

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Савинская средняя школа»**

Утверждено:

Директор Модзгвришвили О.Г



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СТУДИИ БРЕЙК-ДАНСА «Трюкачи »**

**Срок обучения: 4 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Автор: педагог
дополнительного образования
Верхола П.О.**

Оглавление

Пояснительная записка	3- 28
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы	29-42
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Методическое обеспечение программы	43-51
Список используемой литературы	51-52
Список используемой литературы, используемый при написании программы	
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложение № 1 Календарно- тематический план.....	53

Пояснительная записка

В программу внесены изменения на апрель-июнь 2020г, все занятия проводятся в дистанционном режиме, он-лайн с использованием интернет платформ, видео уроков, мастер классов и т.д.

Введение

В духовной культуре человечества танцы занимают особое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения танцующих людей.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. В середине XX века появился брейкинг, который постепенно завоевал популярность среди молодежи разных стран.

Брейкинг – многогранный танец, дополняющий хип – хоп культуру и объединяющий искусство действия смузыкой. В настоящее время отсутствуют какие – либо значимые учебно – методические разработки по преподаванию данного вида танца.

Следовательно, возникла необходимость разработать авторскую образовательную программу «Брейк данс (брейкинг)», которая объединяет в единое целое танец и музыку. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные области знания.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем танцевальной подготовки и дети с физическими недостатками. Практика доказала, что дети с физическими отклонениями не только прошли 4-х летнее обучение, но и успешно выступали на соревнованиях (батлах) и джемах.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Брейк – данс» художественной направленности. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы

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 в процессе освоения программы. Проводятся беседы по сохранению физического и духовного здоровья. Выполнение упражнений, включенных в программу, способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

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.

В учебный план программы «Брейк-данс» включены разделы: «Введение», «элементы брейк-данса», «танцевально-постановочные композиции», «показательные выступления». Внесены следующие изменения: в раздел «Элементы брейк-данс» включены акробатические и гимнастические элементы, элементы и связки из боевого бразильского искусства - танца капоэйра, содержание расширено и усложнено за счет включения раздела «Танцевально-постановочные композиции».

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

- сложность танцевальных номеров варьируется с учетом личностных особенностей обучающихся,
- продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся,
- содержание материала программы излагаются в соответствии с уровнем образования,
- наглядное усвоение содержания учебного материала выступает как самостоятельный источник информации,
- занятия направлены на развитие произвольности высших психических функций: память, мышление, воображение, восприятие и внимание.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Танец учит детей и подростков красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, коллективизм. Благодаря системному хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому художественно-эстетическому восприятию.

Души детей юного возраста открыты и восприимчивы к любым позитивным педагогическим воздействиям взрослых. Программа «Брейк-данс» направлена заложить в эти души нравственные ориентиры путем приобщения детей к искусству, а также прекрасное средство, чтобы развить координацию движений и выносливость. Программа «Брейк-данс» - это и спорт и искусство. Она 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, в мире и согласии. 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.

Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для развития творческого потенциала обучающихся, формирования интереса к данному направлению в молодёжной субкультуре посредством организации учебно-образовательной деятельности в сфере современного танцевального искусства. Задачи программы

Обучающие

1.Познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танца в стиле «Брейк-данс», раскрыть историю, богатство его видов, жанров и направлений.

2.Формировать навыки и умения передавать в движении жанровые особенности данного танцевального стиля.

Развивающие

1.Развивать чувство ритма, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость на музыку, внимание, воображение, зрительную и двигательную память.

2.Развивать физическую силу, гибкость, выносливость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, ловкость, смелость, коллективизм.

3.Способствовать развитию творческого мышления и творческой активности, самоопределению и самореализации личности обучающихся посредством танца.

Воспитательные

Воспитывать эстетический и музыкальный вкус, такие моральные качества, как целеустремленность, трудолюбие.

Возраст обучающихся

Программа «Брейк-данс» рассчитана на обучающихся 7-18 лет. Группы формируются по принципам: 7-12 лет (одновозрастная группа) и 13-18 лет (разновозрастные группы). Количество обучающихся в группах – 12-15 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится). В группах занимаются мальчики и девочки.

Сроки реализации программы: 4 года
Формы обучения: очная
Формы организации деятельности

Программа предполагает использование в работе следующих форм:

Групповая форма работы

Групповая форма работы рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как дети и подростки осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех хореографические упражнения, гимнастические и акробатические элементы, проходят отработку данного материала под руководством педагога.

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы с обучающимися на занятиях объединения проводятся с целью отработки и доводки танцевально-постановочных композиций, соответствующих уровню подготовленности, индивидуальных и физических возможностей, а также для

формирования различного уровня танцевальной, акробатической подготовки и физической подготовки в целом.

Коллективные формы работы

Важным моментом при работе с детьми и подростками является создание и укрепление коллектива. Сложность исполнения элементов брейка, возможность проявить свою фантазию, выразив ее в специфичной пантомиме, необходимость виртуозно управлять своим телом — все это привлекает молодежь, тем более что коллективные, согласованные движения органично сочетаются с импровизацией каждого исполнителя. Этому способствуют подготовка парных и групповых постановок и участие во внутриучрежденческих концертных программах, перетанцовках, а также в конкурсах и фестивалях районного, городского и областного уровней.

Коллективная работа способствует формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими детьми и подростками, гуманных отношений сотрудничества. Создаются условия для культивирования в социуме объединения толерантности, взаимопонимания и поддержки.

Режим занятий

Программа реализуется за 4 учебных года, 1-2 год обучения - 72 учебных часа (по 2 часа в неделю), 3-4 учебный год – 108 учебных часов (по 3 часа в неделю). Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Межпредметные связи в рамках программы – хореография, акробатика, сплав танцевальных движений, гимнастических и акробатических элементов, аэробики, пантомимы общая физическая подготовка - являются важным условием результативности обучения и интенсивного развития каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты Первый год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- правила поведения в общественных местах;
- понятие «длительность», «ритмический рисунок»;
- виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, руками, ногами; различия между ними;

- виды упражнений упрощенной растяжки, предварительной растяжки;
- разновидности бега, виды упрощенных прыжков, разновидности наклонов;
- элементы танцевальных движений: Uprock, Torprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble и др.;

- последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Перетанцовка».

Обучающиеся должны иметь представление:

- о музыкальном квадрате.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять движения в различных темпах музыки;
- менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;
- определять характер музыкальных композиций после прослушивания;
- выполнять упражнения под музыкальный квадрат под счет 1-8;
- выполнять наклоны и повороты, движения корпусом вперед, назад, квадрат по

точкам, по кругу, вправо, влево;

выполнять круговые движения ногами, квадрат, восьмерки;

выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, прямых

фиксов;

- выполнять растяжки боком, с наклоном к ноге;
- выполнять упражнения общей физической подготовки:

- отжимание от 7 до 10 раз;

- прыжки из приседа по диагонали от 8 до 12 раз;

- укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз;

- на укрепление мышц спины от 15 до 25-30 раз;

выполнять различные виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед,

назад и в стороны, выполнять виды прыжков: прыжки с захлестом;

3) Творческая активность Обучающийся

может:

- выполнять упражнения, задания на репродуктивном уровне; •
- выполнять упражнения с элементами импровизации; • принимать участие в традиционных концертных программах Центра.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- слушать и слышать; • работать в группе;
- выполнять поставленную педагогом задачу; • выполнять танцевальную композицию в концертных программах Центра.

5) Личностные результаты

Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:

- усидчивость, терпение;
- установку на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.

13-18 лет (разновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка Обучающиеся

должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях; • понятие «длительность», «ритмический рисунок»;

виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, руками, ногами. Различия между ними;

- виды упражнений упрощенной растяжки, предварительной растяжки;
- разновидности бега, виды упрощенных прыжков, разновидности наклонов;
- элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки,

топорики, Sramble, Style, Freez, Power Trix, Power Moves;

- последовательность выполнения танцевальных элементов композиции

«Перетанцовка»;

Обучающиеся должны понимать: • строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза); *Обучающиеся должны иметь*

представление: • о музыкальном квадрате. **2)Практическая подготовка**

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять движения в различных темпах музыки; • менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей; • определять характер музыкальных композиций после прослушивания; • выполнять упражнения под музыкальный квадрат под счет 1-8;
- выполнять наклоны и повороты, движения корпусом вперед, назад, квадрат по точкам, по кругу, вправо, влево;
- выполнять круговые движения ногами, квадрат, восьмерки; • выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки

(вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами;

- выполнять растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге,

шпагат, шпагат с опоры; • выполнять упражнения общей физической подготовки:

- отжимание от 10 до 15 раз;
- прыжки из приседа по диагонали от 10 до 20 раз;
- укрепление мышц брюшного пресса от 25 до 55 раз;
- на укрепление мышц спины от 30 до 60 раз;

- • выполнять различные виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, выполнять виды прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки;
- выполнять разученную танцевальную композицию «Перетанцовка»;

3)Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять упражнения, задания на репродуктивном уровне;
- выполнять упражнения с элементами импровизации;
- принимать участие в концертных программах Центра.

4)Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- слушать и слышать;
- работать в группе;
- выполнять поставленную педагогом задачу;
- выполнять танцевальную композицию в концертных программах Центра.

5)Личностные результаты

Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:

- усидчивость, терпение;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.

Второй год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- правила поведения в общественных местах, на концертных программах;
- строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза);
- понятие «музыкальный квадрат»;
- виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними;

- понятие «совместимости движений рук и ног в танце», • виды движений ногами в разном ритме и темпе, • простейшие виды растяжек, различия между ними, • основные разновидности бега, прыжков, наклонов; простейшие наклоны с различным темпом и амплитудой, элементы танцевальных движений: Uprock, Торгок, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez и др.; • последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Батл».

Обучающийся должен иметь представление:

- о характере музыки, темпе, динамических оттенках, • о темпе музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), разнообразных динамических оттенках музыки (тихо, очень тихо, громко, очень громко), длительностях, ритмическом рисунке, разнообразии музыкальных пауз.

2) Практическая подготовка *Обучающийся должен уметь:* • слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные

оттенки характера музыкальных композиций,

- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки,
- выделять акценты, паузы, производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей,
- определять характер музыкальной композиции после прослушивания, • выполнять упражнения под музыкальный квадрат на счет 1-8, • выполнять все простейшие виды поворотов с различной амплитудой наклонов, все изученные движения корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево,
- выполнять более усложненную перемену ногами с поворотами корпусом, поднятие и опускание ног с акцентами вверх и вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки,
- выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, а также вертушки (вверх, вниз, в сторону), вертушки ногами;
- выполнять растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге,

- складочки, • выполнять «бабочку» с разной амплитудой и наклонами,
- складочки, • выполнять упражнения общей физической подготовки:
 - отжимание от 7 до 15 раз;
 - прыжки из приседа по диагонали от 8 до 15 раз;
 - укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз;
 - на укрепление мышц спины от 15 до 35 раз;

- выполнять виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, виды прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, виды поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка,
- выполнять разученную танцевальную композицию «Батл».

3)Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на репродуктивном уровне, • выполнять задания на творческом уровне, • принимать участие в городском фестивале уличной культуры «SummerJunior».

4)Сформированностьобщеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- осуществлять сбор информации из разных источников, • применять в танце игровые ситуации; • самостоятельно разучивать элементы в танце, • работать в группе.

5) Личностные результаты

Обучающийся должен:

- выражать свою индивидуальность посредством танца,
- воспитывать самоорганизацию, • воспитывать осознанный интерес к занятию, • воспитывать умение работать в группе, отзывчивость.

14-21 год (разновозрастная группа)

1)Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях; • правила поведения в общественных местах, на концертных программах; • строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза), • понятие «музыкальный квадрат»,
- виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними;

- понятие «совместимости движений рук и ног в танце», • виды движений ногами в разном ритме и темпе, • виды растяжек, различия между ними, разновидности бега, прыжков, наклонов; наклоны с различным темпом и амплитудой, • элементы танцевальных движений: Urock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, Power Trix, Power Moves.
 - последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Батл».
- Обучающийся должен иметь представление:*
- о характере музыки, темпе, динамических оттенках,
 - о темпе музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), разнообразных динамических оттенках музыки (тихо, очень тихо, громко, очень громко), длительностях, ритмическом рисунке, разнообразии музыкальных пауз.

2) Практическая подготовка

Обучающийся должен уметь:

- слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных композиций,
- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки,
- выделять акценты, паузы, производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей,
- определять характер музыкальной композиции после прослушивания, • выполнять упражнения под музыкальный квадрат на счет 1-8,
- выполнять все виды поворотов с различной амплитудой наклонов, все изученные движения корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево,
- выполнять усложненную перемену ногами с поворотами корпусом, поднимание и опускание ног с акцентами вверх и вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки,
- выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами.
- выполнять растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки, растяжные наклоны к ногам и вперед.
- выполнять «бабочку» с разной амплитудой и наклонами, шпагат с опоры,

складочки,

- выполнять упражнения общей физической подготовки:
 - отжимание от 10 до 17 раз,
 - прыжки из приседа по диагонали от 10 до 25 раз,
 - на укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 80 раз, - на укрепление мышц спины от 30 до 65 раз.
- выполнять виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, виды прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, виды поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка,
- выполнять разученную танцевальную композицию «Батл»: Turtle, горизонтальное вращение тела на согнутых руках; Swire, вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси, Babymills, разновидность Windmill;
- выполнение со скрещенными в щиколотках ногами, вращения за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела.

3)Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на репродуктивном уровне, • выполнять задания на творческом уровне, • принимать участие в городском фестивале уличной культуры «SummerJunior»

4)Сформированностьобщеучебных умений и навыков, общеучебных способностей деятельности

Обучающийся должен уметь:

- проявлять инициативу в выборе хореографических упражнений, • осуществлять сбор информации из разных источников, • применять в танце игровые ситуации и актёрские навыки; • самостоятельно разучивать танец, • работать в группе.

5) Личностные

результатыОбучающийся должен:

- выражать свою индивидуальность посредством танца, • воспитывать самоорганизацию, • воспитывать

- осознанный интерес к занятию, • воспитывать умение работать в группе, отзывчивость.

Третий год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях; правила поведения в общественных местах, на концертных программах;
- правила поведения при возникновении различных ситуаций при выступлении (технические помехи в музыкальном сопровождении, в освещении и т.д.);
- основные правила личной гигиены танцора; • темпы музыки, • динамические рисунки танцевальных композиций, • части музыкального произведения,
- виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами, характер и темп движений, характер разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разных стилях и темпе,
- виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой,
- элементы танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock; • последовательность выполнения простейших танцевальных элементов композиции «Rootines».

Иметь представление: о разновидности элемента WindmillFlare.

2) Практическая подготовка

Обучающийся должен уметь:

- слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных произведений,
- различать все динамические рисунки танцевальных композиций,
- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки,
- выделять акценты, паузы,

- производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, •
 менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей,
- выполнять упражнения общей физической подготовки:
 - отжимание от 10 до 17 раз,
 - прыжки из приседа по диагонали от 10 до 25 раз, - на укрепление
 мышц брюшного пресса от 50 до 80 раз, - на укрепление мышц
 спины от 30 до 65 раз.
- выполнять все виды бега, прыжков, наклонов;

Style (стайл) или Downrock (даунрок), Footwork", фризов, базовых элементов footwork"a, Powertricks, Windmill (Nutcrackers).

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на творческом уровне с элементами импровизации, • принимать участие в городских фестивалях «Весенняя пора» и «SummerJunior»;
- разработать и поставить групповой, индивидуальный танцевальный номер (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся);

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- проявлять инициативу в выборе хореографических упражнений, • анализировать полученную информацию от педагога на занятии, из СМИ, Интернет, и т.д.
- самостоятельно разучивать танцевальные элементы, импровизировать в танце, • работать в группе; • помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейк-элементов; • применять в танце игровые ситуации, • рационально планировать свою творческую деятельность при постановке танца; • использовать полученную теоретическую информацию от педагога в учебной и творческой деятельности.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива. **5) Личностные результаты** *Обучающийся должен:*

- выражать свою индивидуальность посредством танца, • воспитывать в себе самоорганизацию, самоконтроль, терпимость, • воспитывать умение работать в группе, коллективе, • учиться оценивать себя адекватно.

Оценивать свою деятельность с точки зрения безопасности для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.

13- 18 лет (разновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- правила поведения в общественных местах, на концертных программах;
- правила поведения при возникновении различных ситуаций при выступлении

(технические помехи в музыкальном сопровождении, в освещении и т.д.);

- основные правила личной гигиены танцора;
- темпы музыки;
- динамические рисунки танцевальных композиций;
- части музыкального произведения,
- виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами, характер и темп движений, характер разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разных стилях и темпе,
- виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой;
- элементы танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock;
- последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Rootines».

Иметь представление: о разновидности элемента Windmill, Flare, принципе «китайского фляга».

2) Практическая подготовка *Обучающийся должен уметь:*

- слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных произведений,

- различать все динамические рисунки танцевальных композиций;
- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки,
- выделять акценты, паузы,
- производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков,
 - менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;
 - выполнять упражнения общей физической подготовки:
 - отжимание от 10 до 20 раз,

- прыжки из приседа по диагонали от 10 до 30 раз, - укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 100 раз, - укрепление мышц спины от 30 до 80 раз.

выполнять все виды бега, прыжков, наклонов;

- Style (стайл) или Downrock (даунрок), Footwork", фризы, базовые элементы footwork"а, Powertricks, Windmill (Nutcrackers), элементы, заимствованный из спортивной гимнастики (даласал);
- вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед, Backdrop, падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на творческом уровне с элементами импровизации, • принимать участие в городских фестивалях «Весенняя пора» и «SummerJunior»; • разработать и поставить групповой, индивидуальный танцевальный номер (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся).

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- проявлять инициативу в выборе хореографических упражнений, • анализировать полученную информацию от педагога на занятии, из СМИ, Интернет, и т.д.
- самостоятельно разучивать танцевальные элементы, импровизировать в танце,
 - работать в группе;
- помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейк-элементов;
 - рационально планировать свою творческую деятельность при постановке танца;
 - использовать полученную теоретическую информацию от педагога в учебной и творческой деятельности;
- применять в танце игровые ситуации и актёрские навыки.

- Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива. **5) Личностные результаты***Обучающийся должен:*

- выражать свою индивидуальность посредством танца, • воспитывать в себе самоорганизацию, самоконтроль, терпимость, • воспитывать умение работать в группе, коллективе,

- учиться оценивать себя адекватно.
- Оценивать свою деятельность с точки зрения безопасности для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.

Четвертый год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
 - правила поведения в общественных местах, на концертных программах; •
правила поведения при возникновении различных ситуаций при выступлении
(технические помехи в музыкальном сопровождении, в освещении и т.д.);
 - правила личной гигиены танцора; • основные правила профилактики травматизма; • основные правила первой медицинской помощи пострадавшему; • темпы музыки,
 - основные динамические рисунки танцевальных брейк-композиций; • основные части музыкального произведения; • основные виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, характер и темп движений, характер и разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разном стиле и темпе;
 - основные виды растяжек, бега, прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой;
 - основные элементы танцевальных движений:
waving (волнообразные движения),
«бугги», «кемпбеллок», «locking», • последовательность выполнения танцевальных элементов композиции Breaking (Rockin'om) (toprocks (шаги), floorrocks (элементы нижнего брейка) и freezes (замирания в элементах).
- Иметь представление:* о разновидностях Windmill.Coins, Windmill. Bellymills, Windmill; о стилях верхнего брейка: Electricboogie, PoplockingиRobot, о значении перемещения (Глейды) и фиксации движений (Фиксы).

- **2) Практическая подготовка**

Обучающийся должен уметь: слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные

оттенки характера музыкальных произведений;

- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки;
- выделять акценты, паузы в танце, • производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, • менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей, • прослушивая музыкальные произведения определять его характер, • выполнять все виды поворотов с различной амплитудой, наклоны, все виды

движений корпусом, • выполнять упражнения общей физической подготовки:

- отжимание от 10 до 20 раз,
- прыжки из приседа по диагонали от 10 до 30 раз,
- укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 100 раз,
- укрепление мышц спины от 30 до 80 раз, • выполнять основные виды бега, прыжков, наклонов;
- Airtwist. Headspin, вращение на голове, Handcuffs, мах ногой вверх при переходе со спины на грудь, 2000 или 1999, вращение на руке (руках) вокруг вертикальной оси, 1999 - вращение на одной руке, 2000 - вращение на двух сложенных вместе руках, верхний брейк – Popping; • подражание движений робота.

3) Творческая активность *Обучающийся*

может:

- выполнять задания на творческом уровне, • принимать участие и достигать высоких результатов в мероприятиях различного уровня (городского, областного, регионального и всероссийского);
- разработать и поставить командный, групповой, парный, индивидуальный танцевальный номер (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся).

-
- **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

Обучающийся должен уметь:

- проявлять инициативу в выборе физических, акробатических и хореографических

упражнений, • анализировать результат и процесс исполнения брейк-элементов, самостоятельно разучивать композиции, а также придумывать (усложнять)

движения данной брейк-композиции,

- работать в группе (в паре, тройке, четверке).
- применять в танце игровые ситуации и актёрские навыки,
- помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейк-элементов.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение

общих задач коллектива. **5) Личностные результаты** *Обучающийся должен:* • выражать свою индивидуальность посредством танца (разработка личного брейк-элемента).

Воспитание:

- самоорганизации, самоконтроля, терпимости, • умение работать в группе, коллективе, команде, • адекватной оценки себя (оценивать свою деятельность с точки зрения безопасности для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей).

13- 18 лет (разновозрастная группа)

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе на занятиях;
- правила поведения в общественных местах, на концертных программах; • правила поведения при возникновении различных ситуаций при выступлении

- (технические помехи в музыкальном сопровождении, в освещении и т.д.); • правила личной гигиены танцора; • основные правила профилактики травматизма;
- основные правила первой медицинской помощи пострадавшему; • темпы музыки,
- виды динамических рисунков танцевальных композиций, • основные части музыкального произведения; • основные виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, характер и темп движений, характер и разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разном стиле и темпе.
 - виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой,
- основные элементы танцевальных движений:
 - ticking (ломаные движения с резкими остановками),
 - waving (волнообразные движения),
 - «бугги», «кемпбеллок», «locking», • последовательность выполнения танцевальных элементов композиции Breaking (Rocking'ом) (toprocks (шаги), floorrocks (элементы нижнего брейка) и freezes (замирания в элементах).

Иметь представление: о разновидностях Windmill.Coins, Windmill. Bellymills, Windmill; о стилях верхнего брейка: Electricboogie, Poplocking и Robot, о значении перемещения (Глейды) и фиксации движений (Фиксы).

2) Практическая подготовка

Обучающийся должен уметь:

- слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных произведений;
- выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки;
- выделять акценты, паузы; • производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков; • менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей; • прослушав музыкальное произведение определять его характер; • выполнять все виды поворотов с различной амплитудой, наклоны, все виды

- движений корпусом, • выполнять упражнения общей физической подготовки:
 - отжимание от 20 до 30 раз,
 - прыжки из приседа по диагонали от 20 до 30 раз,
 - укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 200 раз,
 - укрепление мышц спины от 50 до 100 раз, • выполнять все виды бега, прыжков, наклонов;
- Airtwist. Headspin, вращение на голове, Handcuffs, мах ногой вверх при переходе со спины на грудь, 2000 или 1999, вращение на руке (руках) вокруг вертикальном оси, 1999 - вращение на одной руке, 2000 - вращение на двух сложенных вместе руках, верхний брейк – Popping; подражание движений робота.

3) Творческая активность Обучающийся

может:

- выполнять задания на творческом уровне, • принимать участие и достигать высоких результатов в мероприятиях различного уровня (городского, областного, регионального и всероссийского);
- разработать и поставить командный, групповой, парный, индивидуальный танцевальный номер (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся).

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- проявлять инициативу в выборе физических, акробатических и хореографических упражнений, • анализировать результат и процесс исполнения брейк-элементов, • самостоятельно разучивать композиции, создавать брейк-движения данной композиции, • работать в группе (в паре, тройке, четверке), • применять в танце игровые ситуации и актёрские навыки, • помочь новичкам в изучении и последующем выполнении брейк-элементов.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива. **5) Личностные результаты Обучающийся должен:**

- - Выражать свою индивидуальность посредством танца (изобретение личного брейкэлемента).

Воспитание:

- самоорганизации, самоконтроля, терпимости, • умение работать в группе, коллективе, • адекватной оценки себя (оценивать свою деятельность с точки зрения безопасности

для себя и окружающих, а также нравственных, правовых норм, эстетических ценностей).

Виды контроля:

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Результаты фиксируются в *аналитической справке* (см. приложение).

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявления исходного уровня подготовки и развития физических данных обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анкетирование).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, тест, анализ выступлений обучающихся).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, фестивалях, конкурсах. На каждом занятии педагогом используется взаимоконтроль и самоконтроль (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анализ выступлений обучающихся – перетанцовка).

Формы контроля процесса обучения и способы проверки результатов. Основное условие управления образовательным процессом – постоянный анализ всех компонентов, то есть комплексный контроль. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе «Брейк-данс», обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам, родителям увидеть результаты своего труда, что создаёт хороший психологический климат в коллективе.

При проведении текущего контроля учитываются нагрузки по объёму, интенсивности, координационной сложности, оценивается качество выполнения основных движений брейк-данса и простейших связок. В процессе контроля обращается внимание на некоторые психологические качества обучающихся. Особое значение придаётся таким качествам, как целеустремленность, трудолюбие, умение работать в коллективе, умение мобилизоваться и контролировать себя. Значимая роль отводится самооценке и умению оценивать других обучающихся коллектива. Оцениванию подвергаются: сфера знаний и умений, сфера творческой активности, сфера личностных результатов.

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных элементов, танцевальных композиций.

Формы подведения итогов

Участие в концертных программах учреждения (показательные выступления для родителей, творческие отчеты, районные, городские программы, фестивали, мероприятия различного уровня).

Итогом первого года обучения является участие в концертных программах Центра (праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района).

Итогом второго года обучения является участие в концертных программах Центра (праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района), в городском фестивале по брейк-дансу «SummerJunior».

Итогом третьего года обучения являются участие в концертных программах Центра (праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района), в городских фестивалях: «Весенняя пора» и фестиваль по брейкдансу «SummerJunior».

Итогом четвертого года обучения является участие в концертных программах Центра (праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района), в региональных, областных фестивалях уличных танцев «NEW-YORK BATTLE».

Критерии оценки:

Для определения уровня знаний, умений, навыков и проведения диагностики используется трехуровневая система

<i>Сфера/ уровни</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	Метод диагностики
--------------------------	----------------	----------------	---------------	------------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Сфера знаний и умений</p>	<p>Знание терминологии и обозначений, употребляемых на занятиях. Умение объяснить технику основных танцевальных элементов, танцевальнопостановочных движений. Знание танцевальных позиций и брейк-элементов. Усвоение постановочнотанцевальных движений. Знание темпов музыки. Умение различать все динамические рисунки танцевальных композиций, все части музыкального произведения, виды, характер и темп движений различными частями тела, различия между ними, виды движений в разном стиле и темпе. Знать виды растяжек, бега, прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой. Знать элементы танцевальных движений (ticking, waving, locking), последовательность выполнения танцевальных брейк-элементов композиции. Навыки соблюдения правил безопасности соответствуют реальным программным требованиям. Обучающийся адекватно воспринимает информацию, идущую от педагога.</p>	<p>Знание терминологии и обозначений, употребляемых на занятиях (частично). Умение объяснить технику основных танцевальных брейк-элементов, танцевальнопостановочных движений, но с небольшими погрешностями. Усвоение танцевальных позиций. Соответствие положения тела, рук и ног. Усвоение основных танцевальных элементов. Усвоение постановочнотанцевальных движений. Навыки соблюдения правил безопасности соответствуют реальным программным требованиям, но обучающийся допускает небольшие погрешности. Обучающийся адекватно воспринимает информацию, идущую от педагога, но задает дополнительные вопросы.</p>	<p>Узнавание терминологии, употребляемой на занятиях. Умение объяснить технику основных танцевальных брейк-элементов, танцевальнопостановочных движений, но только под руководством педагога. Усвоение танцевальных позиций под руководством помощника. Усвоение лишь некоторых танцевальных брейк-элементов. Усвоение части постановочнотанцевальных движений. Навыки соблюдения правил безопасности не соответствуют реальным программным требованиям. Обучающемуся трудно воспринимать информацию, идущую от педагога. Требуется объяснение информации на бытовом уровне, с минимальным использованием терминов из хип-хоп культуры (брейк-данс: терминология брейк-элементов, движений, связок, и т.д.).</p>	<p>Педагогическое наблюдение, анализ танцевальных композиций, (перетанцовок) диагностическая беседа.</p>
--	--	---	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Сфера творческой активности</p>	<p>Постановка танца из усвоенных основных танцевальных брейк-элементов и постановочнотанцевальных движений; обучающиеся проявляют выраженный интерес к выполнению практических заданий и упражнений с элементами творчества. Активно принимают участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (внутриучрежденческого, районного, городского и др.).</p>	<p>Поставка части танца из усвоенных основных танцевальных брейк-элементов и постановочнотанцевальных движений; обучающиеся проявляет интерес к выполнению задания, но допускает неточности (основном, выполняются задания на основе образца). Принимают участие в конкурсах и фестивалях (внутриучрежденческого и районного уровней).</p>	<p>Обучающиеся приступают к выполнению заданий только после дополнительных побуждений, часто отвлекаются, допускает ошибки; не всегда возникает желание принимать участие в выступлениях. Начальный (элементарный) уровень развития креативности – обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога. Принимают участие в конкурсах и фестивалях внутриучрежденческого уровня, при подготовке к выступлениям нуждаются в постоянной помощи педагога.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, анализ танцевальных композиций (перетанцовок, метод «битв»), практическое тестирование.</p>
--	---	--	--	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Сфера личностных результатов</p>	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей, охотно включается в творческую работу, вносит элементы фантазии. Рационально использует рабочее время. Умеет планировать свою работу. Осуществляют разработку дополнительных танцевальных движений самостоятельно. Волевые усилия в работе побуждаются всегда самим обучающимся (ребенок постоянно контролирует себя сам). Способность переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает на все занятия. Обучающийся инициативен в общих делах (КТД, проектная деятельность). При возникновении конфликтных ситуаций пытается самостоятельно их уладить.</p>	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей. Включается в творческую деятельность. Планирует свою работу, но с небольшими погрешностями. Волевые усилия в работе побуждаются иногда сами обучающимся, чаще педагогом. Периодически обучающийся контролирует себя сам. Способность переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает более чем на ½ занятия. Обучающийся участвует в общих коллективных делах при побуждении извне (педагог, товарищи, и т.д.). При возникновении конфликтных ситуаций сам в конфликтах не участвует, старается их избегать.</p>	<p>Отсутствует инициатива. Планирует свою работу только по навязанным вопросам педагога, нерационально использует рабочее время. Волевые усилия обучающегося побуждаются извне. Обучающийся постоянно действует под воздействием контроля извне. Способность переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает менее чем на ½ занятия. Обучающийся избегает участия в общих коллективных делах, периодически провоцирует конфликты.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, анализ танцевальных композиций (перетанцовок, метод «битв»), диагностическая беседа.</p>
---	--	--	---	--

Учебно - тематический план и содержание изучаемого курса программы

1-4 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов											
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
2	Элементы Брейкданс	2	38	40	2	28	30	2	50	52	2	50	52
3	Танцевальнопостановочные композиции	6	12	18	6	12	18	10	24	34	10	24	34
4	Показательные выступления	4	8	12	4	8	12	4	14	18	4	14	18
	Итого	13	59	72	13	59	72	17	91	108	17	91	108

Содержание программы

1 год обучения 7-

12 лет (одновозрастная
группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейкданс. Среди кого и где распространен брейк. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Основные особенности брейк-данса. Правила техники безопасности на занятиях. Организация тренировочного места. Демонстрация простейших брейк-элементов (простой пробежки). Требования, предъявляемые к простой пробежке.

Практика. Выполнение брейк-элементов, диагностика выявления исходного уровня подготовки и развития физических данных обучающихся.

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Понятие «длительность», «ритмический рисунок», «музыкальный квадрат». Строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза). Виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, руками, ногами. Различия между ними. Виды упражнений упрощенной растяжки, предварительной растяжки. Разновидности бега, виды упрощенных прыжков, разновидности наклонов. Элементы танцевальных движений: Uprock, Торгоск, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble и др. Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Перетанцовка».

Практика. Выполнение движений в различных темпах музыки, движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8. Выполнение наклонов и поворотов. Движения корпусом вперед, назад, квадрат по точкам, по кругу, вправо, влево. Выполнение круговых движений ногами, квадрат, восьмерки. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, прямых фиксов. Выполнение растяжек

боком, с наклоном к ноге. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 7 до 10 раз; прыжки из приседа по диагонали от 8 до 12 раз; укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз; на укрепление мышц спины от 15 до 25-30 раз. Выполнение различных видов бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны. Выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Особенности композиции индивидуальных комбинаций. Ошибки в отдельных видах танцевальных брейк элементов. Основные правила «Перетанцовки».

Практика. Разучивание танцевальных композиций с использованием различных элементов танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топоры, Sramble. Разучивание командных элементов и синхронов. «Перетанцовка».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения в общественных местах.

Практика. Участие в концертных программах ДЮЦ «Альянс»: праздник первых достижений «Дебют», день рождения ДЮЦ «Альянс», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района.

13-18 лет (разновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейкданс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Основные особенности брейк-данса. Правила техники безопасности на занятиях. Организация тренировочного места. Демонстрация брейк-элементов (простой пробежки). Требования, предъявляемые к простой пробежке.

Практика. Выполнение элемента учащимися. Выполнение брейк-элементов, диагностика выявления исходного уровня подготовки и развития физических данных обучающихся.

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Понятие «длительность», «ритмический рисунок», «музыкальный квадрат». Виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, руками, ногами. Различия между ними. Виды упражнений упрощенной растяжки, предварительной растяжки. Разновидности бега, виды упрощенных прыжков, разновидности наклонов. Элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, PowerTrix, PowerMoves.

Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Перетанцовка».

Строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза).

Практика. Выполнение движений в различных темпах музыки, движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8. Выполнение наклонов и поворотов. Движения корпусом вперед, назад, квадрат по точкам, по кругу, вправо, влево. Выполнение круговых движений ногами, квадрат, восьмерки. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжек на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, шпагат, шпагат с опоры. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 10 до 15 раз; прыжки из приседа по диагонали от 10 до 20 раз; укрепление мышц брюшного пресса от 25 до 55 раз; на укрепление мышц спины от 30 до 60 раз. Выполнение различных видов бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны. Выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крестпрыжки.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Особенности композиции индивидуальных комбинаций. Ошибки в отдельных видах танцевальных брейк элементов. Основные правила «Перетанцовки».

Практика. Разучивание танцевальных композиций с использованием различных элементов танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, PowerTrix, PowerMoves. Разучивание командных элементов и синхронов. «Перетанцовка».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения в общественных местах.

Практика. Участие в концертных программах Центра праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района.

Содержание программы 2 год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Организация и направления деятельности объединения на второй год обучения. Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Основы личной гигиены. Форма одежды. Практика. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем».

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза). Понятие «музыкальный квадрат», «совместимости движений рук и ног в танце», «длительность», «ритмический рисунок», «разнообразие музыкальных пауз». Виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними. Виды движений ногами в разном ритме и темпе, виды растяжек, различия между ними, разновидности бега, прыжков, наклонов; наклоны с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez и др. Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Батл».

Характер музыки, темп, динамические оттенки.

Практика. Выполнение брейк-элементов, отражая в движениях разнообразие оттенков характера музыкальных композиций. Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Разучивание элементов, выделяя акценты, паузы, производя в хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, меняя движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение упражнений под музыкальный квадрат на счет 18. Выполнение всех видов поворотов с различной амплитудой наклонов, всех изученных движений корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево. Выполнение усложненной перемены ногами с поворотами корпусом, поднимание и опускание ног с акцентами вверх и вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки. Выполнение «бабочки» с разной амплитудой и наклонами, складочки. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 7 до 15 раз, прыжки из приседа по диагонали от 8 до 15 раз, на укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз, на укрепление мышц спины от 15 до 35 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, простых подскоков и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, различных видов поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Роль парных выходов. Связки брейк – элементов. Ошибки в отдельных видах танцевальных элементов. Индивидуальные и командные брейк-поединки.

Практика. Выполнение разученных танцевальных композиций с использованием различных танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крестпрыжки, четверные со сменой сторон, различных видов

поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка. Разучивание командных и индивидуальных элементов и синхронов.

«Батл».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на фестивалях, концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения на концертных программах, в общественных местах. Правила поведения при возникновении различных ситуаций (возникновение технических помехи в музыкальном сопровождении, в освещении, и т.д.).

Практика. Участие в концертных программах Центра, праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МОУ Автозаводского района.

Участие в городском фестивале уличной культуры «SummerJunior», и др.

13-18 год (разновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Организация и направления деятельности объединения на второй год обучения. Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Основы личной гигиены. Форма одежды. Практика. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. «Джем».

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза). Понятие «музыкальный квадрат», «совместимости движений рук и ног в танце», «длительность», «ритмический рисунок», «разнообразие музыкальных пауз». Виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними. Виды движений ногами в разном ритме и темпе, виды растяжек, различия между ними, разновидности бега, прыжков, наклонов; наклоны с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: Urock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, PowerTrix,

PowerMoves. Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Батл». Характер музыки, темп, динамические оттенки.

Практика. Выполнение брейк-элементов, отражая в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных композиций. Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Разучивание элементов, выделяя акценты, паузы, производя в хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, меняя движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение упражнений под музыкальный квадрат на счет 18. Выполнение всех видов поворотов с различной амплитудой наклонов, всех изученных движений корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево. Выполнение усложненной перемены ногами с поворотами корпусом, поднимание и опускание ног с акцентами вверх и вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки, растяжные наклоны к ногам и вперед. Выполнение «бабочки» с разной амплитудой и наклонами, шпагат с опоры, складочки. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 10 до 17 раз, прыжки из приседа по диагонали от 10 до 25 раз, на укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 80 раз, на укрепление мышц спины от 30 до 65 раз. Самостоятельная работа по выполнению видов бега, простых подскоков и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, различных видов поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка. Turtle. Горизонтальное вращение тела на согнутых руках. Swipe. Вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси. Babymills. Разновидность Windmill. Выполнение со скрещенными в щиколотках ногами. Вращение за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Роль парных выходов. Связки брейк – элементов. Ошибки в отдельных видах танцевальных элементов. Индивидуальные и командные брейк-поединки.

Практика. Выполнение разученных танцевальных композиций с использованием различных танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, PowerTrix, PowerMoves, выполнение различных видов прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, различных видов поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка, «бабочки» с разной амплитудой и наклонами, шпагат с опоры, складочки, за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела. Разучивание Командных и индивидуальных элементов и синхронов. «Батл».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на фестивалях, концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения на концертных программах, в общественных местах. Правила поведения при возникновении различных ситуаций (возникновение технических помехи в музыкальном сопровождении, в освещении, и т.д.).

Практика. Участие в концертных программах: праздник первых достижений «Дебют», фестиваль искусств «Волшебные ступеньки», танцевально-игровые программы для летних лагерей дневного пребывания МАОУ и др.

Участие городском фестивале уличной культуры «SummerJunior», и др.

Содержание программы 3 год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Организация и направления деятельности объединения на третий год обучения. Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Основы личной гигиены. Самоконтроль.

Разновидности элемента WindmillFlare.

Практика. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки, растяжные наклоны к ногам и вперед. «Батл».

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Темпы музыки. Динамические рисунки танцевальных композиций. Части музыкального произведения. Виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами. Разновидности движений руками, различия между ними. Виды движений ногами в разных стилях и темпе. Виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock.

Практика. Выполнение танцевальных элементов композиции «Rootines». Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 10 до 17 раз, прыжки из приседа по диагонали от 10 до 25 раз, укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 80 раз, укрепление мышц спины от 30 до 65 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов. **Style**(стайл) или **Downrock**(даунрок). Footwork", фриззы. Базовые элементы footwork"а. **Powertricks. Windmill (Nutcrackers)**.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Особенности композиции индивидуальных, парных, групповых комбинаций. Ошибки в отдельных видах брейк-элементов. Форма проведения индивидуальных и групповых выступлений.

Практика. Командные элементы. Синхронны. Постановка танцевальных номеров с использованием базовых элементов footwork"а. Powertricks. Windmill (Nutcrackers).

Постановка группового, индивидуального танцевального номера (коллективнотворческая, проектная работа обучающихся). «Джем». «Батл».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения на концертных и конкурсных программах, в общественных местах. Правила поведения при возникновении различных ситуаций (возникновение технических помехи в музыкальном сопровождении, в освещении, и т.д.).

Практика. Выступление на программных мероприятиях ОО. Выступление на концертно-игровых программах для лагерей дневного пребывания в дни школьных каникул, отчетных концертных программ творческих танцевальных объединений ОО

Участие в фестивалях и конкурсах.

13-18 год (разновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Организация и направления деятельности объединения на третий год обучения. Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Основы личной гигиены. Самоконтроль.

Практика. Разминка. Выполнение круговых движений ногами вдоль пола в разные стороны, вертушки (вверх, вниз, в сторону), прямых фиксов, вертушки ногами. Выполнение растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки, растяжные наклоны к ногам и вперед. «Батл».

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Темпы музыки. Динамические рисунки танцевальных композиций. Части музыкального произведения. Виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, разновидности движений плечами. Разновидности движений руками, различия между ними. Виды движений ногами в разных стилях и темпе. Виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: Style, PowerMoves, Trix, Uprock. Принцип китайского фляга. Разновидности

элемента Windmill. Flare. Элемент, заимствованный из спортивной гимнастики (даласал).

Практика. Выполнение танцевальных элементов композиции «Rootines». Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Выполнение упражнений общей физической подготовки: отжимание от 10 до 20 раз, прыжки из приседа по диагонали от 10 до 30 раз, укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 100 раз, укрепление мышц спины от 30 до 80 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов.

Style (стайл) или Downrock (даунрок). Footwork", фризы. Базовые элементы footwork"а. Powertricks. Windmill (Nutcrackers). Выполнение элементов, «даласал». Вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед. **Backdrop**. Падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Особенности композиции индивидуальных, парных, групповых комбинаций. Ошибки в отдельных видах брейк-элементов. Форма проведения индивидуальных и групповых выступлений.

Практика. Командные элементы. Синхронны. Постановка танцевальных номеров с использованием базовых элементов footwork"а. Powertricks. Windmill (Nutcrackers) и танцевальных движений: Style, Power Moves, Trix, Uprock. Постановка группового, индивидуального танцевального номера (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся). «Джем». «Батл».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения на концертных и конкурсных программах, в общественных местах. Правила поведения при возникновении различных ситуаций (возникновение технических помехи в музыкальном сопровождении, в освещении, и т.д.).

Практика. Выступление на программных мероприятиях ОО. Выступление на концертно-игровых программах для лагерей дневного пребывания в дни школьных каникул, отчетных концертных программ творческих танцевальных объединений ОО.

Участие в фестивалях

Содержание программы 4 год обучения

7-12 лет (одновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Организация и направления деятельности объединения на четвертый год обучения. Режим занятий. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Первая помощь при травме. Основы личной гигиены. Самоконтроль.

Практика. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. «Батл».

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Темпы музыки. Основные динамические рисунки танцевальных композиций. Части музыкального произведения. Основные виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, характер и темп движений, характер и разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разном стиле и темпе. Основные виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой. Основные элементы танцевальных движений: ticking (ломаные движения с резкими остановками), waving (волнообразные движения), «бугги», «кемпбеллок», «locking». Значение перемещения (Глейды) и фиксация движений (Фиксы). Стили верхнего брейка: Electricboogie, PoplockingиRobot.

Практика. Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции Breaking (Rocking'ом) состоит из трех частей: toplocks (шаги), floorlocks (элементы нижнего брейка) и freezes (замирания в элементах). Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение различных видов поворотов с

различной амплитудой, наклонами, всеми видами движения корпусом. Выполнение упражнений ОФП: отжимание от 10 до 20 раз, прыжки из приседа по диагонали от 10 до 30 раз, укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 100 раз, укрепление мышц спины от 30 до 80 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов.

Airtwist. Headspin. Вращение на голове. Handcuffs. Разновидность Windmill. Coins. Разновидность Windmill. Bellymills . Разновидность Windmill. Мощная работа ног. Мах ногой вверх при переходе со спины на грудь. 2000 или 1999. Вращение на руке (руках) вокруг вертикальном оси. Положении рук во время вращения. 1999 - вращение на одной руке. 2000 - вращение на двух сложенных вместе руках. Верхний брейк - Popping. Выполнение танцевальных элементов различных стилей верхнего брейка: Electricboogie, PoplockingиRobot. Исполнение подражания движений робота.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Принципы составления танцевальных комбинаций. Особенности индивидуального, парного, группового «батла». Ошибки в отдельных видах брейкэлементов.

Практика. Постановка танцевальных номеров с использованием элементов акробатики. Командные элементы. Синхронны. Постановка танцевальных номеров с использованием различных стилей верхнего брейка: Electricboogie, Poplocking и Robot, основных элементов танцевальных движений: ticking (ломаные движения с резкими остановками), waving (волнообразные движения), «бугги», «кемпбеллок», «locking».

Постановка командного, группового, парного, индивидуального танцевального номера (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся). «Джем». «Батл».

Раздел 4. Показательные выступления

Теория. Инструктаж по ТБ при выступлениях на концертных, игровых программах и мероприятиях. Правила поведения на концертных программах, в общественных местах. Правила поведения при возникновении различных

ситуаций (возникновение технических помехи в музыкальном сопровождении, в освещении, и т.д.).

Практика. Выступление на программных мероприятиях ОО Выступление на концертно-игровых программах для лагерей дневного пребывания в дни школьных каникул, отчетных концертных программ творческих танцевальных объединений. Участие в мероприятиях различного уровня (в мероприятиях различного уровня от городских до областных, региональных и всероссийских (Межрегиональный Открытый Фестиваль уличных танцев «NEW-YORK BATTLE», Международный хип-хоп фестиваль «Кофемолка» (г.Чебаксары), Межрегиональный фестиваль рэп-музыки и брейк-данса «Стрит пульс», Всероссийский фестиваль хип-хоп культуры «Энерджи» (г.Челябинск)), Областной молодежный фестиваль «Сникерс урбания» (г. Самара)).

13-18 год (разновозрастная группа)

Раздел 1. Введение

Теория. Организация и направления деятельности объединения на четвертый год обучения. Режим занятий. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Первая помощь при травме. Основы личной гигиены. Самоконтроль.

Практика. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. «Батл».

Раздел 2. Элементы брейк-данс

Теория. Темпы музыки. Динамические рисунки танцевальных композиций. Части музыкального произведения. Виды и характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, характер и темп движений, характер и разновидности движений руками, различия между ними, виды движений ногами в разном стиле и темпе. Виды растяжек, разновидности бега, виды прыжков, наклонов с различным темпом и амплитудой. Элементы танцевальных движений: ticking (ломаные движения с резкими остановками), waving (волнообразные движения), «бугги», «кемпбеллок», «locking».

Значение перемещения (Глейды) и фиксация движений (Фиксы).

Практика. Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции Breaking (Rocking'ом) состоит из трех частей: toplocks (шаги),

floorlocks (элементы нижнего брейка) и freezes (замирания в элементах). Выполнение движений в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение различных видов поворотов с различной амплитудой, наклонами, всеми видами движения корпусом. Выполнение упражнений ОФП: отжимание от 20 до 30 раз, прыжки из приседа по диагонали от 20 до 30 раз, укрепление мышц брюшного пресса от 50 до 200 раз, укрепление мышц спины от 50 до 100 раз. Самостоятельная работа по выполнению различных видов бега, прыжков, наклонов.

Airtwist. Headspin. Вращение на голове. Handcuffs. Разновидность Windmill. Coins. Разновидность Windmill. Bellymills . Разновидность Windmill. Мощная работа ног. Мах ногой вверх при переходе со спины на грудь. 2000 или 1999. Вращение на руке (руках) вокруг вертикальном оси. Положении рук во время вращения. 1999 - вращение на одной руке. 2000 - вращение на двух сложенных вместе руках. Верхний брейк - Popping. Выполнение танцевальных элементов различных стилей верхнего брейка: Electricboogie, PoplockingиRobot. Исполнение подражаний движений робота.

Раздел 3. Танцевально-постановочные композиции

Теория. Принципы составления танцевальных комбинаций. Особенности индивидуального, парного, группового «батла». Ошибки в отдельных видах брейкэлементов.

Практика. Постановка танцевальных номеров с использованием элементов акробатики. Командные элементы. Синхронны. Постановка танцевальных номеров с использованием различных стилей верхнего брейка: Electricboogie, Poplocking и Robot, основных элементов танцевальных движений: ticking (ломаные движения с резкими остановками), waving (волнообразные движения), «бугги», «кемпбеллок», «locking», подражаний движений робота. Постановка командного, группового, парного, индивидуального танцевального номера (коллективно-творческая, проектная работа обучающихся). «Джем». «Батл».

Самостоятельная работа: постановка танцевального номера с обучающимися младшей группы (7-13 лет) с использованием различных элементов танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez, PowerTrix, PowerMoves.

Методическое обеспечение

Брейк-данс – это довольно новое направление спортивного танца. В России оно появилось в начале 80-х, но пользоваться популярностью среди молодёжи начало с 1996 года. Брейк-данс – представляет собой довольно интересный и разносторонний вид деятельности. По сути, этот вид танца – это сплав танца, пантомимы, гимнастических и акробатических движений, элементов борьбы, бокса. Он включает в себя силовые упражнения, акробатические элементы и фигуры, а так же хореографию. В брейк-данс нашли своё место как импровизация, сольные партии, так и коллективные, четко отработанные и согласованные движения.

Многие элементы брейк-данс требуют многократных повторений, постоянной самостоятельной работы, упорства, настойчивости, целеустремленности.

Занятие брейк-данс требует определённого физического развития. Каждый обучающийся, со средним физическим развитием и допущенным по состоянию здоровья, способен достигать результатов в этом танце. У девушек дело обстоит немного сложнее, как правило, они физически не так развиты, как парни, поэтому для них процесс обучения будет идти медленнее. Но это не исключает возможность занятия.

Основным предназначением воспитательно-развивающей области брейк-данс в системе дополнительного образования является:

- формирование танцевальной культуры обучающегося, системы знаний и умений по направлению брейк-данс;

- физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;
- развитие актёрских навыков и умение держаться на публике;

формирование, прежде всего, ценностей —красота и —здоровье!;

формирование таких качеств личности, как целеустремлённость и терпение.

Данный вид танца, как воспитательно-развивающая область, является инновационной деятельностью. Следствием этого могут возникать определённые трудности в термино-понятийном аппарате. Для устранения подобных проблем педагогу рекомендуется воспользоваться наиболее распространёнными, или обозначить необходимые термины и определения самостоятельно, при этом заранее их обосновав.

Обучение детей и подростков строится на основе освоения конкретных брейкэлементов с помощью упражнений для физического развития определённых групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента и затем неоднократного его повторения. А также за счёт организации проведения —джемов| или —битвл| на тренировках, где обучающиеся проходят процесс сплочения, чувства групповой ответственности (коллективизма) и общности единой цели, развитие актёрских навыков и формирование гуманистического мировоззрения. С целью учета интересов и склонностей обучающихся, возможностей образовательных учреждений, местных социальноэкономических условий обязательный минимум содержания данной дополнительной образовательной программы изучается в рамках следующих ветвей (направлений): style, powermove, uprock, freezes.

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические занятия (тренировки) и рекомендуемые объекты исполнения нижнего и верхнего брейк-данса. При этом предполагается, что изучение материала программы, связанного с практическими занятиями, должно предваряться необходимым минимумом теоретических сведений.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по программе «Брейк-данс».

Основная форма обучения является учебно-практическая деятельность. Приоритетными методами являются упражнения, учебно-практические занятия, метод —битвл|. 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 такой объект или 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 обучающихся соответствующего физического развития, а также его личную заинтересованность.

Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на тренировках обучающихся 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 (обучающимися), если он привносит тем самым оригинальность, лёгкость 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 обучающихся 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 брейкэлементов, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходят представитель(и) из одной команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д. Педагогу обязательно нужно контролировать ход —джемов|| и —битв||.

При организации творческой деятельности обучающихся очень важно акцентировать их внимание, прежде всего на общезначимых мероприятиях в рамках Центра, которое они выдвигают в качестве творческой идеи.

Создание необходимых условий при организации и проведении занятий, использование различных современных образовательных условий способствует

формированию различного уровня танцевальной, акробатической и физической подготовки.

Отличительная особенность брейк-данс заключается в том, что в отличие от гимнастики и аэробики не содержит жестких рамок и правил. Он безграничен по возможностям, каждый танцор вправе делать то, что ему нравится, то есть импровизировать.

Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивного развития каждого обучающегося по программе «Брейк-данс». Это сплав танца, пантомимы, гимнастических и акробатических движений (акробатические элементы и фигуры), элементов борьбы, бокса.

Принципы обучения

Изучение любого из разделов начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующий год.

Для лучшего усвоения обучающимися данной программы, необходимо соблюдение следующих принципов:

- принцип доступности и индивидуализации (принцип предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей обучающегося, и в связи с этим – определение посильных для него заданий);
- принцип постепенного повышения требований (обязательным условием являются последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом; переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам);
- принцип систематичности (принцип – один из ведущих; систематичность заключается в непрерывности и регулярности; при прекращении систематических занятий, их перерыве, наблюдается снижение уже достигнутого уровня возможностей);
- принцип сознательности и активности (в процессе обучения чрезвычайно важно опираться на сознательное и активное отношение обучающегося к своей деятельности, для успешного достижения цели, обучающемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе);

• принцип повторности материала (занятия брейк-дансом требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков, только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип; для эффективности повторения необходима такая система, при которой изученный ранее материал, сочетается с новым, то есть когда процесс повторения имеет характер вариативности); • принцип наглядности (использование этого принципа в обучении понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью).

Теоретическая часть занятия нацелена на объяснение и усвоение нового информационного материала и его практической направленности.

Теоретическая часть занятия проводится в форме бесед, рассказов в сочетании с практическим показом руководителем объединения хореографических движений, танцевальных брейк-элементов. В ходе бесед создается условие для развития способности слышать и слушать, уметь высказывать и обосновывать свою точку зрения, воспринимать точку зрения другого. Рассказ и беседа носят не только познавательный характер, но и воспитательную цель. Немаловажная роль отводится анализу и самоанализу деятельности и взаимодействию обучающихся.

Занятия проводятся в хореографическом кабинете (зале) с использованием наглядного материала и технической аппаратуры.

Практическая часть занятия способствует формированию умений и навыков владения различными видами хореографических упражнений.

Занятия проводятся в кабинете, на сцене. Они включают в себя различные формы учебно-игровой деятельности. Игровые упражнения и задания позволяют сделать учебный процесс более эмоционально – положительно окрашенным, а, следовательно, и более эффективным.

Занятия по данной программе являются практико-ориентированными направленными на эстетическое развитие ребенка, приобщения его к искусству, творческой деятельности с использованием разнообразных методических форм.

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: • подбор хореографических упражнений, брейк-элементов, танцевальных номеров; • вариативность сложности заданий; • стиль преподнесения материала.

Средства обучения также разнообразны в зависимости от цели: средства наглядности, отдельные тексты по теме занятия, практические задания, упражнения, технические средства обучения, учебные пособия для педагога, дидактические материалы, рекомендации для педагогов, родителей, обучающихся и др.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебное занятие, занятие - зачет, занятие - концерт, занятие - перетанцовка.

Занятия первого года обучения направлены на изучение и практическое освоение хореографических, акробатических навыков (разминочные упражнения, танцевально-постановочная композиция) и музыкальной грамоты. На первом году обучения обучающиеся принимают участие во внутриучрежденческих концертных программах.

Занятия второго года обучения – это углубленное изучение материала, полученного на первом году обучения. Программа этого года очень насыщенная. Танцевально-постановочная композиция усложнена, но по принципу «от простого к сложному» и добавлены элементы танцевальной акробатики и гимнастики. Обучающиеся принимают участие не только во внутриучрежденческих концертных программах, но и на фестивале разного уровня (городской фестиваль уличной культуры «SummerJunior», и др.).

Третий год обучения нацелен на систематизацию полученных и накопленных знаний, умений и навыков за два года. Повышение исполнительского мастерства посредством подготовки и участия в концертных программах ОО, а также фестивалях городского и областного уровня (городской фестиваль по брейк-данс «Джуниор», городской фестиваль «Весенняя пора» и др.).

Четвертый год обучения нацелен на совершенствование полученных и накопленных знаний, умений и навыков за предыдущие три года обучения.

Повышение уровня исполнительского мастерства обучающихся посредством достижения высоких результатов участия в мероприятиях различного уровня (городских, областных, региональных и всероссийских: Межрегиональный Открытый Фестиваль уличных танцев «NEW-YORK BATTLE», Международный хип-хоп фестиваль «Кофемолка» (г.Чебаксары), Межрегиональный фестиваль рэп-музыки и брейк-данса «Стрит пульс», Всероссийский фестиваль хип-хоп культуры «Энерджи» (г.Челябинск)), Областной молодежный фестиваль «Сникерс урбания» (г. Самара).

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Брейк-данс» используется комплекс разнообразных педагогических методов, в частности по классификации Ю.К. Бабанского:

1. Методы стимулирования и мотивации учения:

- методы формирования интереса к учению,
- методы формирования долга и ответственности в учении.

2. Методы организации и осуществления учебных действий и операций

- *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;
- *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;
- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания.
- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, движения, позы, педагог предваряет его своим точным показом. В показе педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное воплощение образа, что будит воображение;
- *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для постановок и композиций, с

первых занятий исключает формальный подход обучающихся к музыке лишь только как к оформлению занятия (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в конкретной постановке, композиции);

- *импровизационный метод* - импровизируя, обучающиеся двигаются свободнее, непринужденнее, так, как им подсказывает музыка. Данный метод помогает юному обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность;

- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, вырабатывается характер и еще, что не менее важно, - совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки;

3. Методы контроля и самоконтроля

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Педагог использует в своей педагогической деятельности современные здоровьесберегающие образовательные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: - медико-гигиенические технологии;

- оздоровительные технологии;

- технология обучения и воспитания культуры здоровья;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В процессе проведения занятий осуществляется коррекционно-оздоровительный комплекс посредством хореографических упражнений и музыки, упражнений разминки, а также творческой деятельности. В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности.

На занятиях используются различные виды гимнастик и перетанцовок, игровые элементы, элементы гимнастики, аэробики и акробатики. На занятиях обучающиеся получают навыки страховки и оказания первой медицинской помощи. *Компетентностно-ориентированные технологии*

- метод проектов,

- обучение в сотрудничестве,

- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению,

- технологии коллективной творческой деятельности, - игровые технологии.

Информационные технологии

- поиск информации,
- оформление проектов и постановок.

Работа с родителями

Формы работы с родителями:

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;
- родительское собрание - два раза в год проводятся встречи с родителями в форме отчетных концертных программ обучающихся;
- открытые занятия;
- индивидуальные беседы с родителями.

Регулярно проводятся индивидуальные беседы и встречи с родителями обучающихся. Два раза в год проводятся родительские собрания в форме отчетных концертов воспитанников. *Работа с одаренными обучающимися*

Развитие творческого потенциала личности обучающихся осуществляется посредством системы подготовки творческих выступлений, практико-ориентированной деятельности. Ведется индивидуальная работа с одаренными обучающимися по методу проекта в соответствии с положением об ученических проектах ОО

Программа «Брейк-данс» взаимодействует с программами творческих объединений художественно-эстетической направленности в форме совместных концертных программ, праздников, фестивалей, что является неотъемлемой частью воспитательного пространства ОО.

Практический выход реализации программы осуществляется посредством выступлений в мероприятиях различного уровня: внутри учреждения, на городских и областных площадках.

Дидактическое обеспечение: наглядные пособия (схемы, плакаты, таблицы, фотоматериалы, видеоматериалы), медиапособия (видеофильм, аудио кассеты,), индивидуальные комплекты дидактического материала для каждого

обучающегося (раздаточные карточки с индивидуальными заданиями, алгоритмом действий, таблицы-памятки), авторские и типовые наглядные пособия, методические разработки, памятки, и др.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования по данному направлению.

Материально - техническое обеспечение

Кабинет (зал) с ровным полом в соответствии с нормами СанПиН, настил 10х10 метров, форма для занятий (репетиционная форма); концертный костюм для выступлений; аудио-, видеоаппаратура.

Список используемой литературы• Список литературы, используемый при написании программы

Нормативно-правовая литература

1. Концепция модернизации дополнительного образования РФ до 2010 года.
2. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2006 – 2010 гг.
3. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и с учетом приоритетных направлений деятельности Центра в рамках Программы развития на 2006-2010 гг.

Нормативно-управленческая (программно-методическая)

- литература*1.Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1981
 3. Е.И. Уральская. Методическое пособие «Рождение танца». Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. М., 1990

Литература по предмету и методологическая литература

1. Анронеску А. Анатомия ребенка. – Бухарест, 1988
2. Бахто С.Е., Сердюков В.П. Ритмика и танец. - М., 1984
3. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М., 1983
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. - М.: «Физкультура и спорт», 1978
5. Уральская В.И. Методическое пособие «Рождение танца». Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. - М., 1990

6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 64 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ.культура». – М.: Просвещение, 1989 – 175 с.: ил.
8. Руднева С., Фриш Э. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972
9. Хрипкова А.Г. Антропова М.Ф., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1990 *Список литературы для педагогов для педагогов:*
 1. Анронеску А. Анатомия ребенка. – Бухарест, 1988
 2. Бахто С.Е., Сердюков В.П. Ритмика и танец. - М., 1984
 3. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М., 1983
 4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. - М.: «Физкультура и спорт», 1978
 5. Уральская В.И. Методическое пособие «Рождение танца». Управление развития общего и среднего образования Министерства образования. - М., 1990
 6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 – 64 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
 7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика:
Учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ.культура». – М.: Просвещение, 1989 – 175 с.: ил.
 8. Руднева С., Фриш Э. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972
 9. Хрипкова А.Г. Антропова М.Ф., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1990 *Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей*

15	15	Изучение Skramble и TopRock	1
16	16	Изучение Skramble и Six Step	1
17	17	Изучение Drumstick	1
18	18	Изучение Drumstick и Six Step	1
19	ноябрь 19	Изучение Drumstick и Urock	1
20	20	Отработка Drumstick и Six Step	1
21	21	Сдача Drumstick 10 раз	1
22	22	Сдача Drumstick 20 раз	1
23	23	Отработка Drumstick и Urock	1
24	24	Отработка Drumstick и Top rock	1
25	25	Отработка Drumstick и Top rock	1
26	26	Отработка Drumstick и Six Step	1
26	декабрь 26	Отработка Six Step и Drumstick	1
27	27	Отработка Drumstick и Six Step и Skramble	1
28	28	Отработка Drumstick и Skramble и Six Step	1
29	29	Отработка Urock и Drumstick и Six Step	1
30	30	Отработка Urock и Six Step и Drumstick	1
31	31	Отработка Urock и Drumstick и Six Step	1
32	32	Повторение Urock и Six Step и Drumstick	1

33		33	Повторение Urock и Six Step и Drumstick	1
34		34	Подведение итогов за полугодие. Просмотр видео материалов.	1
35	январь	35	Инструктаж по ТБ. Проведение	1
36		36	Закрепление изученного материала за 1	1
37		37	Изучение Three Step	1
38		38	Отработка Three Step 5 раз	1
39		39	Отработка Urock + Three Step 5 раз	1
40		40	Отработка Three Step 10 раз	1
41		41	Отработка Top Rock + Three Step 10 раз	1
42	февраль	42	Изучение стойки на руке	1
43		43	Отработка стойки на руке	1
44		44	Изучение Hand Spin	1
45		45	Отработка Hand Spin	1
46		46	Отработка Hand Spin 1 оборот	1
47		47	Отработка Hand Spin 3 оборот	1
48		48	Отработка Six Step + Drumstick + Three Step	1
49	март	49	Отработка Six Step + Three Step + Drumstick	1
50		50	Отработка Hand Spin 5 оборот	1
51		51	Отработка Top Rock + Six Step + Drumstick + Three Step	1
52		52	Отработка Urock + Six Step + Drumstick + Three Step	1
53		53	Отработка Hand Spin 7 оборот	1

54		54	Изучение BackSpin	1
55		55	Отработка закрута в BackSpin	1
56		56	Отработка BackSpin 1 оборот	1
58	апрель	58	Отработка HandSpin 10 оборот	1
59		59	Отработка BackSpin 2 оборота	1
60		60	Закрепление HandSpin	1
61		61	Отработка BackSpin 3 оборота	1
62		62	Изучение соединения HandSpin+BackSpin	1
63		63	Подготовка к творческому отчету танцевальных коллективов «Я люблю танцевать»	1
64		64	Участие в творческом отчете танцевальных коллективов «Я люблю танцевать»	1
65		65	Изучение встать со спины на ноги без рук	1
66	май	66	Отработка BackSpin 5 оборота	1
67		67	Изучение ElbowFreez	1
68		68	Отработка ElbowFreez	1
69		69	Отработка ElbowFreez 3 сек	1
70		70	Закрепление Hand Spin+Back Spin 3 оборота	1
71		71	Отработка соединения HandSpin+BackSpin 3 оборота+встать со спины на ноги без рук	1
72		72	Отработка соединения HandSpin+BackSpin 3 оборота+встать со спины на ноги без рук	1

ИТОГО:	72занятия		72 часа
---------------	------------------	--	----------------

2 год обучения

№ занятия/п	Месяц (дата)	№ занятия по теме	Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	1	Инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Style	1
2		2	Повторение Uprock	1
3		3	Повторение TopRock&Uprock	1
4		4	Повторение Гелик	1
5		5	Повторение Flare	1
6		6	Повторение HeadSpin	1
7		7	Повторение Bananeуго	1
8		8	Повторение HandJump	1
9		9	Соединение Flare и Head	1
9	Октябрь	10	Соединение Head и Spin	1
10		11	Соединение Spin и Head	1
11		12	Соединение Hand и Back	1
12		13	Соединение Spin и HeadSpin	1
13		14	Соединение SpinHand	1
14		15	Соединение HandSpin 99	1

15		16	Повторение TopRock&Uprock	1	
16		17	Изучение Flare 99	1	
18		18	Соединение Flare 99	1	
19	Ноябрь	19	Изучение Flare 99	1	
20		20	Соединение Flare 99	1	
21		21	Изучение 99 Flare	1	
22		22	Соединение 99 Flare	1	
23		23	Изучение Пружина	1	
24		24	Изучение Style Пружина	1	
25		25	Соединение Style Пружина	1	
26		26	Подготовка Синхрона	1	
27		Декабрь	27	Изучение Синхрона	1
28			28	Отработка Синхрона	1
29	29		Отработка Синхронна 2	1	
30	30		Изучение Rootines и Синхрона	1	
31	31		Подготовка Шоу	1	
32	32		Подготовка к выступлению в Альянсе	1	
33	33		Отработка выступления в Альянсе	1	
34	34		Повторение Синхрона	1	
35	35		Инструктаж по ТБ. Вводная беседа 2	1	
36	Январь		36	Изучение ShoulderFreez	1
37		37	Изучение ShoulderFreez	1	
38		38	Изучение ShoulderFreez	1	
39		39	Закат со спины в ShoulderFreez	1	
40		40	Закат со спины в ShoulderFreez	1	
41		41	Подготовка синхронов. Поездка на соревнования в Самару.	1	
42		42	Изучение нового синхрона	1	
43	Февраль	43	Отработка нового синхрона	1	
44		44	Изучение TwoChair	1	
4544		45	Изучение TwoChair	1	
4645		46	Изучение TwoChair	1	
4746		47	Повторение Spin и HeadSpin	1	
4847		48	Повторение Spin и HeadSpin	1	
4948		49	Повторение Spin и HeadSpin	1	
5049	Март	50	Повторение ShoulderFreez	1	
5150		51	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	1	
5251		52	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	1	
5352		53	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	1	
54		54	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	1	
55		55	Повторение HandJump	1	
56		56	Повторение HandJump	1	
57	Апрель	57	Повторение Bananeуго	1	
58		58	Повторение Bananeуго	1	
59		59	Повторение Bananeуго	1	
60		60	Повторение Гелик	1	

61		61	Изучение Crickets	1
62		62	Изучение Crickets	1
63		63	Изучение Crickets	1
64		64	Изучение Crickets	1
65		65	Изучение Turtle	1
66	Май	66	Изучение Turtle	1
67		67	Изучение Turtle	1
68		68	Изучение Turtle	1
69		69	Повторение Crickets	1
70		70	Повторение Turtle	1
71		71	Соединение Crickets и Turtle	1
72		72	Соединение Turtle, Crickets и Flare	1
		ИТОГО:	72	

4 год обучения

№ занятия/п	Месяц (дата)	№ занятия по теме	Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	1	Вводная беседа. Style	1
2		2	Повторение Urock	2
3		3	Повторение TopRock&Urock	1
4		4	Повторение Гелик	2
5		5	Повторение Flare	1
6		6	Повторение HeadSpin	2
7		7	Повторение Bananeуго	1
8		8	Повторение HandJump	2
9	Октябрь	9	Соединение Flare и Head	1
10		10	Соединение Head и Spin	2
11		11	Соединение Spin и Head	1
12		12	Соединение Hand и Back	2
13		13	Соединение Spin и HeadSpin	1

14		14	Соединение SpinHand	2	
15		15	Соединение HandSpin 99	1	
16		16	Повторение TopRock&Uprock	2	
17		17	Изучение Flare 99	1	
18	Ноябрь	18	Соединение Flare 99	2	
19		19	Изучение Flare 99	1	
20		20	Соединение Flare 99	2	
21		21	Изучение 99 Flare	1	
22		22	Соединение 99 Flare	2	
23		23	Изучение Пружина	1	
24		24	Изучение Style Пружина	2	
25		25	Соединение Style Пружина	1	
26		Декабрь	26	Подготовка Синхрона	2
27			27	Изучение Синхрона	1
28	28		Отработка Синхрона	2	
29	29		Отработка Синхронна 2	1	
30	30		Изучение Rootines и Синхрона	2	
31	31		Подготовка Шоу	1	
32	32		Подготовка к выступлению в Альянсе	2	
33	33		Отработка выступления в Альянсе	1	
34	34		Повторение Синхрона	2	
35	Январь		35	Инструктаж по ТБ. Вводная беседа 2 полугодья	1
36		36	Изучение ShoulderFreez	2	
37		37	Изучение ShoulderFreez	1	
38		38	Изучение ShoulderFreez	2	
39		39	Закат со спины в ShoulderFreez	1	
40		40	Закат со спины в ShoulderFreez	2	
41		41	Подготовка синхроннов. Поездка на соревнования в Самару.	1	
42	Февраль	42	Изучение нового синхрона	2	
43		43	Отработка нового синхрона	1	
44		44	Изучение TwoChair	2	
4544		45	Изучение TwoChair	1	
4645		46	Изучение TwoChair	2	
4746		47	Повторение Spin и HeadSpin	1	
4847		48	Повторение Spin и HeadSpin	2	
4948		49	Повторение Spin и HeadSpin	1	
5049	Март	50	Повторение ShoulderFreez	2	
5150		51	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	1	
5251		52	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	2	
5352		53	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	1	
54		54	Изучение Rootines и Синхронна с 99 Flare	2	
55		55	Повторение HandJump	1	
56		56	Повторение HandJump	2	
57		57	Повторение Bananeуго	1	

58	Апрель	58	Повторение Вананеуго	2
59		59	Повторение Вананеуго	1
60		60	Повторение Гелик	2
61		61	Изучение Crickets	1
62		62	Изучение Crickets	2

63		63	Изучение Crickets	1
64		64	Изучение Crickets	2
65		65	Изучение Turtle	1
66		66	Изучение Turtle	2
67	Май	67	Изучение Turtle	1
68		68	Изучение Turtle	2
69		69	Повторение Crickets	1
70		70	Повторение Turtle	2
71		71	Соединение Crickets и Turtle	1
72		72	Соединение Crickets и Turtle	2

ИТОГО:

108 часов