизованный танец.</u> Танец «Брейк по-русски».</p> <p>Знакомство с народными танцами, традициями. Просмотр видеоматериала. Знакомство с элементами брейка и акробатики в данном виде танца. Выбор исполнения танца – с гармошкой. Подбор музыки и сюжета.</p>	2 теория
55	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание элементов русского-народного танца. Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу. Отработка разученных элементов и движений. Игра «Гармошечка».</p>	2
56	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание рисунка к танцу. Построение углом, перестроение в линию, перестроение углом, ход по кругу. Зарисовка первой части танцоров и концовка с гармонистом. Отработка варианта рисунка танца.</p>	2
57	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание рисунка танца с выходом гармониста. Линия, переходы для акробатики, пирамида, перестроение углом. Отработка умения импровизированной игры на гармошке. Отработка варианта рисунка танца.</p>	2
58	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Перевязка русских народных танцевальных движений с рисунком танца, акцент на народный стилизованный вариант танца. Отработка под счет и под музыку. Народные игры «Жмурки», «Чехарда».</p>	2
59	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание акробатических элементов, трюков в паре и тройке для данного танца. Построение пирамиды. Отработка разученных элементов под музыку.</p>	2
60	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Перевязка танцевальных движений брейка с рисунком танца. Отработка блока танца с выполнением брейк-движений, акробатики и трюков. Выполнение под счет и под музыку.</p>	2



61	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Работа над техникой исполнения актерского мастерства. Образ – сильные «русские парни» танцуют брейк по-своему (по-русски). Отработка образа танцоров.	2
62	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Отработка синхронизации движений народного блока в начале и в конце танца. Отработка брейк элементов с гармонистом.	2
63	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Отработка всего танца полностью (от начала до завершения). Репетиционная работа всего танцевального коллектива.	2
64	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Подготовка танца к выступлению. Примерка и подготовка костюмов (русские народные рубашки с поясом).	2
65	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Танец «Брейк-бол». Знакомство с акробатическим брейком, паркурром и включением мяча в брейк-данс. Подбор движений с фитнес-мячом и танцевальных элементов. Выбор сюжета.	2 теория
66	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Разучивание танцевальных движений к танцу брейк-стиля; умение работать с фитнес-мячом – передача мяча, перепрыгивание, пережат по диагонали и по периметру, зигзаг подачи мяча, акробатика под мячом и через мяч. Отработка движений и элементов с мячом.	2
67	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Разучивание рисунка танца. Выход по линиям, построение в шеренгу, шахматный порядок, перестроение в колонну, по диагонали, завершение танца в центре. Пережат мяча по заданной траектории.	2
68	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Перевязка движений танца с рисунком. Отработка полученного варианта танца под счет и под музыку. Игра на умение увернуться от мяча «Паутина и паук».	2

69	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Работа над техникой исполнения - артистичности танцоров.          Отработка акробатических элементов с фитнес-мячом.          Отработка полученного варианта.</p>	2
70	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Отработка синхронизации движений в танце. Выполнение под счет ипод музыку. Отработка подачи точности мяча разным танцорам по сюжету.</p>	2
71	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Подготовка танца к выступлению. Отработка всего танца.          Подбор элемента костюма. К выступлению.          Репетиция разученных ранее танцев, подготовка к выступлению.</p>	2
72	<p><u>Концертное выступление по итогам учебного года.</u>          Показ танцевальных композиций. Видеосъемка всех поставленных танцев за учебный год.</p>	2
	<p><u>Итого занятий: 72</u></p>	<u>144</u> <u>часа</u>

## Содержание программы разделов.

### ***Теоретические занятия.***

Требования к занятиям танцами.

Инструктаж по технике безопасности (вводный).

Беседы: «Break dance» и его стили.

Терминологии предмета. Ритмика, счёт и темп в танце.

Тестирование на определение танцевальных возможностей.

Характер музыкального сопровождения.

Построения и перестроения в танцах.

Роль «Break dance» в увеличении двигательной активности, укреплении иммунитета, регулировании психического состояния, укреплении мышц.

Особенности выполнения упражнений различных стилей «Break dance».

Особенности построения танцевальной композиции.

Фристайл и батл-соревнования в брейк-дансе.

Знакомство с народным русским танцем.

Предметы, которые можно использовать в танце.

### ***Практические занятия.***

Анкетирование и тестирование обучающихся.

Построения и перестроения в танце (рисунок).

Разучивание элементов верхнего и нижнего брейк-данса.

Разучивание парных элементов, работа в парах, в тройках.

Работа с видеоматериалом.

Упражнения силовой разминки.

Партер, растяжка, акробатика в танце.

Изучение и построение в танцевальные пирамиды.

Отработка различных танцевальных движений.

Знакомство с народным стилизованным танцем брейка.

Знакомство с новыми направлениями современного брейка (уличные танцы).

Особенности разучивания и исполнения танца с предметами в брейк-дансе.

Соединение движений в «цепочки», связки.

Отработка спортивно-акробатических элементов, изучение их модификаций.

Соединение всех элементов в танец (композицию).

Индивидуальная работа в группах, в подгруппах.

Отработка полученных навыков.

Отработка танцевального номера.

Открытые занятия.

Батлы-встречи с другими коллективами по брейк-дансу.

Мастер-классы по современным направлениям брейк-данса.

### ***Силовая подготовка и упражнения для совершенствования техники в танцах.***

-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

- упражнения на общую и силовую выносливость;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;

- упражнения на развитие суставов, эластичности мышц;

- упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины.

### ***Игры.***

Ритмические игры: «Тише едешь», «Хлопалка».

На двигательную активность, выносливость, ловкость: «Догонялки», «Красный-желтый-зелёный», «Захватчики», «Чехарда», «Вышибала», «Три богатыря».

На ориентир в пространстве: «Жмурки», «Скульптуры».

На закрепление полученных навыков: «1-2-3, повтори», «Гармошечка», «Командир», «Стойкий солдатик», «Замри».

На внимательность и реакцию: «Паутина и паук», «Ура-стоящему!», «Кегли», «Рыбак», «Бегущая лента», «Волна под ногами».

### ***Итоговые занятия.***

Концертные выступления, конкурсы и фестивали.

## **Требования к уровню подготовки.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

1. Правила поведения на занятиях, на выступлениях.
2. Танцевальные элементы направления «брейк-данс».
3. Танцевальные и музыкальные термины.
4. Позиции рук, ног, головы и корпуса в современной хореографии.
5. Требования безопасного выполнения акробатических элементов, упражнений.
6. Правила поведения работы в паре, в тройке, в группе.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

1. Выполнять разминку в начале занятия самостоятельно.
2. Выполнять все элементы танца по программе.
3. Работать в соло, в паре, в группе.
4. Свободно перемещаться и ориентироваться в пространстве, на сцене.
5. Выполнять акробатические движения по программе.
6. Работать синхронно в группе исполнителей танца.
7. Владеть навыком импровизации и актёрского мастерства.
8. Начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя.
9. Исполнять простую танцевальную композицию в группе.

### ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:***

- для изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

## Список литературы.

1. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-денс» - Е, 2004.
2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М, 1999.
4. Барышева Н.В. и др. «Физическая культура» - Самара, 1995.
5. Бахрах И.И. , Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма (Медицина, подросток и спорт)» - Смоленск, 1975.
6. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
7. Гальперин С.Н. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М, 1974.
8. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки» - М, 1990.
9. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки»-Е,2009.
10. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва,2005.
11. Программа для хореографов «Танец» - М, 1992.
12. Ткоченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом мальчиков»-М, 1998.