

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
на методическом совете  
«07» августа\_2023г.  
Протокол №1

**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С.Анохина  
07 августа 2023г.

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

базовый уровень  
художественная направленность  
очная форма обучения  
Срок реализации 3 года  
Возраст детей –7-18 лет

Разработчики:  
Блюдёнов С.А.,  
Червякова Л.А.

Самара

## 1. Пояснительная записка

У каждого народа сложились свои национальные традиции танца. Именно поэтому танец - это самая естественная форма человеческих эмоций. Танец - это здоровье, отдых, средство развлечения и общения. С каждым годом среди подростков и молодежи становится все более популярным и модным танцевальное направление брейкинг.

Брейк-данс зародился в 70-х годах в Бронксе. 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.

Первой танцевальной командой была rockstedy crew, но параллельно им в Лос-Анджелесе появляется команда L.A.BREAKERS, которая становится соперником. В 1985г. выходит фильм STREET BEAT, где снимаются обе команды. В России первыми стали питерская команда JAM STYLE и Московская DA BOOGIE CREW, которые в последствии объединяются в единый состав и становятся известны, как JAM STYLE & DA BOOGIE.

Дополнительная общеразвивающая программа «Брейк-данс» составлена на основе основополагающих научно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

**Новизна** данной программы заключается в том, что она формировалась на основе собственных многолетних практик педагога, так как методических пособий по брейк-дансу за исключением брошюр выявлено не было. Объем и содержание материала программы составляется с учетом состава группы, физических данных и возможностей каждого ребенка. Сам танец сборный и в нем присутствуют элементы и движения из спортивной гимнастики, народно-сценического танца и бразильского танца-боя капоэйро, только они видоизменились и иногда не похожи на первоисточник.

Программа «Брейк-данс» дает возможность каждому ребёнку и подростку не только в полной мере проявить себя, раскрыть свои творческие способности, но формирует умение ориентироваться в социальной среде, жить в обществе. С помощью брейк-данс воспитывается не только тело, но и характер.

Сложность брейка, возможность проявить свою фантазию, необходимость виртуозно управлять своим телом - все это привлекает молодежь, тем более, что коллективные, согласованные движения органично сочетаются с импровизацией каждого исполнителя. Программа является **актуальной**, так как в последнее время сильно вырос интерес подростков (особенно мальчиков) к данному направлению современного танца. Дополнительная общеобразовательная программа «Брейк-данс» позволяет привлечь детей и подростков к занятиям данного направления и отвлечь их от улицы.

**Особенность программы** заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. **Педагогическая целесообразность** использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием

у них знаний и умений практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию и укреплению осанки, воспитанию и развитию основных физических (в том числе пластика, акробатика, аэробика), нравственных качеств. Выполнение упражнений, включенных в программу, способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

В основе программы лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения. В процессе обучения данному виду танцевального искусства обучающиеся учатся выражать свою индивидуальность посредством современного танца брейк-данс, музыки, пантомимы и импровизации. Здесь каждый обучающийся является актером, проходящим все этапы художественно-творческого осмысления происходящего.

Также отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей обучающихся, развитию его умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование его индивидуальности.

Общеразвивающая программа «Брейк-данс» рассчитана на **3 года обучения**. Возраст детей **7-18 лет**. На 1 год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Количество учащихся – не более 15 человек. На 2-3 года обучения - 6 часов в неделю, 216 часов в год. Количество учащихся на 2 год обучения – не более 12 человек, на 3 год обучения – не более 10 человек. Принимаются дети при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Группы формируются с учётом возраста и физических данных детей.

Первый год обучения включает в себя общефизическое и эмоциональное развитие детей, знакомство их с основами брейкинга, умение слушать и понимать музыку, ритм, освоение основных элементов и движений для дальнейшего изучения танцевальных комбинаций.

Второй год обучения включает в себя дальнейшее совершенствование технического мастерства, изучение power move умение сочетать foundation с простейшими элементами

power, участие в конкурсах, концертной деятельности.

Третий год обучения включает в себя продолжение усложнения танцевальной техники, а также самостоятельное сочинение отдельных движений.

Занятия брейк-дансу совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, повышают жизненный тонус учащегося.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

**Цель программы** - раскрытие и развитие природных задатков, творческого потенциала учащихся посредством обучения брейк-дансу.

### **Задачи программы**

#### ***Образовательные:***

- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танца в стиле «Брейк-данс», раскрыть историю, богатство его видов, жанров и направлений.
- формировать навыки и умения передавать в движении жанровые особенности данного танцевального стиля;
- научить понимать, чувствовать образ, характер, настроение хореографического произведения, проявлять артистические способности;
- обучить основам творческой импровизации в области брейк-данса.

#### ***Развивающие:***

- развивать физическую силу, гибкость, выносливость, координацию движений, ловкость, смелость, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать чувство ритма, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость на музыку, внимание, воображение, зрительную и двигательную память;
- способствовать развитию творческого мышления и

творческой активности, самоопределению и самореализации личности обучающихся посредством танца;

- укреплять общее физическое состояние организма и улучшать работу вестибулярного аппарата;

### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность и ответственность;
- воспитывать навыки культурного общения друг с другом;
- воспитывать эстетический и музыкальный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- приобщить детей к сотворчеству, творческой самодеятельности.

### **Основные принципы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- 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).

### **Формы, педагогические технологии и методы обучения**

На занятиях брейк-данса применяются различные формы и методы обучения, которые обеспечивают формирование у учащихся универсальных учебных действий, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к хореографии.

При реализации программы используются следующие **формы** обучения:

- индивидуальные;

- групповые (коллективные);
- интегрированное занятие с элементами импровизации.

Индивидуальные занятия включают в себя работу как с отстающими, так и с наиболее подготовленными учащимися. Они необходимы, так как на групповых занятиях, отстающих трудно контролировать. Наиболее подготовленным учащимся можно давать разучивать самостоятельно танцевальные партии. Индивидуальные занятия дают возможность быстрее овладеть основами практических навыков.

Реализуя данную общеобразовательную программу, используются следующие **педагогические технологии**:

- технология обучения в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии дифференцированного обучения;
- информационные технологии.

Сочетание разных методов обучения способствуют развитию художественного мышления детей и успешной работе детского объединения. Используются следующие **методы** обучения:

- **Словесный**: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; оценка исполнения.
- **Наглядный**: показ, демонстрация видео и фотоматериалов.
- **Практический**: упражнения воспроизводящие, тренировочные.
- **Эвристический**: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.
- **Метод индивидуального подхода к каждому ребенку**, при котором поощряется самостоятельность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуется нестандартные подходы к решению творческих задач.

### **Ожидаемые результаты программы**

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

- основные термины и положения брейк-данса;
- основы power move;
- правила исполнения изучаемых движений;
- понятия о пространстве зала.

**уметь:**

- точно и правильно выполнять footwork;
- выполнять движения на различных уровнях (floor гок);

- исполнять выученные комбинации под музыку.

***По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:***

- основные этапы возникновения брейк-данса;
- правила построения сложных танцевальных связок.

***уметь:***

- точно и правильно выполнять top госк и переходы с него на footwork;
- выполнять основное движение Indian step;
- выполнять основные техники брейк-данса;
- составлять сложные связки и работать в группе.

***По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать:***

- основные термины и положения;
- знать основы power move;
- правила исполнения изучаемых движений.

***уметь:***

- точно и правильно выполнять footwork комбинации;
- комбинировать элементы power move;
- выполнять движения из разных стилей;
- правильно распределять усилия на комбинациях;
- исполнять выученные комбинации под музыку;

### **Личностные и метапредметные результаты**

**Личностные результаты** - система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и т.д.;
- освоение социальных норм, правил поведения, участие в детском самоуправлении и общественной жизни;



- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты** направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании обучения у учащихся должны сформироваться следующие УУД:

- **Познавательные УУД** - система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации
- **Коммуникативные УУД** - способность учащегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и вне учебных ситуациях. Формирование коммуникативных компетенций, учащихся направлено на развитие:
  - навыков работы в коллективе;
  - навыков овладение различными социальными ролями;
  - навыков активной позиции в коллективе.
- **Регулятивные УУД** отражают способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть учащиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.
- **Личностные УУД:** желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, соблюдать нормы этики и этикета.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса.

## Критерии и способы определения результативности

Критерии	Методы диагностики
Владение предметными знаниями по образовательной программе	-тестирование по теории; - наблюдение; - просмотр.
Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - просмотр; - анализ выполнения индивидуальных заданий на импровизацию.
<b>Регулятивный компонент</b> (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - собеседование с учащимися, родителями.
<b>Коммуникативный компонент</b> (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение; -методика исследования взаимоотношений в группе учащихся (Т.А. Ратанова,Н.Ф. Шляхта); - методика выявления коммуникативных склонностей, учащихся (на основе материалов Р. В. Овчаровой)
<b>Познавательный компонент</b> (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДО); - наблюдение.
<b>Личностный компонент</b> (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова; - наблюдение
<b>Самосознание и самоопределение</b> (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	- методики определения самооценки младших школьников «Лесенка» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД);

	- Опросник «Самооценка» методика определения самооценки среднего школьного возраста.
<b>Смыслообразование</b> (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДО); -наблюдение
<b>Морально-этическая ориентация</b> (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- методика для изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова; - методика исследования ценностных ориентаций учащихся средних классов (адаптированный материал методики М.Рокича); - наблюдение.
<b>Творческое мышление</b> (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - анализ поставленных импровизаций.

### Этапы и формы контроля

1 этап: **предварительный** – выявления интересов и склонностей учащихся, определения первичных знаний и умений.

*Контрольно-диагностические средства:* просмотр, тестирование, наблюдение.

2 этап: **текущий** – выявление уровня усвоения учащимися программного материала. Проводится в процессе обучения, по мере необходимости, после изучения больших тем или разделов программы.

*Контрольно-диагностические средства:* просмотр импровизационных заданий детей, зачет.

3 этап: **итоговый** – проверка знаний и умений детей, полученных в ходе реализации дополнительной

общеразвивающей программы. Проводится в конце учебного года.

- *Контрольно-диагностические средства*: открытые и зачетные занятия, проведение мастер-классов, участие в конкурсах и фестивалях, выступления на праздниках,

### **Воспитательная работа**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы невозможна без осуществления воспитательной работы с детьми.

В начале года проводится вечер знакомств, где дети имеют возможность пообщаться друг с другом и познакомиться. В течение года проводятся вечера общения, где обсуждаются творческие планы, чествуются именинники, отмечаются традиционные мероприятия.

Большое воспитательное значение имеют выступления детей на концертах, конкурсах, фестивалях. В этот момент формируются такие качества, как стрессоустойчивость, выдержка, взаимопомощь. Появляется чувство взаимодействия коллектива как единого организма, гордость за выполненную работу.

Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, учащихся играет личный пример педагога.

### **Работа с родителями**

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей учащихся. Как правило, родители заинтересованно относятся к занятиям своих детей, радуются их успехам и достижениям. Инициатива в налаживании связей с родителями принадлежит педагогу. Основная форма контактов с родителями - родительские собрания, которые проводятся несколько раз в учебном году. Используются также индивидуальные формы работы с родителями - консультации, привлечение к организации различных мероприятий, концертов и конкурсов.

Родители, поддерживая увлечения своих детей, следят за посещаемостью занятий, помогают педагогу в подготовке мероприятий. Из бесед с родителями педагог узнает об интересах и увлечениях участников детского объединения.

## Учебно-тематические планы

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2
2	Отличительные особенности брейк-данса	2	2	4
3	Основные элементы и простейшие фриззы	2	10	12
4	Основные принципы движений брейк-данса	2	10	12
5	Изучение основных техник брейк-данса	4	10	14
6	Основы power move	2	14	16
7	Основы power tricks	2	14	16
8	Лексические особенности	2	10	12
9	Понятие foundation	4	10	14
10	Изучение footwork	2	12	14
11	Изучение power move основ	2	12	14
12	Изучение power tricks	2	10	12
13	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Всего</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>

### Содержание деятельности 1-го года обучения

#### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития брейк-данса. Возникновение, культовые личности (Африка бамбата, dj Кул хёрк). Первые танцевальные команды: госк steady crew, L.A. breakers

#### **Отличительные особенности брейк-данса**

Лексика, заимствование из бразильского танца боя капоэйро, спортивной гимнастики. Большинство footwork элементов, взятых из русской народной пляски. Сложность исполнения (некоторые элементы до идеала доводятся годами). Четыре стиля (top rok, footwork, power move, power tricks).

#### **Основные элементы и простейшие фриззы.**

Освоение foundation (простейшие элементы? собранные со всех четырех стилей). Изучение базовых фриззов: baby freeze, turtle freeze.

**Практика.** Освоение базовых фриззов: baby freeze, turtle freeze, анализ о проделанной работе.

#### **Основные принципы движений брейк-данса.**

Разбор стилей: top госк - непосредственно танец (забеги). Два вида top госка:

- top госк для footwork - полностью подчинен музыке, танцоры делают акцент на последний бит в бочке (бочка - это четыре удара, на последний делается акцент);
- top госк для power move - динамичный заход на сложные вращательные элементы. Музыка почти игнорируется, остается

только темп. Чем скорость выше, тем легче вращаться. Footwork - довольно простой стиль, в меру динамичный, с него лучше всего начинать учиться брейк дансу. Power move - самый динамичный из всех стилей, построен на махах. Данный стиль считается самым сложным, так как свое начало берет из спортивной гимнастики.

**Практика.** Освоение top госк, footwork и основ power move, анализ проделанной работы.

### **Основы техники брейк-данса.**

Так как танец силовой, то его основой является хорошая физическая форма, для этого выполняются специальные упражнения:

- стойка на руках возле стены, а со временем ходьба на руках прямо и по кругу (помогает при изучении ninety nine);
- стойка на голове в различных вариациях;
- отжимания, пресс, держать угол на полу на прямых руках (помогает при изучении flare).

**Практика.** Выполнение стойки на руках и голове, выполнение отжимания.

### **Основы power move.**

К основам относятся такие элементы как: windmill, muchmill, swipes, cricket, head spin, air flare. Flare/ Delasal, в русском флай, вращение ног по кругу, расставив уголкем, поочередно меняя руки.

Windmill, в русском гелик (от Helicopter), вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс, для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы.

Muchmill, в русском бочка, похожа на гелик. Но в данном случае переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди.

Headspin, вращение на голове, происходит с помощью рук. Положение ног при этом может быть разным. Наиболее распространённое – это с раздвинутыми ногами и согнутыми в тупой (или прямой) угол. Часто выполняется в сочетании с «геликом» и завершается каким-либо элементом (чаще всего в виде одной выпрямленной ноги и второй, проставленной поперёк колена, наподобие, перевёрнутой «4»).

1990/ninety-nine, в русском свеча - вращение на прямой руке. Есть много вариантов расположения ног и второй руки.

2000/two-thousand также называют свечой, но это вращение на двух руках. Также имеется множество вариантов для ног.

Swipe - вращение тела на 180 градусов вокруг

горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Turtle** - в русскоязычном варианте черепашка - горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения.

**Air Flare**- один из самых сложных элементов. Движением рук он очень схож с элементом **Swipe**, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении близком к горизонтальному. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не прямых рук.

**Cricket** - элемент, который очень схож с элементом **Turtle**. В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол, после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела.

**Head spin** - вращение на голове. Существует много разновидностей. Бочка- ноги во время вращения согнуты под углом 90 градусов, гвоздь- ноги вверху сведены вместе, за счёт этого вращение становится очень быстрым.

**Практика.** Освоение **cricket**, **swipes**, **windmill**. Проведение анализ о проделанной работе.

### **Основы power tricks**

Переводится с английского как силовой трюк. Очень размеренный стиль, состоящий из комбинации стоек (фризов). Для выполнения требуется очень хорошая физическая подготовка. **Power tricks** бывает простой и сложный. К простому трюксу относятся: **baby freeze**, **turtle freeze**, **air baby**. К сложным: **hollow back**, **air chair**, **one hand baby**.

**Практика.** Освоение и выполнение **baby freeze**, **turtle freeze**, **air baby**.

### **Лексические особенности**

Сложность исполнения, манера исполнения. Вращения на разных частях тела: на руках, голове, локтях, плече. Ломаные движения, постоянная смена сторон (**footwork**). Использование

акробатики.

**Практика.** Выполнение акробатических элементов.

### **Понятие foundation**

Foundation - это совмещение умственного подхода, философии, манеры, ритма, стиля и характера соединенных в движении. Основа - это способность понимать, соединяя музыку и показывая свою манеру и добавляя ко всему этому свою специфику, движение. Если вы не делаете движение необычным, специфичным, исполненным со вкусом - значит это не основа. Основные движения - это самые первые движения, которые делали в 70-ых. Эти движения могут быть названы основными, но никакое движение не может быть движением из основы до тех пор, пока в нем нет стиля. Основа - это комбинация манеры и понимания песни, помещенное во главу ТопРока, движения и Вас самих.

**Практика.** Работа над ошибками выполнения foundation и изменение элементов footwork.

### **Изучение footwork**

Footwork, в переводе с английского - работа ногами, считается самым доступным в обучении и требует не большой физической подготовки. Именно при изучении этого стиля у танцора появляется чувство ритма и улучшаются физические данные, которые впоследствии нужны для изучения более сложных элементов. Основные движения; six step, three step, baby love, Zulu spin, pretzels, knee spin, cc.

- six step - самый первый элемент для изучения. Исполняется в положении на полу сидя. Состоит из 6 шагов вокруг своей оси, постоянно меняя руки. Две руки на полу быть не могут, голова всегда смотрит в одну точку.

- three step исполняется так же, как и six, но шагов 3 и тело постоянно разворачивается.

**Практика.** Освоение основ footwork.

### **Изучение power move основ.**

Изучение power move начинается с освоения turtle freeze, после этого изучается windmill и cricket, на mill формируется мах ногами, который в дальнейшем будет способствовать быстрому изучению всех остальных элементов. Cricket развивает силу рук, что в дальнейшем поможет при переходах с элемента на элемент.

**Практика.** Выполнение turtle freeze, windmill и cricket, анализ проделанной работы.

### **Изучение power tricks**

Изучение начинается с turtle freeze и baby freeze. За тем изучается выход с одного на другой, после учат выход с turtle на голову и выход в руки и обратно. Эта комбинация считается основной, так как укрепляет руки и спину. Позже эту комбинацию выполняют, держась только одной рукой.

**Практика.** Выполнение turtle freeze и baby freeze.

### **Итоговое занятие**



## Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	2
2	Изучение top rock и переходы с него на footwork	4	14	18
3	Изучение комбинаций footwork, power move	8	14	22
4	Изучение комбинаций footwork, power tricks	6	14	20
5	Основы техники брейк-данса	8	14	22
6	Изучение head spin	8	16	24
7	Изучение swipes	10	16	26
8	Изучение cricket	4	14	18
9	Изучение muchmill	4	14	18
10	Составление комбинаций footwork	4	12	16
11	Составление комбинаций power move	2	12	14
12	Составление комбинаций power tricks	2	12	14
13	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Всего</b>	<b>62</b>	<b>154</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 2-го года обучения

#### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

Инструктаж по технике безопасности. Повторение материала, пройденного ранее.

#### **Изучение top rock и переходы с него на footwork**

Основное движение Indian step - это шаги по диагонали, с последующим соскоком на правую или левую ногу. Brooklyn step выполняется в обе стороны. Суть движения - прыжки через правую или левую ногу. Front step и cross step - переступания в откате на правую или левую ногу, вперед или в сторону. Переход выполняется после Indian с отступа назад или после booklup, подбив правую ногу левой. Приземления на палец левой ноги с последующим разворотом на полу.

**Практика.** Освоение top rock и переходы с него на footwork.

#### **Изучение комбинаций footwork, power move**

Для изучения перехода с footwork на power move используется six step и после промаха правой ноги выполняется приземление на turtle freeze с последующим махом левой ноги и выходом на windmill. Таким же образом можно выполнить выход на swipes и cricket.

**Практика.** Выполнение комбинаций footwork - power move, выполнение выхода на swipes и cricket.

**Изучение комбинаций footwork, power tricks. Выполнение выхода на swipes и cricket**

Для этой комбинации также используется six step с последующим выходом на turtle freeze и переходом на baby freeze. За тем выполняется стойка на голове и выход на air freeze.

**Практика.** Выполнение комбинаций footwork, power tricks. Выполнение выхода на swipes и cricket.

### **Основы техники брейк-данса.**

Упражнения для power move, лежа на полу и опираясь на локти, выполняются махи ногами полукругом. Упражнения для power tricks, стойка на руках ноги под углом 90 градусов. Ноги должны опускаться и подниматься наверх, а после снова приходиться в исходное положение.

**Практика.** Выполнение упражнения для power move и power tricks.

### **Изучение head spin**

Headspin - вращение на голове. Оно происходит с помощью рук. Положение ног при этом может быть разным. Наиболее распространённое - с раздвинутыми ногами и согнутыми в тупой (или прямой) угол в коленях. Часто выполняется в сочетании с «геликом» и завершается каким-либо элементом (чаще всего в виде одной прямой ноги и второй, поставленной поперёк колена, наподобие перевёрнутой «4»).

**Практика.** Выполнение head spin (вращения на голове).

### **Изучение swipes**

Swipes - вращение тела вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном махе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Практика.** Выполнение swipes.

### **Изучение cricket**

Cricket - элемент, который очень схож с элементом Turtle. В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой, используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть одной руки разворачивается и ставится на пол, после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела.

**Практика.** Выполнение Cricket.

### **Изучение muchmill**

Muchmill, в русском бочка, похожа на windmill, но переворот происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди. Также существует разновидность с прямыми ногами под углом 90 градусов.

**Практика.** Выполнение muchmill.

## **Составление комбинаций footwork**

Комбинации должны состоять из основных элементов, таких как six step или three step, комбинируемые zulu spin или baby love при использовании фризов или акробатических элементов. Движения должны быть логично выстроены, так, чтобы при изменении скорости выполнения не создавались неудобства для танцующего.

**Практика.** Выполнение комбинаций footwork.

## **Составление комбинаций power move**

При составлении комбинаций нужно учитывать сложность движений, правильность исполнения и возможности танцора. Изначально лучше освоить два элемента и пытаться комбинировать их поочередно, например, flare - windmill - flare - windmill, а за тем пробовать добавлять третий элемент, постепенно добавляя движения. Можно освоить очень трудные комбинации.

**Практика.** Выполнение flare - windmill - flare - windmill.

## **Составление комбинаций power tricks**

Одно из самых молодых направлений брейк-данса. Включает в себя комбинации, состоящие из силовых элементов и фризов. Чаще всего используются переходы от фриза к фризу. При составлении комбинации надо учитывать возможность танцора, грамотность построения комбинации, учитывать сторону, в которую будет исполняться, пример: правый turtle freeze и левый air baby.

**Практика.** Выполнение комбинаций power tricks.

## **Итоговое занятие**

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2
2	Изучение web	4	14	18
3	Изучение flare	8	14	22
4	Освоение комбинации Swipes-windmill-head spin	6	12	18
5	Изучение перехода Swipes-head spin-swipes	8	14	22
6	Floats изучение	6	14	20
7	Изучение air twist	8	20	28
8	Освоение элемента Belly mill	4	14	18
9	Освоение tomb stone windmill	2	12	14
10	Изучение ninety nine	8	14	22
11	Составление комбинаций	2	12	14

	power move			
12	Изучение hollow back	4	12	16
13	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Всего</b>	<b>62</b>	<b>154</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 3-го года обучения

#### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Закрепление материала, пройденного ранее. Изучение web.

Web начинают изучать, также как и windmill, с turtle freeze, но при развороте на спину, левая нога остается прямой, а правая, согнутая в колене, твердо встает на пол. Затем следует отталкивание правой ногой, выполняется пол оборота на голове и снова возвращение в исходное положение. И так несколько раз.

**Практика.** Выполнение web.

#### **Изучение flare**

Flare/Delasal, в русском флай, вращение ног по кругу, расставив уголком, поочередно меняя руки. Flare также выполняется с разведенными ногами,

**Практика.** Выполнение flare.

#### **Освоение комбинации Swipes-windmill-head spin**

При освоении комбинации Swipes-windmill-head spin нужно учитывать точность исполнения каждого элемента. При выходе со Swipes-windmill нужно учитывать, что после входа в mill нужно будет попасть на голову. Чтобы выйти на нее, придется сложить ноги как можно ближе к себе и во время разворота вытолкнуть их обратно.

**Практика.** Выполнение комбинации Swipes-windmill-head spin.

#### **Изучение перехода swipes- head spin - swipes**

При исполнении перехода swipes - head spin - swipes нужно учитывать высоту swipes, чтобы угол был 60 градусов. Тогда будет проще удержаться на голове. Так как инерционная сила понесет вперед, останется только немного помочь руками, чтобы не потерять скорость, а при выходе обратно на swipes подождать, когда скорость вращения уменьшится и вытолкнуть ноги наверх, далее поставить ногу для выполнения swipes.

**Практика.** Выполнение swipes- head spin- swipes.

#### **Floats изучение**

Floats, в русском языке, черепашка - горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения.

**Практика.** Выполнение floats.

#### **Изучение air twist**

Air twist - один из самых сложных элементов. Он очень схож с

элементом *Swipe*, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым, давая поддерживать тело в положении близком к горизонтальному. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не прямых рук.

**Практика.** Выполнение *air twist*.

Освоение элемента *Belly mill*.

Выполняется также, как и *windmill*, но вращение совершается не на лопатках и голове, а на спине и груди.

**Практика.** Выполнение *Belly mill*.

**Освоение *tomb stone***

Выполняется также, как и *windmill*, но вращение совершается прямыми ногами под углом 90 градусов.

**Практика.** Выполнение *tomb stone*.

**Изучение *ninety - nine***

*1990/ninety-nine*, в русском, свеча - вращение на прямой руке. Есть много вариантов расположения ног и второй руки. *2000/two-thousand* также называют свечой, но это вращение на двух руках. Также есть множество вариантов для ног.

**Практика.** Выполнение *ninety-nine* и *two-thousand*.

**Составление комбинаций *power move*.**

При составлении комбинаций нужно учитывать сложность движений, правильность исполнения и возможности танцора. Изначально лучше освоить два элемента и пытаться комбинировать их.

### **Методическое обеспечение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Брейк-данс» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

- **Учебные пособия** (учебная и периодическая литература по направлению деятельности).
- **Методические пособия** (конспекты занятий, методические разработки, диагностический материал).
- **Дидактическое обеспечение:**
  - Наглядные пособия (схемы, плакаты, таблицы, фотоматериалы, видеоматериалы);
  - медиапособия (видеофильм, аудио кассеты, CD-RW диски);

В отличие от других стилей танца в брейк-дансе нет определенных рамок по проведению занятия. Есть 4 стиля танца: *top rock*, *footwork*, *power tricks*, *power move* и исходя из начальной подготовки учащихся педагог сам решает кому и с чего начать. В первые месяцы обучения учащиеся изучают базовые элементы (*foundation*), в которые входят простейшие

движения из каждого стиля. После педагог решает, исходя из увиденного, кому и какой стиль развивать лучше.

Top rock – стиль, с которого начинается выход танцора среди брейкеров. Его шуточно называют «забеги». Основные движения: Indian step, Brooklyn step, front step, cross step.

Footwork, в переводе с английского, означает работа ногами. Считается самым доступным в обучении и требует небольшой физической подготовки. Именно при изучении этого стиля у танцора появляется чувство ритма и улучшаются физические данные, в последствии нужные для изучения более сложных элементов. Основные движения: six step, three step, baby love, zulu spin, pretzils, knee spin, cc.

Power tricks – один из сложнейших стилей. Его особенность – это переходы с одной стойки на другую. Стойки называются «freeze» - фризы. Для освоения требуется стойка на руках и на голове, а также переходы с рук на голову и обратно. Простейшими фризами считаются: baby freeze, turtle freeze и переходы с одного на другой, а также переходы с них на голову и обратно. Основные элементы: baby freeze, turtle freeze, air baby, air chair, hollow back, elbow freeze.

Power move- самый зрелищный и самый сложный стиль. Большинство элементов позаимствовано из спортивной гимнастики. Для выполнения требуется очень хорошая физическая подготовка. Чтобы освоить некоторые из этих элементов требуются годы усиленных тренировок. Самый яркий пример этого air twist- невероятной сложности элемент. Освоения одного оборота требует, как минимум год, а для вращения - от трех лет упорных занятий по 3 часа в день. Основные элементы: windmill, cricket, swipes, head spin, flare, ninthy-nine, two thousand, air twist, elbow twist, much mill, belly mill, floats. Как правило, именно из-за красоты стиля люди и приходят заниматься брейк-дансом.

Все виды практических занятий в программе направлены на освоение различных брейк-элементов, поведение их исполнения, стилей преподнесения себя в танце, физического развития. Педагог в соответствии с имеющимися возможностями выбирает такую тему занятия для обучающихся, чтобы обеспечить охват всей совокупности рекомендуемых в программе ветвей и стилей брейка. При этом он должен учитывать посильность объекта танца для учащихся соответствующего физического развития, а также его личную заинтересованность. Большое внимание должно быть обращено

на обеспечение безопасности обучающихся на занятии при выполнении основных брейк-элементов. Особое внимание следует обратить на соблюдение правил выполнения акробатических элементов, которые должны исполняться при наличии покрытий, в достаточной степени, смягчающее приземление и/или без страхующего человека. Недопустимы занятия детей и подростков без педагога. Каждый брейк-элемент может модернизироваться педагогом (учащимися), если он привносит тем самым оригинальность, легкость исполнения или другие значительные критерии.

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

– Битва или —батл.  
Цель: демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк-элементов, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходит представитель(и) из одной команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д. Педагогу обязательно нужно контролировать ход джемов и битв.

### **Материально-техническое обеспечение**

- кабинет (зал) с ровным полом, площадью не менее 25 м<sup>2</sup>;
- аудио и видеоаппаратура;
- аудио и видеоматериалы;
- форма для занятий (репетиционная форма);
- концертный костюм для выступлений;

### **Литература**

- Анронеску, А. Анатомия ребенка. – Бухарест, 2008
- Бахто, С.Е., Сердюков, В.П. Ритмика и танец. - М., 2014
- Барышникова, Т. Азбука хореографии. –М.: Рольф, 2009
- Бекина, С., Ломова Т. Музыка и движение. – М., 2013

- Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в школе. - М.: «Физкультура и спорт», 2008
- Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
- Руднева, С., Фриш Э. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 2009.
- Соломин, Н.Р. Брейк-данс – как один из видов искусств. М., 2013
- Уральская, В.И. Методическое пособие «Рождение танца». Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. - М., 2010
- Уральская, В.О. Природа танца. – М.: Просвещение, 2001.
- Хрипкова, А.Г. Антропова, М.Ф., Фербер, Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1990
- Хрипкова, А.Г. Антропова, М.Ф., Фербер, Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1990
- Интернет-источники:
- Официальный сайт участников The lockers
- Официальный сайт Electric boogaloos
- Сайт Electric Boogaloos и Rock steady crew Mr. Wiggles`a