

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
им. Ю.А.ГАГАРИНА»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета
ГБУ ДО КО

«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»

от «8» сентября 2015 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБУ ДО КО

«ОЦДОД им. Ю.А.Гагарина»

от «8» сентября 2015 № 243

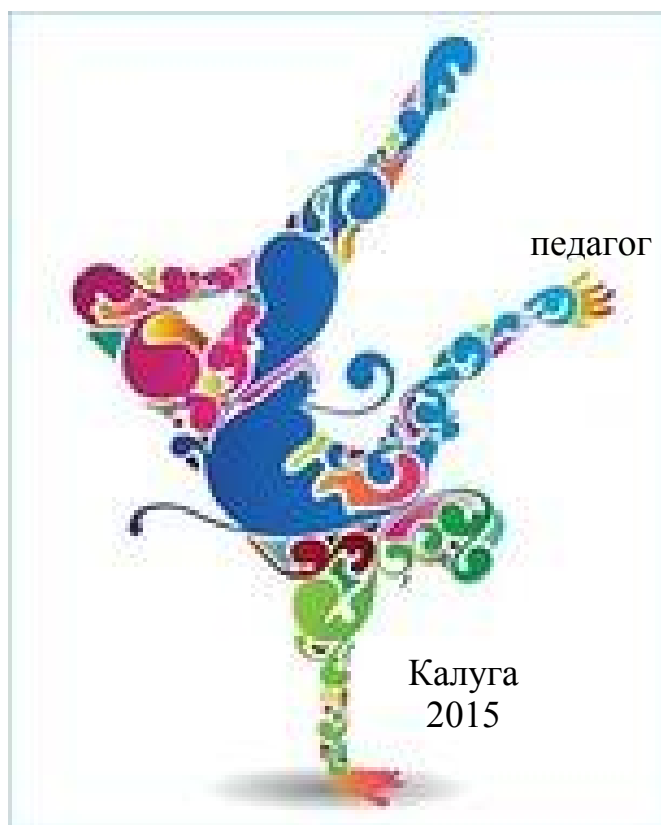
Директор

Сорокина М.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«БРЕЙК-ДАНС»



Возраст детей: 5-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Чикунев Андрей Викторович
педагог дополнительного образования

Калуга
2015

Пояснительная записка

Данная образовательная программа является дополнительной, общеобразовательной, общеразвивающей художественной направленности, очной формой обучения для детей 12-17 лет, срок реализации – 5 лет.

Набор в группы детей осуществляется без предварительного отбора по заявлению родителей, но с учетом медицинского заключения.

В попытке преодолеть негативные процессы в обществе возникла насущная потребность совершенствования такой системы дополнительного образования, которая бы сформировала разностороннюю творческую личность подростка.

Этому служит художественное воспитание подростка, и в частности ритмика и танец. Танец - незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно - воспитательной системы.

Танец, опирающийся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры в целом.

Брейкинг является ярким, зажигательным и энергичным танцем с элементами акробатики, гимнастики, пантомимы и пр. Распространен среди сегодняшней молодежи, как экстремальный вид танца, и не достигший еще апогея своего расцвета, на заре 21 века. Брейкинг входит в культуру под названием «Hip-hop», и является одной из составляющих её, делится на верхний и нижние стили.

Занятия брейкингом требуют определенного физического развития и физической подготовки. Каждый юноша, со средним физическим развитием и допущенным по состоянию здоровья, способен достигать результатов в этом танце. Для девушек процесс обучения обычно идет медленнее.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психологического процесса у детей, естественность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно – художественной движенческой системой может играть, и безусловно играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества.

Актуальность и востребованность этого вида искусства в системе дополнительного образования детей обусловлено многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- ✓ способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;

- ✓ формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координированно танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- ✓ обладает важной компенсаторной арт - терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально – психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- ✓ формирует личностные качества: выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- ✓ воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

Особенность данной образовательной программы заключается в развитии и приобщении подростков к хип-хоп культуре посредством изучения отдельных направлений хип - хоп культуры и брейк данса, как части направления танцевальной культуры.

Основные концептуальные подходы педагога в работе с детьми во многом определяют специфику содержания программы, её цели - задачи, структуру, принципы, методы и приемы, соотношения часов по тем или иным разделам.

Программа является модифицированной, разработана на основе программ дополнительного образования других педагогов изученных в интернете.

Цель программы:

формирование и развитие художественно - творческих способностей обучающихся, средствами танцевальной культуры – Брейкинга.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ формировать двигательные умения и навыки составляющие основу брейкинга;
- ✓ формировать основы музыкальной культуры и танцевального мастерства;
- ✓ познакомить с историей возникновения Брейкинга .

Воспитательные:

- ✓ формировать коллектив единомышленников, основанный на товариществе и взаимовыдержке;
- ✓ формировать у учащихся гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- ✓ создавать «ситуации успеха» для подростков на каждом занятии.

Развивающие:

- ✓ развивать творческие способности воспитанников;
- ✓ развивать пространственное представление, ориентацию в ограниченном пространстве;
- ✓ снятие мышечных зажимов средствами танца и гармонизация процессов возбуждения и торможения.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах, на которые ориентируется педагог в работе с подростками:

- систематичность;
- доступность;
- последовательность (от простого к сложному, поэтапность);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- научность;
- сознательность;
- активность;
- связи теории с практикой;
- межпредметность (интегративность связей);
- актуальность;
- «фьюжен»(сплава нескольких видов пластических направлений);
- «тьютерства» (практического сотрудничества педагога и учеников –«нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а вместе- «рядом с ними»).

Основной формой обучения является учебно - практическая деятельность учащихся. Приоритетными методами являются упражнения, учебно - практические занятия, метод «битв». Все виды практических занятий в программе направлены на освоение различных брейк- элементов, поведение их исполнения, стилей преподнесения себя в танце, физического развития. На тренировках идет обучение основам техники профилирующих гимнастических упражнений, эквилибристики, пантомимы, пластики.

Каждая учебная группа решает свои специфические задачи

1 год обучения - дети 12-13 лет

- всесторонняя физическая подготовка

2 год обучения – дети 13-14 лет

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков

3 год обучения - дети 14-15 лет

- специальная физическая подготовка

4 год обучения – дети 15-16 лет

- совершенствование техники
- 5 год обучения – дети 16-17 лет
- всесторонняя физическая подготовка;
 - формирование разнообразных двигательных навыков и умений;
 - специальная физическая подготовка;
 - совершенствование техники;
 - приобретение необходимого опыта, участие в соревнованиях.

Учебно - тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Учет учебно- тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Учитывая, что брейкинг специфический танец, проводится обучение приемам страховки и помощи при выполнении отдельных элементов стиля Powermove (силовые движения). Одним из важнейших условий в занятиях с мальчиками и девочками танцующих брейкинг, является правильное сочетание физической и технической подготовки. Следует учитывать, что физическая подготовка должна быть направлена в основном на развитие скоростно - силовых качеств, укрепление основных групп мышц в сочетании с развитием гибкости.

В подготовительный период на физическую подготовку отводится 40-50% времени каждого занятия, поровну на общую и специальную подготовку. Занятия брейкингом – это умение преодолевать трудности, проявлять выдержку, целеустремленность, умение красиво и эффектно двигаться под музыку.

Форма занятий: групповые.

Особенности возрастной группы:

Обучение рассчитано на детей в возрасте от 12 до 17 лет:

- 1 год обучения- 12-13лет;*
- 2 год обучения-13-14 лет;*
- 3 год обучения – 14-15 лет;*
- 4 год обучения – 15-16 лет;*
- 5 год обучения – 16-17 лет.*

Состав групп постоянный.

Наполняемость группы по годам обучения:

- 1 год обучения - 15 человек;*
- 2 год обучения- 12 человек;*
- 3 год обучения - 10 человек;*
- 4 год обучения – до 10 человек;*
- 5 год обучения - до 10 человек.*

Режим занятий:

1 год обучения-4 часа в неделю:

2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год.

2 год обучения- 6 часов в неделю:

3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

3 год обучения- 6 часов в неделю:

2 раза в неделю по 3, всего 216 часов в год.

4 год обучения- 6 часов в неделю:

2 раза в неделю по 3 часа, всего 216 часов в год.

5 год обучения- 6 часов в неделю:

2 раза в неделю по 3 часа, всего 216 часов в год.

Прогнозируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

знать:

- азы ритмики («от простого хлопка к притопу»),
- линейное, круговое построение, основные фигуры - рисунки танца.

уметь:

- точно «прохлопывать» основной рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» и притопами;
- определять характер музыки, менять характер движений (под руководством педагога);
- адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнеру в танце, к творческим поискам сверстников;
- осваивать пространство репетиционного и сценического зала (1-8 точки),
- доводить до конца начатое;
- развивать свои данные – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины- всех отделов позвоночника, эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата.

К концу второго года обучения воспитанники должны:

знать:

- знать основные элементы эквилибристики, баланса тела

уметь:

- самостоятельно определять основной метроритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (притопами, элементарными движениями верхнего и нижнего брейкинга);
- уверенно выполнять начальные элементы Powermoves;

- ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках – фигурах;
- двигаться в танце по ходу часовой стрелки и по линии танца;
- уверенно определять характер музыки и жанр (hip-hop, funk, breaks), выразительно передавать их характер в танцевальной импровизации.

К концу третьего года обучения воспитанники должны:

знать:

- значительное количество элементов стиля Footwork (нижнего стиля брейкинга)
- основные элементы хип-хоп культуры;
- историю и основные направления (диджеинг, графити арт, МСинг, брейкинг);
- все правила страховки, гимнастические развивающие упражнения

уметь:

- выполнять синхронные движения;
- выполнять самостоятельно акробатические элементы,
- уверенно пользоваться знаниями по развитию гибкости тела и разогревающими упражнениями;
- использовать свой арсенал движений и элементов в свободном танце-«фристайле».

К концу четвертого года обучения воспитанники должны:

знать:

- основные элементы эквилибристики, баланса тела, специальные упражнения на гибкость
- *уметь:*
 - уверенно выполнять силовые элементы Powermoves, с усложненной координацией движений,
 - связывать силовые элементы между собой, переходить с одного кручения на другое.
 - ориентироваться в батле, джеме;
 - правильно представлять себя на соревнованиях, принимать в них участие;
 - четко разбираться в ее жанровом многообразии музыки без помощи педагога

К концу пятого года обучения воспитанники должны:

знать:

- основные стили верхнего брейкинга.

уметь:

- правильно выполнять элементы верхнего брейкинга;
- исполнять элементы стиля Powerticks (стойки на руках, голове, локтях плече и т.д.), соединять и связывать их с другими элементами разных стилей брейкинга, баланс тела на руках, локтях, голове;
- свободно вести себя в батле, раскрепощаться в танце, на сцене;
- правильно выполнять элементы стиля Footwork, экспериментировать с разными его элементами;
- общаться со зрителями непосредственно в танце, работать на публику (выступление на концертах, джемах, соревнованиях);
- свободно выполнять сложные кручения, делать связки элементов Powermoves.

Диагностика

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям ритмикой и танцем, природные физические данные каждого ребенка (начальный этап диагностики), далее - в конце каждого квартала (промежуточные диагностические этапы), а также в конце мая педагог подводит итоги (заключительные диагностическое исследование детей по усвоению программы).

Основные оценочные параметры:

- ✓ Уровень профессиональных знаний, умений и навыков, получаемых детьми.
- ✓ Степень развития интеллектуальных, художественно - творческих способностей ребенка, его личностных качеств.
- ✓ Уровень развития общей культуры подростка (уровни: нулевой, низкий, средний, высокий).

Формы и методы проверки результатов

1. Творческие постановочные работы (участие обучаемых детей в районных и окружных фестивалях - конкурсах детского творчества).
2. Постановка музыкально-танцевальных представлений, хореографических спектаклей и концертных программ для праздников.
3. Зачетные занятия и экзамены, открытые показы, мастер – классы с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений.
4. Участие в батлах и джемах (соревнования, дружеские встречи).

Учебно-тематический план

1 года обучения

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. История возникновения брейкинга	2	2	-
2.	Музыка и ее характер	6	2	4
3.	Основные элементы Powermoves	20	4	16
4.	Ритмические движения под музыку	6	1	5
5.	Основные элементы Powertricks	30	3	27
6.	Верхний стиль брейкинга: Uprock	20	2	18
7.	Верхний стиль брейкинга: Toprock	12	2	10
8.	Синхронные движения Ruhtin	4	-	4
9.	Нижний стиль брейкинг: Footwork	12	2	10
10	Основные развивающие гимнастические упражнения	14	2	12
11.	Сложные элементы Powermoves	10	1	9
12.	Объединение стилей в единую танцевальную композицию	6	1	5
13	Промежуточная аттестация	4	-	4
Итого:		144	24	120

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. История возникновения брейкинга

Теория:

История возникновения брейкинга. История развития танца. Основоположники брейка. Специальная обстановка для танца, оборудование, снаряжение.

2. Музыка и ее характер

Теория: Своеобразный стиль. Характер музыки: плавный, веселый, медленный, быстрый и т.д. Сильные доли такта, слабые доли. Акцент.

Практика:

Разучивание степов, притопов, повороты.

3. Основные элементы Powermoves

Теория:

- Helicopter
- Turtle.

Практика:

Разучивание захода на элемент, техника ,махи, постановка рук, опоры

4. Ритмические упражнения под музыку

Теория:

- Шаги,
- притопы,
- прыжки,
- стойка на руках в такт музыке, хлопков.

Практика:

Джем, танцевальные игры »Закажи- ответь», »Снежный ком»

5. Основные элементы Powertricks

Теория:

Краб, стойка на голове, локте, плече.

Практика:

Правильная техника стойки, упражнения на статику, общеразвивающие упражнения, постановка тела, специальные упражнения на растяжку, гимнастика, акробатика.

6. Верхний стиль брейкинга: Uprock

Теория:

- Повороты,

- приседы,
- выскоки,
- махи руками и ногами.

Практика:

Изучение основных движений Uprock : Broklyn rock

7. Верхний стиль брейкинга: Toprock

- Повороты в движении,
- вариации приседов и прыжков с падениями.

Практика:

Indian step ,Criss Cross, Twist, Коробочка, Waiving.

8. Синхронные движения Ruhtin

Практика: Последовательные танцы. Соединение Uprock. Соединение Toprock. Соединение Powermove.

9. Нижний стиль брейкинга: Footwork.

Теория:

Присядки,

- удары ногами (кики),
- вращения в приседе,
- заходы на футворки,
- стэпы.

Практика:

Посадка на футворке, базовые движения , постановка рук, шаги.

10. Основные развивающие гимнастические упражнения

Теория: связь гимнастики и брейк данса.

Практика:

- Махи ногами,
- спичаг,
- перевороты,
- отдельные элементы эквилибристики.

11.Сложные элементы Powermoves

Теория: история элементов, значение.

- Windmill.
- Turtle

Практика:

Разучивание захода на элемент, правила постановки тела, развитие скоростных качеств, развитие координации и комбинаторики движений, подводящие упражнения, статические упражнения, упражнения на силу.

12. Объединение стилей в единую танцевальную композицию.

Теория:

Последовательные вариации движений в любой последовательности, в любом отношении.

Практика:

Джем, индивидуальные творческие задания.

13. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в январе и мае, в форме джема или батла.

Учебно-тематический план

2 года обучения

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Основы Rockiga.	35	4	31
3.	Balance- Powertrics move element.	35	3	32
4.	Powermove: windmills, floats, turtle .	75	15	60
5.	Акробатические элементы	32	5	27
6.	Основные правила ведения батла. Специфика	3	1	2
7.	Понятие собственного стиля	2	2	-
8.	Типы танца. Разновидности стиля	1	1	
9.	Командная работа. Специфика. Особенности	3	1	2
10.	Растяжка. Развитие гибкости	19	1	18

11.	Джем	5	1	4
12.	Принцип брейкинга. Его специфика. 5 элемент хип-хопа – Знание	1	1	
13.	Промежуточная аттестация	4	-	4
Итого:		216	35	180

Содержание программы

2 года обучения

1.Вводное занятие

Специальная обстановка для танца, оборудование, снаряжение. Техника безопасного поведения в зале.

2.Основы Rockinga

Теория:

- Верхний стиль брейкинга,
- короткий стиль брейкинга,
- динамичный стиль брейкинга.

Практика:

- Battle Uprock ,Apache Line, burns , jorks.

3.Balance. Powertricks move element

Теория:

- Элемент эквилибристики,
- статичная стойка на руке, локте, голове.

Практика:

Изучение основ эквилибристики, упражнения на гибкость, статические упражнения, развивающие упражнения, упражнения на силу, упражнение на контроль тела.

4.Powermove: windmills, floats, turtle

Теория: Основные связующие элементы силового стиля.

Практика:

Разучивание захода на элемент, правила постановки тела, развитие скоростных качеств, развитие координации и комбинаторики движений, подводящие упражнения, статические упражнения , упражнения на силу.

5.Акробатические элементы

Теория:

- Колесо,
- переворот вперед,
- рандат,
- страховка.

Теория:

Изучение техники акробатических элементов, подводящие упражнения акробатического характера, прыжки, виды переворотов, подъем разгибом, способы страховки, упражнения на развитие тела.

6.Основные правила ведения батла. Специфика.

Теория:

- Правила ведения,
- законы,
- уважение противника.

Практика:

«Батловка», жесты, подача.

7.Понятие собственного стиля

Теория: Пути поиска своего «Я». Методы.

8.Типы танца. Разновидности стиля.

Теория:

- Разновидности стилей,
- отличия стилей,
- сходства стилей,
- история.

9.Командная работа. Специфика. Особенности..

Теория:

- Специфика работы командой,
- хитрости,
- приемы сплочения (совместное изучение танцевальных композиций).

Практика:

самостоятельное изучение рутин.

10.Растяжка. Развитие гибкости.

Теория:

- Специфика растяжки

Практика:

основные развивающие упражнения (бабочка, шпагаты, поза лотоса) махи, расслабление, дыхательные упражнения, вариации упражнения на гибкость, развивающие упражнения.

11.Джем

Теория:

- Джем – как дружественный круг танца,
- правила джема,
- специфика джем.

Практика: Джем, «растанцовка»

12.Принцип брейкинга. Его специфика.

Теория:5 элемент хип-хопа – Знание

- Общие понятия,
- отличие брейкинга от других танцев,
- связь с другими танцами,
- история ,
- ознакомление с другими элементами хип- хопа.

13.Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится два раза в год, в январе и мае, форме батлов.

Учебно- тематический план

3 года обучения

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие			
2.	Развитие силы	25	1	24
3.	Powermoves: swipe, flare, headspin.	65	3	62

4.	Footwork. Орбитальный и односторонний	23	1	22
5.	Seven2Smoke- как вид батла	5	1	4
6.	Powertricks : chair, handhop	35	2	33
7.	Развивающие танцевальные упражнения	4	-	4
8.	Командная работа	8	-	8
9.	Джем	10	-	10
10.	Изучение верхних пластических стилей: kingtat, locking	12	1	11
11.	Toprock. Разновидности стиля	13	2	11
12.	Развитие собственного стиля – импровизация	10	1	9
13.	Промежуточная аттестация	4	-	4
Итого:		216	12	204

Содержание программы

3 года обучения

1. Вводное занятие

Специальная обстановка для танца, оборудование, снаряжение. Техника безопасного поведения в зале.

2. Развитие силы

Теория: методы развития силовых качеств в танце.

Практика:

- Упражнение спичаг,
- складки,
- отжимания в стойке на руках.
- подтягивания
- упражнения на закрепление мышц спины.
- статические упражнения

-

3. Powermoves: swipe, flare, headspin.

Теория:

Основные стандартные элементы силового стиля: связки элементов swipe+flare+swipe.

Практика:

отработка силовых связок -Headspin + flare ,Headspin +swipe , swipe + flare , техника элементов.

4. Footwork:

Теория: орбитальный и односторонний футворк.

Практика:

Разучивание элементов нижнего стиля по кругу и в фронтальной позиции.

5. Seven2Smoke

Теория: Seven2Smoke как вид батла, Один из способов ведения батла.

- участие восьми человек в батле по определенной системе , придуманной в Голландии на чемпионате мира под названием « IVE» .

Практика : ведение батла , «Батловка».

6. Powertricks: chair, handhop

Теория:Элементы силового стиля основанные на гибкости , балансе и силе

Практика: техника элементов, стойки , упражнения на развитие гибкости, статические упражнения, подводящие упражнения.

7.Развивающие танцевальные упражнения

Практика:

Ряд специализированных упражнений на развитие моторики и танцевальности:

- выполнение танцевальных заданий под счет
- выполнение резких остановок в танце по сигналу педагога
- переходы из одного стиля в другой по сигналу педагога.

8.Командная работа.

Практика:

- Особенности работы в команде. Джем.
- Понятие о джеме как о дружественном союзе танцоров.
- Различие между джемом и батлом.

9.Джем.

Практика: «растанцовка».

10.Изучение верхних пластических стилей : kingtat , locking

Теория: Основы стилей.

Практика:

- Мастер-класс.
- отработка элементов стилей,
- технические аспекты.

11.Торгоск. Разновидности стиля

Теория :Разные стили верхнего брейка.

- Особенности возникновения стилей в разных странах.

Практика: базовые движения; Salsa back, kick turn ,shafels , glides.

12.Развитие собственного стиля. Импровизация

Теория: Импровизация как основа живого танца.

Практика:

- Самостоятельные тренировки на выработку собственного стиля танца.

13.Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится два раза в год, в январе и мае, в форме батлов.

**Учебно – тематический план
4-го года обучения**

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Powermoves : halo, ninety- nine , 2000	46	3	43
3.	Footwork : shafels, in your face , glades	40	2	38
4.	Powertricks : back , headback , airchair	40	1	39
5.	Торпок	14	1	13
6.	Развитие силы	5	-	5
7.	Специальные растягивающие упражнения.	10	1	9
8.	Развитие собственного стиля. Фристайл	15	1	14
9.	Командная работа	10	1	9
10.	Оctogon –как вид батла	15	1	14
11.	Джем	10	1	9
12.	Выезды на батлы	6	-	6
	Промежуточная аттестация	4	-	4
Итого:		216	12	204

Содержание программы 4 года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Специальная обстановка для танца, оборудование, снаряжение. Техника безопасного поведения в зале.

2. Powermoves: halo, ninety- nine, 2000

Теория :сложные элементы силового стиля. История возникновения.

Практика: техника захода, подводящие упражнения, упражнения на гибкость, упражнения на развитие координации, общеразвивающие упражнения, статические упражнения, махи ногами.

3. Footwork: shafels, in your face, glades

Теория: -сложные элементы нижнего брейка

- особенности элементов нижнего брейка

Практика: разучивание элементов нижнего стиля по кругу и в фронтальной позиции, посадка на элементах- shafels, in your face, glades.

4. Powertricks: back, headback, airchair

Теория: силовые статические элементы основанные на балансе и растяжке.

Практика: техника элементов, стойки, упражнения на развитие гибкости, статические упражнения, подводящие упражнения.

5. Toprock

Теория: Основы стиля ,сценическое пространство.

Практика: наработка новых элементов верхнего стиля брейка, базовые элементы стиля, повороты, перемещения в танце.

6. Развитие силы

Практика:

- выходы из нижнего положения на крабе в руки
- перевороты на мосту
- реверсные повороты тела

7. Специальные растягивающие упражнения

Теория: Значение гибкости для танца

Практика:

- Растяжка спинных мышц упражнением складка
- нога за голову
- растягивание мышц плеч на «бэк» и «чеир».

8.Развитие собственного стиля. Фристайл

Теория: Понятие фристайл.

Практика:

- самостоятельные тренировки на развитие собственного стиля и на умение , танцевальные упражнения, творческие задания на развитие чувства такта и слуха, джем.
-

9.Командная работа

Теория: Специфика командной работы. Виды.

Практика: выступления на концертах, улице, джемах, батлах в определенных составах.

10.Octogon –как вид батла

Теория: Octogon –как вид батла. Особенность.

Особый батл в узком 2 X2 круге с оградительной лентой по кругу.

Практика: батл, футворк, топрок, фриззы.

11.Джем

Теория: Джем-как разогрев перед тренировкой и способ самовыражения.

Практика: » растанцовка», джем, blow up- выход в круг.

12.Промежуточная 21аттестация

Проводится в январе и мае, в форме батлов. Запланированные коллективные и индивидуальные выезды и встречи на соревновательных и дружеских батлах.

Учебно-тематический план

5 года обучения

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Powertricks: handstand, elbow freeze	45	2	43
3.	Footwork	34	2	32
4.	Powermoves: airflare, elbow airflare, переходы	60	6	54
5.	Торжок	16	1	15
6.	Развитие собственного стиля. Фристайл	20	1	19
7.	Специальные танцевальные упражнения	5	-	5
8.	Развитие силы	10	-	10
9.	Джем	5	-	5
10.	Выезды на батлы	16	-	16
11	Промежуточная и итоговая аттестации	4	-	4
Итого:		216	12	204

		всего	теория	практика
--	--	--------------	---------------	-----------------

Содержание программы
5 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Специальная обстановка для танца, оборудование, снаряжение. Техника безопасного поведения в зале.

2. Powertricks: handstand, elbowfreeze

Теория: Сложные элементы силового статического стиля, значение.

Практика: Техника выполнения фризов, статические упражнения, упражнения на гибкость, общеразвивающие упражнения, связки и переходы.

3. Footwork

Теория: Развитие нижнего стиля брейкинга.

Практика: Импровизация, придумывание собственных элементов, сложные элементы, «продевания» и «просовывания», Go downs , развивающие упражнения.

4. Powermoves: airflare, elbowairflare, переходы

Теория: История элементов, особенности, значение и влияние на танец.

Практика: Изучение и отработка сложных элементов силового стиля. Развитие комбинаторики тела, специальные упражнения, статические упражнения ,упражнения на гибкость, эквилибристика.

5. Toprock

Теория: Музыкальность и основы движений.

Практика: Изучение верхнего фристайла под музыку, отработка движений, повторение базовых элементов стиля, танцевальные задания .

6. Развитие собственного стиля. Фристайл

Теория: Понятие о стиле. Методы свободного пользования собственным арсеналом движений разных стилей.

Практика:

- Самостоятельные тренировки на развитие собственного стиля и на умение использовать свой арсенал движений , танцевальные упражнения, творческие задания на развитие чувства такта и слуха, джем.

7.Специальные танцевальные упражнения.

Практика:

- Снежный ком по футворку и топроку,
- догонялки по футворкам

8.Развитие силы

Практика: Упражнения на развитие отдельных силовых качеств тела (отжимания на брусьях, турник, отжимания от пола с прыжками с последующей опорой на стену в прыжке). Укрепление торса и ног.

9.Джем

Практика:

- самостоятельное исполнение джема,
- исполнение с показа педагога.

10.Выезды на батлы

Практика:

Выезды на соревнования по брейк дансу.

12.Промежуточная и итоговая аттестации

Промежуточная аттестация проводится в январе, в форме батла.

Итоговая аттестация проводится в конце курса образовательной программы, в мае, в форме батла или ждемов.

Методическое обеспечение программы

Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого- педагогической доминантой, а также более локальные , частные , специфические приемы, в которых преобладает хореографическая составляющая. Хореографы практики хорошо понимают, что такой «водораздел» методического инструментария носит теоретический характер.

« КПД», эффективность таких методов - приемов в разно - и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в ограниченном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов – рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций подростка, тем самым творчески иницируя, активизируя его к самостоятельным поступкам – действиям.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец- показ лучшим исполнителям;
- подражание образам окружающей действительности;
- прием тактильно – мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой прием;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- прием раскладки хореографического па;
- прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- прием словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащен комплексом различных приемов , взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность;
- использование ассоциаций –образов , ассоциаций –метафор;
- комплексный прием обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- развитие основные пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический прием;

- хореографическая импровизация.

Условия реализации программы подразумевают наличие:

- видео- и аудио аппаратуры;
- татами или маты;
- наколенники и налокотники;
- шапки для кручения на голове.

Список литературы:

- 1.Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена.-М.,1995г.
- 2.Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки. –М., 1995 г.
3. Володина О.В. , Анисимова Т.Б. Самоучитель клубных танцев: Hip-hop, House. – М.,Феникс , -2005г.
- 4.Пол Боттомер. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия.-М.,Эксмо, -2006 г.
5. Видеоурок «учимся танцевать брейк- данс» -Видеогурман серия «Учащимся танцевать»,- 2005
6. Люси Смит . Танцы, начальный курс ,- АСТ, Астрель, -2001 г.
7. Storm Footwork foundation, Германия -2000г (видеоурок)

Интернет ресурсы:

www.hiphopcommunity.com

www.bboyworld.com

www.bboymaster.com

www.koreanroc.com

www.boty.de

www.zulunation.com