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-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БРЕЙК-ДАНС»

Срок реализации: 5 лет
Возраст детей: 5 - 18 лет

Чикунов Андрей Викторович
педагог дополнительного образования

Калуга
2015

Программа обновлена с учетом:

Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Пояснительная записка

Данная образовательная программа является дополнительной, общеобразовательной, общеразвивающей художественной направленности, очной формой обучения для детей 5 - 18 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 нижний 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 и реализуется на **базовом уровне.**

Цель программы:

формирование и развитие художественно - творческих способностей учащихся 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:

- ✓ воспитывать коллектив единомышленников, основанный на товариществе и взаимовыдержке;
- ✓ воспитывать 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 5 - 9 лет

- всесторонняя физическая подготовка

2 год обучения – дети 7 - 11 лет

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков

3 год обучения - дети 9 - 13 лет

- специальная физическая подготовка

4 год обучения – дети 11 - 15 лет

- совершенствование техники

5 год обучения – дети 13 - 18 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.

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 5 до 18 лет:

1 год обучения - 5 - 9 лет;

2 год обучения - 7 - 10 лет;

3 год обучения – 9 - 13 лет;

4 год обучения – 11 - 15 лет;

5 год обучения – 13 - 18 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:

1год 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 учащиеся 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 учащиеся должны
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 учащиеся 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 учащиеся 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 учащиеся 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			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. История возникновения брейкинга	**2**	2		
2	Музыка и ее характер	**6**	1	5	
3	Основные элементы Powermoves	**22**	3	19	
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	**2**	1	1	
13	Промежуточная аттестация	**4**		4	джем
Итого:		**144**	**20**	**124**	

Содержание
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 Uprocka : 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			Форма аттестации
		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	**2**	1	1	
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	Батл
Итого:		**216**	**37**	**179**	

Содержание
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			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	**2**		2	
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	Батл
Итого:		**216**	**12**	**204**	

Содержание
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 во 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 « IBE» .

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. Toprock. Разновидности стиля

Теория: разные стили верхнего брейка;
- особенности возникновения стилей в разных странах.

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

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			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	**1**	1		
2.	Powermoves : halo, ninety-nine , 2000	**46**	4	42	
3.	Footwork : shafels, in your face , glades	**40**	2	38	
4.	Powertricks : back , headback, airchair	**40**	1	39	
5.	Toprock	**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.	Octogon – как вид батла	**15**	1	14	
11.	Джем	**10**	1	9	
12.	Выезды на батлы	**6**	-	6	
13.	Промежуточная аттестация	**4**	-	4	Батлы
Итого:		**216**	**14**	**202**	

Содержание
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 во 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: нарабатывание 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 × 2 круге с оградительной лентой по кругу.

Практика: батл, футворк, топрок, фризы.

11. Джем

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

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

12. Выезды на батлы

13. Промежуточная аттестация

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

Учебно – тематический план
5-го года обучения

№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	**1**	1		
2.	Powertricks: handstand, elbow freeze	**45**	5	40	
3.	Footwork	**34**	2	32	

4.	Powermoves: airflare, elbow airflare, переходы	**60**	8	52	
5.	Toprock	**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	Выезды на соревнования
Итого:		**216**	**18**	**198**	

Содержание
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, отрабатывание 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.

11. 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 джемов.

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 большого числа анализаторов – рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций подростка, тем самым творчески инициируя, 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 литература

Для педагога (основная)

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.

Дополнительная

5. Видео урок «учимся танцевать брейк-данс» - Видео гурман серия «Учащимся танцевать»,- 2005
6. Люси Смит. Танцы, начальный курс ,- АСТ, Астрель, -2001 г.
7. Storm Footwork foundation, Германия -2000г (видео урок)

Для обучающихся (основная)

1. Иова Е.П. Гимнастика под музыку. – М. «Издательство», 1984
2. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство»,1986

Дополнительная:

http://www.redbull.com/ru/ru/events/1331669077016/break-advice-series
http://www.top9crew.ru/
http://www.v1battle.ru
www.bboymaster.com
www.koreanroc.com
www.boty.de
www.zulunation.com, http://vk.com/universal_zulu_nation