

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
протокол № 3 от 29 августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
О.Н. Валеева О.Н. Валеева
«29» августа 2024 г.

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

(направление: художественно-эстетическое,
возраст обучающихся: 6-12 лет;
Срок реализации 1 год)

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
МБОУ «Верхнетоемский ЦДО»
Трусова Алена Юрьевна

С. Верхняя Тойма
2024 год

Паспорт дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»

1.1. Область применения программы

Программа «Брейк-данс» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой МБОУ «Верхнетоемский ЦДО»

1.2. Направленность дополнительной образовательной программы: художественно-эстетическая.

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:

1 год обучения (68 часов, из них: теория – 10 часов, практика – 58 часов).

Пояснительная записка.

Слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Break dance» продиктовано запросами обучающихся в спортивной школе (мальчиками), их желанием развивать свои творческие силы и способности, что стало приемлемым и для дополнительного образования мальчиков-подростков.

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 мальчикам в развитии координации, выносливости, работоспособности, что, в свою очередь, положительно сказывается на их деятельности в спорте.

Программа «Break dance» предназначена для мальчиков 6-12 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 мальчиков.

Мальчишки 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 мальчиков 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, мальчишками в наше время, 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 1 раз в неделю.

Всего по количеству за год: 68 часов.

/Примерный учебный план/

<i>№</i>	<i>Вид работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2

3.	Танцевальная азбука	24	4	20
4.	Спортивно-трюковая азбука	16	2	14
5.	Специальная танцевальная работа	20	2	18
6.	Выступления	2	-	2
Итого:		68	11	57

Учебно-тематический план.

<i>№</i>	<i>Вид работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Элементы музыкальной грамоты: -счет, темп, ритмический рисунок -рисунок танца	4 2 2	2 -	- 2
3.	Танцевальная азбука: -элементы верхнего брейк-данса -элементы нижнего брейк-данса -фристайл в брейк-дансе -батл в брейк-дансе -парные элементы	24 4 8 2 6 4	2 2 - -	2 6 2 6 4
4.	Спортивно-трюковая азбука: -упражнения силовой разминки -партер-акробатика -построение пирамид -брейк-данс с предметами	16 8 4 2 2	2 - - -	6 4 2 2
5.	Специальная танцевальная работа: -танец в стиле «фристайл» -танцевальная композиция «Брейк-команда» -народный стилизованный танец «Брейк по-русски» -танец с фитнес - мячом	20 8 5 5 4	1	7 5 5 4
6.	Выступления: -открытое занятие /январь/ -концертное выступление по итогам года	4 2 2	- -	2 2
ВСЕГО: 144 часа		68	11	57

Календарно-тематическое планирование на весь учебный год.

<i>№</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Тема учебного занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
----------	------------------------	------------------------------	---------------------

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>	1 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>	1
3,4	<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
5,,6	<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> 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</p>	1

		брейка).	
7		<u>Элементы верхнего брейк-данса.</u> 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.	1
8		<u>Элементы верхнего брейк-данса.</u> Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных занятий.	1
9		<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> 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».	2 теория
10		<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> 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.	2
11		<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».	2
12		<u>Элементы нижнего брейк-данса.</u> Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.	2
13		<u>Фристайл в брейк-дансе.</u> Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом. Игра с завязанными глазами на ощущение пространства.	1

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. Повторение совместно разученной «цепочки» элементов.</p>	0.5
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><i>Задание: показать свой фристайл с завязанными глазами (только для особо желающих). Просмотр фристайла, выполняемого с завязанными глазами.</i></p>	0.5
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. <i>Задание на дом: 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></p> <p>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></p> <p>Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антена», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях».</p> <p>Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний.</p>	1
21	<p><u>Парные элементы.</u></p> <p>Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.</p>	1
22	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u></p> <p>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>	1 теория
23	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u> Разминка <i>у станка</i>.</p> <p>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.</p> <p>Игра с мячами-прыгунами «Захватчики».</p>	2
24	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u></p> <p>Разминка <i>со стулом</i>.</p> <p>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).</p> <p>Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента».</p>	1
25	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u></p> <p>Работа <i>в паре. Партер</i>.</p> <p>Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание преса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы».</p> <p>Разминка с фитнес-мячом. Игра с фитнес-мячом «Вышибала».</p>	1

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>	1
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>	1
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>	1
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>	1
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>	0.5
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>	0.5

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>	0.5
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>	0.5
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>	1
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. /Раздел 6. Выступление/.</p>	Вне програ ммы
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>	1 теория
37	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца.</p>	1
38	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Перевязка танцевальных движений с рисунком танца. Отработка полученного варианта таца.</p>	1
39	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u> Работа над техникой исполнения актерского мастерства.</p>	1

		Фристайл в танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения.	
40		<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».	1
41		<u>Танец в стиле «фристайл».</u> Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк. Игра «Командир».	1
42		<u>Танец в стиле «фристайл».</u> Подготовка танца к выступлению. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк). Игра «Догонялки».	2
43		<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.	2
44		<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.	1
45		<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.	1
46		<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.	0.5

47		<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).	0.5
48		<u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Перевязка танцевальных движений с рисунком танцевальных отрывков (первого и второго). Отработка полученного танцевального сюжета.	
49		<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.	
50		<u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции.	
51		<u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции.	
52		<u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Отработка всей танцевальной композиции. Выполнение под счет и под музыку.	
53		<u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u> Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей. Пробная съемка на видео.	
54		<u>Народный стилизованный танец.</u> Танец «Брейк по-русски». 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.	

55		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Разучивание элементов русского-народного танца. Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу. Отработка разученных элементов и движений. Игра «Гармошечка».</p>	
56		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> 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>	
57		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Разучивание рисунка танца с выходом гармониста. Линия, переходы для акробатики, пирамида, перестроение углом. Отработка умения импровизированной игры на гармошке. Отработка варианта рисунка танца.</p>	1
58		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> 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>	1
59		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Разучивание акробатических элементов, трюков в паре и тройке для данного танца. Построение пирамиды. Отработка разученных элементов под музыку.</p>	1
60		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Перевязка танцевальных движений брейка с рисунком танца. Отработка блока танца с выполнением брейк-движений, акробатики и трюков. Выполнение под счет и под музыку.</p>	1
61		<p><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.</p>	1
62		<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p>	

		Отработка синхронизации движений народного блока в начале и в конце танца. Отработка брейк элементов с гармонистом.	
63		<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Отработка всего танца полностью (от начала до завершения). Репетиционная работа всего танцевального коллектива.	
64		<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Подготовка танца к выступлению. Примерка и подготовка костюмов (русские народные рубашки с поясом).	
65		<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Танец «Брейк-бол». Знакомство с акробатическим брейком, паркур и включением мяча в брейк-данс. Подбор движений с фитнес-мячом и танцевальных элементов. Выбор сюжета.	1
66		<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Разучивание танцевальных движений к танцу брейк-стиля; умение работать с фитнес-мячом – передача мяча, перепрыгивание, перекат по диагонали и по периметру, зигзаг подачи мяча, акробатика под мячом и через мяч. Отработка движений и элементов с мячом.	1
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. Перекат мяча по заданной траектории.	1
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».	1
69		<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Работа над техникой исполнения - артистичности танцоров. Отработка акробатических элементов с фитнес-мячом. Отработка полученного варианта.	
70		<u>Танец с фитнес-мячом.</u>	

		Отработка синхронизации движений в танце. Выполнение под счет и под музыку. Отработка подачи точности мяча разным танцорам по сюжету.	
71		<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.	2
68		<u>Концертное выступление по итогам учебного года.</u> Показ танцевальных композиций. Видеосъемка всех поставленных танцев за учебный год.	2
		<u>Итого занятий: 68 занятий</u>	<u>68</u> <u>часов</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.

Материально-техническое обеспечение.

- 1.Помещение: 13 стульев, 2 тумбы для аппаратуры, 1 шкаф под костюмы, 2 встроенных шкафа для реквизита, дисков, костюмов.
- 2.Помещение для концертной деятельности и генеральных репетиций: актовый зал.
- 3.Приборы и оборудование: колонка телевизор, флешка

4.Накопительный материал: методички, журналы, наглядность, книги по хореографии, DVD с выступлениями обучающихся.

5.Спортивный инвентарь: обручи, мячи разные, скакалки.

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.

Сведения о разработчике.

Аннотация.

Программа предназначена для занятий в хореографических студиях и объединениях в системе дополнительного образования, где занятия проводятся в течении 1-3 лет с подростками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Основная цель занятий - приобщение обучающихся к искусству современной хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих значимый характер в развитии их способностей на современном этапе (специфике современных танцевальных стилей и направлений).

Программный материал даёт возможность на занятиях усваивать ритмическую динамику, элементы танца брейк направления, уличных танцев, а так же музыкально-танцевальную природу импровизации и сотворчества в коллективе одновременно.

Выбор репертуара постановочной деятельности индивидуален каждым руководителем - что облегчает работу по программе.