

Управление образования администрации г. Хабаровска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровск
«Центр развития творчества детей и юношества»

РАССМОТРЕНО
на научно-методическом
совете МАУ ДО «ЦРТДиЮ»
Протокол № 3
«28» 08 2018 г.

ПРИНЯТО
на
педагогическом
совете № 4
от
«29» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»
Н.Г. Гуревич
«29» 08 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«БРЕЙК- ДАНС»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации – 5 лет

Автор - составитель:
Бухарова Ж.А.,
педагог дополнительного
образования
высшей кв.категории

Хабаровск
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Брейк-данс» (американское – «Брейкинг», *break* (англ.) – ломаный) является ярким, зажигательным и энергичным танцем с элементами акробатики, гимнастики и восточных единоборств. Брейк-данс входит в так называемую, распространённую среди молодых людей, культуру «Хип-хоп». В России он появился в конце 80-х, но пользоваться популярностью среди молодежи начал во второй половине 90-х. Мода на данное танцевальное направление у подростков объясняется как его эмоциональной доходчивостью, так и остротой вызываемых переживаний, предельно активными выразительными двигательными возможностями, актерским мастерством и состязательной борьбой. Брейк-данс – это и спорт, и танец и искусство.

Нормативно-правовая база. При написании данной общеобразовательной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Концепция развития дополнительного образования детей.
- Устав МАУ ДО «ЦРТДиЮ».

Новизна. Новизна программы раскрывается в ее содержании. Она разработана педагогом на основании личного опыта. В ней используются авторские технологии и подходы к изучению элементов танца, и каждый элемент изучается более детально по усовершенствованной методике.

Программа является авторской. Она получила диплом второй степени в 2015 году в краевом конкурсе авторских дополнительных общеобразовательных программ и методических разработок в номинации «Авторские дополнительные общеразвивающие программы, прошедшие не менее одного срока реализации».

Актуальность образовательной программы «Брейк-данс» обусловлена востребованностью и популяризацией среди молодежи новой молодежной культуры – «Хип-хоп», которая включает в себя современный танец – брейк-данс. Следует отметить, что хип-хоп – это культурное движение, которое зародилось в США в 70-х гг., в одном из кварталов Нью-Йорка - Бронксе. Оно объединяет в себе несколько направлений: музыку, танцы, граффити (рисунок) и ди-джеинг. А также стиль одежды и слэнг. Хип-хоп является творческой формой самовыражения молодежи.

Так же следует отметить, что брейк-данс совсем недавно признан и включен во Всероссийский реестр видов спорта, а с декабря 2016 года включен в программу юношеских олимпийских игр.

Брейкинг оказывает влияние на развитие различных сторон ребёнка. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную культуру общения, воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, развивают координацию, слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, музыкальность и артистичность; побуждают к творчеству. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: учащийся учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

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

На занятиях по брейк-дансу ребята узнают не только историю зарождения данного вида танца, музыки, хип-хоп культуры в целом, но и культуру народов США и Африки в этот период.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что при ее реализации продвижение детей осуществляется от первого уровня «новичок» до третьего уровня «профессионал», то есть осуществляется уровневая система организации образовательного процесса. Еще одна отличительная особенность в том, что образовательная деятельность является непрерывной. Так как программа объединяет в себя учебное и каникулярное время. Таким образом, образовательный процесс по данной программе осуществляется целостно.

В основу программы положен личностно-ориентирный подход. Каждая личность имеет свои индивидуальные особенности, свой путь развития, а педагогом осуществляется учет физиологических и психологических особенностей каждого учащегося, ведется подбор каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений, что позволяет обеспечить процесс гармоничного освоения танца с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Поскольку в последнее время в объединении наблюдается рост детей и подростков, ставших участниками акций, фестивалей, полуфиналистами и победителями танцевальных баттлов по брейк-дансу, при составлении образовательной программы важно было определить основные направления работы, мониторинг выявления и отслеживания промежуточных результатов,

предполагаемые результаты работы с одаренными детьми. В данной работе педагог опирался на реализуемую в Центре программу «Одаренные дети», при разработке диагностических материалов сотрудничал с педагогом-психологом. Для выявления одаренных учащихся педагог использует карту наблюдения, анкету «Характеристика ученика», методику оценки общей одаренности и индивидуальную маршрутную книжку одаренного ребенка (см. Приложение 2)

Цель: развитие творческого потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования.

Задачи:

- Личностные:

1. Воспитание творческой личности, способной к самореализации и профессиональному самоопределению.

- Предметные:

1. Формирование устойчивого интереса к данному виду танца.
2. Развитие и формирование танцевальных навыков.

- Метапредметные

1. Формирование общей культуры, способности к самооценке и самостоятельности.
2. Развитие коммуникативных способностей.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет: как мальчики, так и девочки, с различными физическими и психическими данными, из разной социальной среды при наличии медицинской справки.

Срок реализации программы - 5 лет.

Режим занятий:

Занятия на первом уровне обучения проходят 2 раза в неделю по 3 часа – 6 часов в неделю. На последующих уровнях - 3 раза в неделю по 2 часа - 6 часов в неделю. Учебный план каждого уровня рассчитан на 216 часов в год. А вместе с каникулярным периодом учебный план составляет 258 часов.

Занятия по брейк-дансу проводятся в обычных хореографических или спортивных залах. С определёнными для этих залов требованиями, рекомендованными Министерством образования РФ.

Материально-техническое обеспечение занятий:

1. Спортивная форма и обувь у обучающихся;
2. Музыкальная аппаратура;
3. Гладкое напольное покрытие.

Формы организаций занятий:

1. Учебное тренировочное занятие с группой.
2. Индивидуальное тренировочное занятие с обучающимися;
3. Постановка и репетиция танцевальных номеров;

4. Танцевальный джем
5. Танцевальный батл

Формы обучения:

1. Очная групповая;
2. Заочная (обучающимся дается задание на дом, посмотреть или подготовить определенный материал);

Методы обучения:

1. Словесные (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);
2. Наглядные (показ, пример);
3. Практические (упражнения);
4. Аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
5. Результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и соревнованиях).

Ожидаемые результаты по программе:

Обучающиеся первого уровня обучения знают:

1. Технику безопасности;
2. Правила поведения на занятиях;
3. Историю брейк-данса и хип-хоп культуры;
4. Названия основных элементов брейк-данса: футворка, топрока, фризов, гоу даунс;
5. Технику выполнения основных элементов футворка, топрока, гоу данс, фризов, бэкрокс, акробатики;
6. Как провести правильную разминку;
7. Как вести себя на сцене, на концерте или фестивале;
8. Как вести себя на батлах (соревнованиях) и джемах (кругах) по брейк-дансу;

Умеют и делают:

1. Ориентироваться в стилях брейк-данса;
2. Провести правильную разминку;
3. Обезопасить себя и окружающих от травм;
4. Основные элементы футворка, топрока, гоу даунс, основные фризы и бэкрокс, основные элементы акробатики;
5. Правильно вести себя на занятии;
6. Грамотно вести себя на сцене;
7. Грамотно вести себя на батлах и джемах по брейк-дансу;

Обучающиеся второго уровня обучения знают:

1. Технику безопасности;
2. Правила поведения на занятиях;
3. Историю брейк-данса и хип-хоп культуры;
4. Названия основных элементов футворка, топрока, гоу даунс и фризов;
5. Названия основных силовых элементов;

6. Технику выполнения основных элементов топрока, футворка, гоудаунс и фризов;
7. Технику выполнения основных силовых элементов;
8. Как провести правильную разминку;
9. Как вести себя на сцене, концерте, фестивале, соревнованиях;
10. Как составлять для себя танцевальную композицию;

Умеют и делают:

1. Ориентироваться в стилях брейк-данса;
2. Правильно вести себя на занятии;
3. Правильную разминку;
4. Обезопасить себя и окружающих от травм;
5. Основные элементы топрока, футворка, гоу даунс, фризы, акробатики;
6. Основные силовые элементы брейк-данса.
7. Составлять для себя танцевальную композицию.
8. Точно воспроизвести задуманную композицию на тренировке и во время выступлений.
9. Вести себя на концерте, фестивале, соревнованиях;

Обучающиеся третьего уровня обучения знают:

1. Технику безопасности;
2. Историю брейк-данса и хип-хоп культуры;
3. Правила поведения на занятиях;
4. Как провести правильную разминку
5. Названия основных элементов футворка, топрока, фризов, пауэр мува;
6. Технику выполнения основных элементов футворка, топрока, гоудаунс, фризов, пауэр мува;
7. Как составлять для себя танцевальную композицию;
8. Как вести себя на концерте, фестивале, соревнованиях;
9. Элементарные силовые связки в пауэр-муве;
10. Как научить базовым элементам брейк-данса;

Умеют и делают:

1. Ориентироваться в стилях брейк-данса;
2. Провести правильную разминку;
3. Обезопасить себя и окружающих от травм;
4. Основные элементы футворка, топрока, основные фризы;
5. Основные элементы пауэрмува, элементарные силовые связки;
6. Составлять для себя композицию;
7. Точно воспроизвести задуманную композицию на тренировке и во время выступлений;

8. Вести себя на сцене, фестивале, соревнованиях;
9. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
10. Объяснить базовые элементы брейк-данса и силовые связки другим обучающимся.

Ожидаемые результаты работы с одаренными детьми:

1. Самостоятельно совершенствует свой теоретический и физический уровень в данном виде деятельности, осуществляет поисковую деятельность.
2. Исполняет фристайл, т.е. ребенок без специальной подготовки под музыку выполняет самостоятельно элементы и связки, импровизирует.
3. Показывает и объясняет элементы танца другим обучающимся.
4. Самостоятельно находит выход из проблемной ситуации, обладает разносторонним интеллектом, высоким уровнем культуры.

Механизм отслеживания результативности прохождения программы:

1. Отчетные занятия;
2. Мини-соревнования;
3. Показательные выступления;
4. Социальный опрос;
5. Участия в концертах, танцевальных батлах, фестивалях.
6. Танцевальные джемы (круги).

Мониторинг выявления одаренных обучающихся, промежуточных результатов работы:

1. Карта наблюдения.
2. Анкета «Характеристика ученика».
3. Анкета для родителей.
4. Методика оценки общей одаренности.
5. Индивидуальная маршрутная книжка одаренного ребенка.

**Учебный план:
1 уровень – «Новичок»**

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История Брейк-данса. Основные элементы Брейк-данса.	3	3	-	Опрос, беседа
2	I. Общая физическая подготовка. II. Базовые элементы топрока. III. Базовые элементы футворка. IV. Основные фризы. V. Основные заходы на футворк (гоу даунс) VI. Акробатика	111	8	103	Танцевальный джем
3	VII. Бэк рокс (Back rocks)	18	2	16	Танцевальный джем, батл
4	Отчетное занятие по теме базовые элементы топрока	3	-	3	Показательные выступления
5	Отчетное занятие по теме базовые элементы футворка	3	-	3	Показательные выступления
6	Отчетное занятие по темам основные фризы, акробатика	3	-	3	Показательные выступления
7	Отчетное занятие по теме основные заходы на футворк (гоу даунс)	3	-	3	Показательные выступления
8	VIII. Элемент бэкспин (вращение на спине)	21	2	19	Танцевальный джем, батл
9	Отчетное занятие по темам бэкспин (вращение на спине) и бэк рокс	3	-	3	Показательные выступления
10	Просмотр видео материалов	6	-	6	Беседа
11	Групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	18	2	16	Концерт, батл
12	IX. Флур рок (Floor rock)	24	2	22	Танцевальный джем
	Всего:	216	28	188	

2 уровень – «Продвинутый»

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Силовые элементы брейк-данса.	2	2	-	Опрос, беседа
2	I. Общая физическая подготовка. Сложные фризы.	30	2	28	Танцевальный джем
3	Отчетное занятие по теме: «Сложные Фризы»	2	-	2	Показательные выступления
4	II. Элемент виндмил.	44	6	38	Танцевальный джем, батл
5	Отчетное занятие по теме виндмил.	2	-	2	Показательные выступления
6	III. Элемент пананэйра. Топрок и Футворк: комбинации, скорость, музыкальность, оригинальность.	44	4	40	Танцевальный джем, батл
7	Отчетное занятие по теме элемент пананэйра.	2	-	2	Показательные выступления
8	IV. Элемент свайпс.	30	4	26	Танцевальный джем, батл
9	Отчетное занятие по теме элемент свайпс.	2	-	2	Показательные выступления
10	V. Базовый «Пауэр-трикс».	12	2	10	Танцевальный джем, батл
11	Просмотр видео-материалов.	6	-	6	Беседа
12	VI. Элемент джек-хаммер. Татлы.	30	4	26	Танцевальный джем, батл
13	Отчетное занятие по теме Джек – хаммер и татл.	2	-	2	Показательные выступления
14	Групповые подготовки к соревнованиям и показательным шоу.	8	1	7	Концерт, батл
	Всего:	216	25	191	

3 уровень – «Профессионал»

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Пауэр-мув.	2	2	-	Опрос. Беседа
2	I. Элемент флай.	44	4	40	Танцевальный джем, батл
3	Отчетное занятие по теме флай	2	-	2	Показательные выступления
4	II. Элементы найти-найн и сикстин	44	4	40	Танцевальный джем, батл
5	Отчетное занятие по теме найти-найн и сикстин	2	-	2	Показательные выступления
6	III. Силовые связки Элемент взб	44	2	42	Показательные выступления
8	Просмотр видео материалов	6	-	6	Беседа
9	IV. Сложный пауэр-трикс	12	2	10	Танцевальный джем, батл
10	Отчетное занятие по теме сложный пауэр-трикс	2	-	2	Показательные выступления
11	Отчетное занятие по теме силовые связки и элемент взб.	2	-	2	Показательные выступления
12	V. Футворк и Топрок: комбинации, музыкальность, оригинальность.	30	2	28	Танцевальный джем, батл
13	VI. Элемент Хэд-спин	24	4	20	Танцевальный джем, батл
14	Отчетное занятие по теме Хэд-спин	2	-	2	Показательные выступления
	Всего:	216	20	196	

Содержание учебного плана.

1. Первый уровень обучения

«Новичок»

Раздел I. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП, функции ОФП.

Практика: Перед началом тренировки любых элементов брейк-данса, требуется разминка, да не любая, а способствующая избеганию и сбережению обучающегося от травм. Нельзя себя перегружать только одной разминкой. На ее выполнение отводится от силы 30 минут. Упражнения делаются в стандартной позиции – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняется разминка сверху вниз. Весь комплекс разминочных упражнений поделен на три блока:

Первый разминочный блок:

- 1) Упражнения для шеи (наклоны, повороты, вращения)
- 2) Кисти (вращения и т.д.)
- 3) Плечевой пояс (вращения)
- 4) Повороты и наклоны туловища (в обе стороны)
- 5) Круговые вращения тазом (в обе стороны).
- 6) Колени - вращения (в обе стороны)
- 7) Ступни (вращения, перекаты с пятки на носок)

Второй разминочный блок:

- 1) Прыжки на месте
- 2) Прыжки на месте с приседанием
- 3) Бег на месте с подтягиванием колена
- 4) Выпады поочередно на обе ноги
- 5) Махи ногами поочередно вперед, назад, в стороны

Третий разминочный блок:

Включает в себя упражнения для растягивания мышц ног (выпады, наклоны вперед, различные позы из йоги, позы «бабочки», «лягушки», шпагаты и т.д.). Упражнения выполняются на полу.

Также раз в неделю занятия включают в себя силовую подготовку:

- 1) Приседания – девочки – 20 раз, мальчики - 30 раз.
- 2) Отжимания – девочки 20 раз, мальчики – 30 раз.
- 3) Мышцы пресса – девочки – 25 раз, мальчики - 35 раз.

Раздел II. Базовые элементы Топрока.

Теория: «Топрок» (Toprock) - это танец, вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец. Называют еще топрок - верхний брейк-данс. Дословно это слово переводится как «верхний кач» или «кач наверху». Он включает в себя смесь различных танцевальных направлений – сальса, хастл, и других. Это так сказать, прелюдия к нижним элементам брейкинга. Хотя сейчас уже существуют отдельные соревнования (контесты, батлы) по стилю топрок. Топрок очень индивидуален, так как каждый опытный танцор имеет свой собственный стиль, характер, манеру и подачу танца.

Необходимо отметить, что все элементы изучаются из исходного положения тела – ноги стоят на ширине плеч, либо впритык друг к другу, руки прямые, опущены вниз. Ноги во время выполнения всех элементов топрока не должны ставиться слишком широко.

Практика: Базовые элементы топрока и техника их выполнения:

- **«Индиян стэп»** («Indian step», другие названия – «Кросс ван», «кросс стэп») – шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперед, при этом руки разводятся в стороны одновременно, не выше уровня плеч. Следует отметить, что вперед нога ставится на полную ступню, а не на пятку или носочек. Нога, которая остается сзади, уходит в носок. Весь вес тела смещается на ногу, которая ставится вперед. Когда впереди стоит правая нога её носок всегда направлен немного направо, левой, соответственно, влево. Ноги при выполнении индиян стэпа, и вообще всего топрока, немного согнуты в коленях. Существует масса вариантов этого движения: с прыжком, с разворотом тела на 180 градусов, с касанием рукой пола, в полуприсяде, с двойным шагом вперед, с поворотом на 90 градусов, с киком (движение ноги вперед в воздухе, напоминает удар по мячу), с двойным прыжком и другие. Элемент выполняется в обе стороны.

- **«Индиян стэп кроссовер»** (выполняется в обе стороны) – из исходного положения тела кик ногой вперед и захлест противоположной ногой в сторону, с отрывом от пола, либо без отрыва ноги, которая находится сзади – может быть вариант выполнения этого движения с касанием пола, с разворотом на 180 градусов, постепенным опусканием тела вниз, с перемещением в стороны, с удвоением на одну сторону и другие. Руки работают свободно, как бы дополняя движение.

- **«Стархоп»** («Star hop») - прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным прыжком, с разворотом тела.

- **«Сейлор стэп»** («Sailor step») - кики ногами в стороны – варианты: на месте, с перемещением вперед и назад. Перед изучением этого элемента желательно освоить движение «кик-стэп».

- **«Сальса рок», «Сальса стэп» или «Сайд стэп»** («Salsa rock», «Side step») - основой этого элемента стали базовые шаги из всем известной сальсы. Левая нога делает кик вперед, ставится в исходное положение, далее правая нога делает шаг в сторону. То же делается на другую сторону. Стопы располагаются параллельно друг другу при выполнении шагов. Нога ставится в сторону полностью. Никаких пяток и носков. Носки смотрят вперед. Можно носок той ноги, которая ставится в сторону, разворачивать немного во внутрь. Шаги могут выполняться в стороны, назад, вперед. Вес тела смещается на ногу, которая ставится в сторону (или назад) из исходного положения.

- **«Бэк стэп»** («Back step») – техника выполнения элемента такая же, как у сальса рок стэп, только нога делает шаг не в сторону, а назад.

- **«Кик-стэп»** («Kick step») - ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу. К примеру, на левой ноге делается прыжок, правая нога в это время выбрасывается вперед,

она как бы делает удар в воздухе, то есть кик. Можно выполнять это движение на месте, вокруг себя, перемещаясь вперед и назад. Кик также является основой многих других элементов топрока.

- **«Кик аут»** («Kick out») - правая нога ставится на пол вперед, левая отрывается от пола и делает небольшой мах (кик) в левую сторону, аналогично и левой ногой. При быстром выполнении элемента на ногу, которая ставится вперед, выполняется прыжок.

- **«Кик тёрн»** («Kick turn»)- правая нога ставится на пол вперед на пятку, левая остается на носочке и делается поворот в правую сторону, аналогично другой ногой. Возможны перемещения в стороны при выполнении этого элемента.

- **«Чарли рок»** («Charlie Rock») - правая нога ставится вперед внутренней стороной стопы, носок обращен в правую сторону, левая стоит сзади, носок в левую сторону, пятка вправо, делаем одновременно разворот ног друг от друга и правая нога шагает назад за левую. И потом снова шагает вперед.

- **«Крисс-кросс»** («Kris cross») - прыжки ногами на месте из исходного положения крест на крест.

Все элементы топрока можно смешивать, соединять друг с другом, причем в разной последовательности. Шаги необходимо стараться делать жестко и уверенно. Чтобы добиться хорошего танцевального результата, необходимо постоянно отрабатывать эти элементы и шаги под музыку. Как говорят опытные танцоры – «прокачивать». Также следует отметить, что стиль топрок постоянно развивается и обогащается новыми элементами.

Раздел III. Базовые элементы футворка.

Теория: «Футворк» (Footwork - дословно - работа ногами) - представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках. Практически все элементы футворка выполняются на земле. Базовое положение ноги спереди рук (на корточках) – в приседе ноги согнуты в коленях, ступни на носках, колени немного разведены в стороны, левая рука (или правая при смене) ставится на пальцы возле внешней стороны ступни на расстоянии не более 10-15 сантиметров. Базовое положение ноги сзади рук – руки прямые стоят на пальцах на полу, ноги сзади согнуты в коленях (угол изгиба 90 градусов), ступни на носочках. Колени пола не касаются. Голова смотри вперед. Чтобы было понятно – это поза на четвереньках. Во время исполнения футворка можно менять направление движений. Шаги футворка обязательно нужно выполнять под музыку (в бит, в мелодию, в слова, в барабаны). Все движения этого стиля выполняются достаточно быстро. Футворк, как и топрок, постоянно развивающийся стиль. Сейчас уже проходят отдельные контесты (соревнования) по футворку.

Практика: Базовые элементы и техника выполнения:

- **«Сикстэп»** («Six step») - на русский переводится как шесть шагов. Называется он так, потому что состоит из шести движений ног вокруг рук. Руки в данном элементе являются опорой. Происходит перемещение ног в

разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. Выполняется сикстэп из базового положения ноги сзади рук. В итоге получатся круговые пробежки (дорожки) ногами по полу. Делается в обе стороны. Голова смотрит вперед.

- **«Сиси или кик аут»** («СС», «kick out») – удары (кики) ногами поочередно в воздухе. Левая нога вытянута вперед, прямая, при повороте влево, ее ступня ставится на носок, правая нога, при этом, согнута в колене, в воздухе, делает удар (кик). Аналогично элемент делается на другую сторону. При выполнении элемента на левую сторону, левая рука стоит на полу, она служит опорой, правая рука в воздухе, прямая, поднята вверх. Можно ставить руку, которая в воздухе, на пояс. Элемент выполняется на обе стороны.

- **«Кик спин»** («Kick spin») – сначала выполняется элемент «Кик аут» (см. выше), далее при выполнении в левую сторону, прямая левая нога ставится на носок, правая рука ставится рядом с левой рукой и телом делаем вращение влево так, чтобы вернуться в исходное положение. Элемент выполняется в обе стороны.

- **«Фри стэп»** («Three step») – переводится как три шага. Выполняется из исходного положения сзади. На счет раз, тело поворачивается в правую сторону, левая нога прямая выносится вперед, правая согнута в колене. Ступня левой ноги стоит на пятке, правой – на носочке. Левая рука стоит на полу, правая – прямая в воздухе. На счет два – происходит смена положения ног. Правая нога выпрямляется, а левая сгибается в колене и ставится на носок. На счет три тело разворачивается в правую сторону, и ноги ставятся в исходную позицию.

- **«Кофи грайндер»** («Coffee grinder») – это своеобразная подсечка ногой. Выполняется на обе стороны. Исходное положение – левая нога согнута в колене, ступня на носочке, правая прямая, отведена в правую сторону. Правой ногой делается мах в левую сторону, по кругу параллельно полу, и левая нога перепрыгивает через прямую правую ногу. Руки работают как опора.

- **«Этомик сикстэп»** («Atomic sixstep»)- сикстеп, который делается по кругу. Отличие в том, что на шаг три, корпус поворачивается в сторону на 90 градусов. А на шаг шесть еще на 90 градусов. В общем, из исходного положения ноги сзади рук, делая этомик сикстэп, корпус тела на шестой шаг поворачивается на 180 градусов. А когда выполняется классический сикстэп, разворотов корпуса не предусмотрено. Голова всегда направлена вперед.

- **«Слинг», слинг волк»**(«Sling», «sling walk») – исходное положение ноги сзади рук, вся опора на руках, на счет раз левая нога делает небольшой шаг в центр к рукам, далее правое колено ставится на левую пятку и на счет два делается поворот (кик) правой ступни в правую сторону. Элемент выполняется на обе стороны. Перемещение в стороны в данной позиции – это «слинг волк».

- **«Флоу сальса»** («Floor salsa»)- перемещения ног по кругу, немного согнутых в коленях, вокруг рук. Вес тела на руках. Выполняется против

часовой стрелки из исходного положения ноги сзади рук. На счет раз левая нога делает небольшой шаг вперед. На счет два, правая нога подставляется к левой ноге. На счет три – левая нога шагает за правую. На счет четыре – правая нога ставится снова рядом с левой ногой. Ноги перемещаются маленькими и быстрыми шажками.

- **«Ни волк»** («Knee walk») - выполняется как «Флоу сальса», только при этом необходимо еще опускаться на колени. На счет раз – левое колено ставится на пол. На счет два – правое колено подставляется к левому колену. На счет три – левая нога поднимается с колена и ставится за правую ногу. На счет четыре – правая нога подставляется к левой ноге.

- **«Боди ролл»** («Body roll» or «Belly roll») - своеобразные прокаты тела по полу, делаются в обе стороны.

- **«Фронт кикс»** («Front kicks») - в полуприсяде, ноги одновременно ставим на пятки и возвращаем обратно, сгибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.

- **«Долфин»** («Dolphin») - движение напоминает ныряние дельфина и дословно переводится как «дельфин». Выполняется следующим образом. Прямые руки ставятся на пол, левая нога ставится на носок, правая нога поднята в воздух и согнута в колене так, чтобы ступня смотрела вверх. Далее руки медленно сгибаются в локтях, голова и плечи уходят вниз, постепенно ложимся на грудь. Опора на руках и левой ноге, правая делает кик вверх и постепенно тело опускается волной вниз.

- **«Зулу спин»** («Zulu spin») – из исходного положения ноги сзади рук, выполняется по кругу, вращения через спину, в полуприсяде, ноги согнуты в коленях, опора поочередно то на руках, то на ногах.

- **«Прэтзел»** («Pretzel») - выполняется из исходного положения ноги сзади рук. Делается внешний мах (возможен и внутренний) левой ногой, правая ставится на колено. Аналогично элемент делается с правой ноги.

- **«10 шагов»** («Ten steps»)- то же самое, что и шесть шагов, только добавляются еще четыре шага.

- **«Шафлс»** («Shuffles») - быстрые движения ногами рядом друг с другом, либо крест накрест из исходного положения ноги позади рук, напоминают флоу сальсу, только делается на месте, либо в сторону.

- **«Питер пэн»** («Peter pen») – из исходного положения ноги сзади рук в левую сторону делается шаг правой ногой, левую ногу ставим пяткой на колено правой ноги, носком на пол. Правой ногой делаем кик (поворот) в правую сторону. Элемент аналогично выполняется на другую сторону.

- **«Фронт кикс»** («Front kicks») – выполняется из исходного положения ноги спереди рук. Выполняется то с правой, то с левой руки поочередно. Левая рука стоит на полу, правая поднята в воздух. На счет раз - ноги выпрямляются одновременно и ставятся на пятки. На счет два – возвращаются в исходную позицию на носочки. Аналогично элемент выполняется с правой руки.

- **«Эир-кикс»** («Air kicks») – техника выполнения такая же, как в «Фронт кикс» (см. выше), только ноги не ставятся на пятки, а делают кики (удары, махи) в воздухе.

- **«Манки свинг»** («Monkey swing») – из положения ноги спереди рук поочередно делается мах на полу то прямой левой ногой, то правой ногой. Напоминает элемент «Рашн стэпс» (см. ниже).

- **«Рашн стэпс»** («Russian steps») – русские шаги. Выполняется из исходного положения ноги спереди рук. На счет раз - правая нога выносится вперед на пятку, носком вверх, левая согнута в колене и стоит на носочке. На счет два происходит смена ног в прыжке и вперед на пятку выставляется левая нога. Это всем известное движение из русских народных танцев.

- **«Хук»** («Hook position») – выполняется из положения ноги спереди рук. На счет раз, правая нога делает шаг-захлест в левую сторону спереди левой ноги, на счет два – возвращается в исходное положение. Аналогично делается на другую сторону.

Все элементы сначала выполняются медленно, прорабатывается каждый шаг. Далее в процессе отработки элементов, нарабатывается и скорость футворка. Правильный футворк должен выглядеть красиво. Либо, как говорят опытные танцоры, стильно, «свежо».

По окончании первого года обучения, ученики научатся танцевать топрок, узнают, как можно работать руками на топроке, смогут развить чувство ритма, также у ребят появится музыкальный кач.

Раздел IV. Основные фриззы.

Теория: «Фризы» (от англ. «Freeze») – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фриззы могут использоваться как в начале, так и на протяжении всей танцевальной композиции. Фриззы могут выполняться на голове, на руках, на локте, на плече и т.д.

Практика: Виды основных фриззов и техника выполнения:

- **«Бэби фриз»** («Baby freeze») - локоть правой руки поставить под колено левой ноги, локоть левой руки подставить под корпус в районе таза. Руки поставить на пол таким образом появится 2 точки опоры. Далее свободной ногой оттолкнуться от пола таким образом, чтобы верхний отдел тела перевесил нижний, коснуться головой пола. Таким образом, появилось 3 точки опоры. Ноги сгибать в коленях попеременно.

- **«Чеер-фриз»** («Chair freeze») - локоть правой руки упирается в правый бок, голова, левая рука и правая нога ставятся примерно на одной линии с правой рукой, левая нога, согнута в колени, ставится сверху правой ноги.

- **«Руминиг»** - опора на руках на полу, ноги сзади скрещиваются и выводятся под руками вперед, правая нога прямая в правую сторону, левая сгибается в колене. Левая рука ставится на пояс, правая стоит на полу.

- **«Эир-бэби фриз»** («Air baby») – опускаемся вниз в положение «на корточки», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится

немного вперед. Левая нога стоит на полу. Весь вес нужно стараться переместить на согнутый локоть. Постепенно левую ногу можно отрывать от пола.

- **«Фриз на плече»** («Shoulder freeze») – напоминает «Бэби фриз», только рука, которая держит корпус, ставится на плечо. Можно выполнять этот элемент как с пола, так и с «Бэби фриза».

- **«Фриз на локте»** («Elbow freeze») – одна рука сгибается в локте и ставится на пол, другая рука ставится рядом с первой - она служит опорой для равновесия тела. Ногами делаем толчок от пола и фиксируем ноги в воздухе, прямые, натянутые наверх. Голова смотрит на руку, которая согнута в локте. Положение ног на этом фризе может быть разнообразным. Также фриз может выполняться только на одной руке, без опоры второй руки.

- **«Фриз мостик»** - выполняется обычный мостик, только одна нога ставится пяткой на колено другой ноги. Элемент можно выполнять с головой. В этом случае, голова ставится затылком на пол, а руки скрещиваются на груди.

Некоторые фризмы можно соединять друг с другом. Например «бэби фриз» и «Фриз на плече», либо «Бэби фриз» и «Чеер фриз». Также каждый опытный танцор может придумать новый фриз, либо новую комбинацию из основных фризов брейкинга. Все фризмы сначала отрабатываются очень медленно, во избежание травм.

Раздел V. Основные заходы на футворк (Гоу даунс).

Теория: «Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк (дословно переводится как «опускаться вниз»). То есть с помощью этих элементов, танцор опускается на пол. Существует достаточно много различных «Гоу-даунс». Тем более, каждый опытный танцор может придумать себе свой, оригинальный заход на футворк. «Гоу даунс» выполняется на определенный момент в музыке (например, в сильную долю).

Практика: Основные заходы на футворк и техника выполнения:

- **«Клэссиик»** (Classic godown) - левую ногу отставляем немного назад, левую руку ставим на пол и выполняем шаги футворка.

- **«Через колено»** («Knee go down») – правое колено сгибаем и ставим на пол, далее делаем любые элементы футворка.

- **«Ни Дроп»** («Knee drop») - правая (либо левая) ступня делает кик в сторону и уходит под колено левой ноги, и постепенно опускаемся вниз на носок правой ноги.

- **«Кик аут»** («Kick out») - делаем кик в воздухе немного в сторону левой ногой и постепенно опускаемся вниз.

- **«Зигзаг»** - стоя ноги соединяем вместе, делаем поворот коленями вправо, влево, вправо и опускаемся на пол.

- **«Заход из капузёйры нижний»** - на правой ноге опускаемся вниз, левая прямая нога ведётся по полу, поворачиваемся через правое плечо и опускаемся вниз.

- **«Корк скрю»**(«Cork screw») - ноги скрещиваем в позе стоя и закручиваясь опускаемся вниз.

- **«Глайд на колене»** («Knee glyde») – опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене.

Как и все элементы брейк-данса, «Гоу даунс» сначала отрабатываются очень медленно. Скорость и четкость исполнения этих элементов нарабатывается со временем.

Раздел VI. Акробатика.

Теория: Основные элементы акробатики. Значение акробатических элементов для брейк-данса. Использование акробатики в танце.

Практика: Основные акробатические элементы для первого года обучения и техника их выполнения:

- **Кувырок вперед** (из упора присев в упор присев) – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову. Выполняется из упора присев, опираясь руками впереди ступней на 30 см, выполняя толчок ногами, перенести массу тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, и, обхватив голени руками, прийти в упор присев.

- **Кувырок назад** (из упора присев) – из упора присев, толкаясь руками от пола, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекатываясь на лопатки, быстро поставить ладони за голову (как можно ближе к плечам) и, опираясь на них, опустить ноги за голову. Выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

- **Мост гимнастический** – наклон тела назад из стойки ноги врозь. Из исходного положения – стойка ноги на ширине плеч, руки вверх – наклоняясь назад (смотреть на кисти) и одновременно подавая бедра вперед, опуститься в «мост», опираясь прямыми руками о пол.

- **Колесо на руках** (переворот в сторону)– стоя лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед. Сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, быстро наклонить тело вперед (спина напряжена) и опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (боком по направлению движения). При выполнении переворота руки и ноги ставить по одной линии.

- **Стойка на голове** - из упора присев, выпрямляя ноги, перенести тяжесть тела на руки, опереться лбом о пол немного впереди рук. Ладони и голова образуют вершины равностороннего треугольника. Толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения. Носки оттянуты.

- Стойка на руках – из основной стойки приподнять прямую ногу (носок оттянут), руки вверх, ладонями вперед. Сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч (кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, смотреть на кисти), махом одной ногой и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.

Раздел VII. Элемент Бэкспин.

Теория: **«Бэкспин»** (Backspin) – понятие элемента - вращение на спине с подтянутыми к груди и согнутыми в коленях ногами.

Практика: Выполняется лежа на левом боку, правой ногой делаем замах в левую сторону и постепенно ложимся на спину, закручиваемся правой и левой ногой поочередно, ноги притягиваем к себе. Вращение выполняется на верхней части спины. Копчик не касается пола и должен быть немного приподнят. Скорость вращения на бэкспине зависит от правильного маха ногами.

Раздел VIII Элемент «Бэкрокс».

Теория: (Back rocks) – понятие элемента - переводится как «кач на спине». Существует очень много разновидностей этого движения. Чтобы приступить к его изучению, необходимо сначала научиться выполнять фриз на плече (см. выше). Самый простой вариант бэкрокс напоминает элемент из футворка кик-аут («СС»), только выполняется лежа на спине. Для него не нужно уметь стоять на плече.

Практика: Выполняется следующим образом: лежа на спине, поворачиваемся на левом боку в левую сторону. Левая нога прямая, ступня ставится на носочек. Правая нога в воздухе согнута в колене. Далее правая нога ставится на пол. Происходит смена ног. Правая нога выпрямляется, левая нога сгибается в колене. И также выполняем поворот на боку в правую сторону. Согнутая в колене нога в воздухе делает небольшой мах (кик).

Раздел IX. «Флур рок» (Floor rock) – дословно переводится как «кач на полу». Это такие своеобразные элементы, которые выполняются лежа на спине, на полу. Допускаются переворачивания на живот. Есть схожесть с элементами бэк-рокс. Специальной физической подготовки эти элементы не требуют. Здесь необходима фантазия и импровизация.

Практика: Выполняется лежа на спине, ноги можно поочередно ставить, менять, так, чтобы получались различные проскальзывания на полу, перевороты и завороты. Руки при перемещении или вращении упираются в пол. Допускаются приподнимания на плечах. Можно делать через одну ногу.

2. Второй уровень обучения «Продвинутый».

Раздел I. ОФП (см. Первый уровень обучения) и сложные фриззы («Tricks»).

Фриз полубэк. Фриз на одной руке. Фриз эир-чеер. Фриз Хонг 10

Теория: Понятие фриззов, порядок выполнения фриззов в брейк-дансе, основные заходы на фриззы.

Практика: «Эир чеер фриз» («Air chair freeze») – локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто танцор стоит спиной к полу.

- «Полубэк на руках» - выполняется стоя на руках. Ноги спереди, прямые, тянутся к голове, голова смотрит на ноги. Чем меньше угол между телом и ногами, тем лучше.

- Фриз на одной руке - выполняется на одной руке. Существует много вариантов этого фризза. Фриз «Уголок» - ноги вместе, прямые, тянем к голове, так, чтобы между телом и ногами был примерно угол 90 градусов.

Раздел II. Элемент виндмил.

Теория: **Павэр мув** (Power Move) – стиль брейк-данса, в который входят сложные силовые элементы, вращения и кручения, которые в основном, выполняются за счет махов ног и силы рук. Основные элемента стиля.

Практика: «Виндмил» («Windmill», «Гелик») – вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы. Далее поворачиваем тело по кругу, одна нога тянется прямо вверх, другая под ней совершает круговое движение вдоль пола, в момент первого маха тело плавно соскальзывает с руки на лопатки. Спина при этом находится на полу лишь частично, не касаясь копчиковым отделом пола. Далее той ногой, которая совершала оборот сделать мощный мах вверх, а другой ногой по кругу дальше по ходу движения за себя. При этом голова расположена либо на полу, либо у пола, чтобы было равновесие, при повороте тела, оно перемещается на руку на татла и далее по кругу. 2. и.п. полулежа, приподняв тело на согнутой руке, ноги широко раздвинуты и лежат на полу. Далее необходимо совершить мах ногой по кругу, при этом нога описывает в воздухе четкий круг до того момента, как она не выйдет на позицию напротив другой ноги, тогда другая продолжает движение следом за ней. Как только нога вышла на позицию, ноги перестают двигаться, движение делается за счет таза, а именно за счет поворота его вокруг оси, что создает иллюзию движения ногами, и за счет выгибания спины в области таза. Движение тем легче выполняется, чем быстрее скорость. На маленькой скорости необходимо помогать и

придерживать тело при выходе со спины рукой, или руками. На маленькой скорости это возможно только используя татл, как рычаг для дальнейшего проворота. Геликоптер может выполняться как через голову, так и вообще без ее участия.

Раздел III. Элемент пананэйра. Топрок и футворк: комбинации, скорость, музыкальность, оригинальность.

Теория: Понятие элемента, основные связки с использованием элемента.

Практика: - «Пананэйра» - прыжки на руках, с поочередным махом прямых ног, выполняются за счет толчка и маха ног. Для выполнения этого элемента необходимо научиться выполнять стойку на руках. Элемент пришел в брейкинг из капоэйры.

Раздел IV. Элемент свайпс.

Теория: Понятие элемента, основные связки с использованием элемента.

Практика: «Свайпс» («Swipes») - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

Раздел V. Базовый пауэр-трикс.

Теория: («Power tricks» - **фризы и связки**) – это сложные и красивые связки фризов и акробатики, делаемые в такт музыки. Это своего рода выполнение нескольких фризов, один за другим. Существует множество вариаций триксов. Каждый танцор может придумывать свои триксовые связки. Связки триксов би-бои называют комбо (combo).

Практика: Базовые комбинации и техника их выполнения:

- выход с «Бэби фриза» в стойку на голове - выполняется за счет резкого толчка руками и ногами вверх (в основном, той ногой, которая в воздухе).
- выход со стойки на голове в «Бэби фриз» - выполняется спуск за счет разворота тела и маха ногами вниз.
- выход со стойки на голове в стойку на локте – выполняется за счет толчка руками и ногами наверх, далее одна рука ставится на локоть.
- выход со стойки на голове в стойку на руках – ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, и выполняется резкий толчок руками и ногами наверх.
- выход со стойки на локте в стойку на руках - выполняется за счет резкого толчка руками и ногами наверх.
- выход со стойки на руках в «Бэби фриз» - выполняется плавным спуском тела вниз (руки поджимаются к плечам).
- выход с пола в «Чеер-фриз» - выполняется с лопаток, ноги поджимаются к груди, рука локтем прижата к боку, далее делается толчок ногами от себя наверх и немного в сторону, рука подставляется под бок.
- выход со стойки на голове во фриз «Полубэк» - ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, и выполняется резкий толчок руками и ногами наверх. Далее, ноги разводятся в стороны и немного наклоняются носками к

голове. Голова тянется к ногам. Руки стоят широко. Лопатки сводятся во время выполнения этого фриза.

- выход со стойки на голове во фриз на одной руке - ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, и выполняется резкий толчок руками и ногами наверх. Далее одна рука убирается с пола.

- выход с «Чеер-фриз» на «Эир чеер-фриз» - ноги выполняют толчок от пола наверх и прямые, немного разведенные в стороны, задерживаются в воздухе.

Раздел VI. Элемент Джек-хаммери татлы.

Теория: Понятие элемента, его разновидности, техника выполнения.

Практика: «Джек-хаммер», «Татл» («Jack Hammer») - В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела. В элементе «Татл» другая техника. Выполняется он по кругу на две руки, которые упираются локтями в нижний пресс живота, кисти на полу (положение как черепашка). Поочередно руки меняются за счет маха бедра, и тело перемещается по кругу.

3. Третий уровень обучения «Профессионал».

Раздел I. Элемент флай.

Теория: «Флай» («Fly», «Flare») –элемент из гимнастики, выполняется элемент за счет маха ног в воздухе, тело держится на руках, ноги широко. Перед началом выполнения элемента, необходимо тщательно разогреть мышцы, чтобы избежать растяжений.

Практика: Ноги делают мах по очереди. Сначала весь вес на левой руке, Первый мах делает левая нога, следом правая и подставляется правая рука, ноги в этот момент уже впереди в воздухе, широко расставлены. Далее правая нога машет назад, затем левая нога и возвращаемся в исходное положение.

Раздел II. Элементы Найнти-найн и Сикстин.

Теория: Понятие элемента, его разновидности, техника выполнения.

Практика: «Найнти-найн» («Свеча», «Ninty nine») – кручение на одной руке, для выполнения этого элемента необходимо уметь стоять как на обеих на руках, так и на одной руке. Если крутиться против часовой стрелки, то элемент выполняется на левой руке. Голова расположена над кистью левой руки. Существует разновидность этого элемента – реверс. Выполняется против часовой стрелки, но используется правая рука. Голова расположена над правой рукой. Свободная рука располагается у корпуса. Также существует такой элемент как «Две тысячи» - вращение на двух вытянутых руках в вертикальном положении. «Сикстин» - еще одно название «Реверс». Это кручение на противоположной руке и в противоположную сторону от элемента «Найнти найн».

Раздел III. Силовые связки. Элемент вэб.

Теория: Виды силовых связок, понятие элемента, техника выполнения.

Практика: Элемент вэб напоминает виндмил. Но одна нога в этом элементе ставится на пол. Если элемент выполняется против часовой стрелки, то ставится на пол левая нога, согнутая в колене, и она же дает толчок. Правая прямая накидывается на себя в положении лежа на спине.

Раздел IV. Сложный пауэр-трикс. (см Раздел V. Продвинутого уровня)

Теория: Вариации сложных триксов.

Практика: Изучение новых триксовых комбинаций, где выполняются три и более фриззов поочередно.

Раздел V. Футворк и топрок.

Теория: Как развить скорость, музыкальность, оригинальность.

Практика: Отработка и совершенствования данных элементов, развитие музыкальности и оригинальности.

Раздел VI. Элемент Хэд-спин (вращение на голове).

Теория: Техника выполнения элемента и вариации.

Практика: Со стойки на голове выполняем кручение – сначала руки перемещаем, потом выполняем мах ногами.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В БРЕЙК-ДАНСЕ

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

Свайпс - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

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

Сикс-стэп - на русский переводится как **Шесть Шагов**. Называется он так, потому что он состоит из шести движений ног. Руки в данном элементе являются опорой. Идёт он против часовой стрелки, хотя зачастую это не принципиально. Происходит перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. В итоге получатся круговые пробежки ногами по полу. (Разновидности – **фри-стэп, файв-стэп**).

Бэкспин - кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещенными ногами. Схож с виндмил прокрутом на лопатках.

Флай - элемент схож с гимнастическим элементом "даласалом", т.е. вращением на коне, только в этом случае на полу и с расставленными ногами.

Фриз - фиксация положения тела при выполнении определенного элемента.

Топрок - танцевальный стиль, вертикальная работа ногами (стоя), не спускаясь в партер. Этот танец имеет базовые движения, но очень индивидуален, так как каждый танцор может придумать себе свои toprock движения и комбинации.

Партер – танцевальные движения на полу.

Футворк - Ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках, огромное

множество различных вариантов. Это одно из направлений нижнего брейк-данса. К нему относятся элементы сикс-степс, фри-степс и т.д.

Хэад-спин – вращение на голове.

Связка - Связка представляет собой заход с одного элемента на другой, не теряя ни скорости, ни красоты исполнения.

Комбо или комбинация – это тоже своего рода связки, когда из движений составляется небольшая танцевальная композиция.

Пауэр-мув – танцевальный стиль, который включает в себя крутящиеся элементы, требующие физической силы при исполнении или маха ног, к этому направлению относятся такие элементы как хэад-спин, виндмил, джек-хаммер, флай, найнти-найн и другие.

Фриз - замирания на пару секунд в одной позе на одной или двух руках, иногда с головой. К этому виду относятся Baby freeze, Headstand freeze, Chair, Halo freeze и т. п.

Бэби фриз (Baby freeze) - фриз, при исполнении которого голова опущена и одно колено держится на локте, разновидности: open baby freeze, close baby freeze, baby gun.

Чеер фриз (Chair freeze) - фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто танцор стоит спиной к земле.

Спины (от англ. «spin» - вращение) элементы, которые часто сочетаются с фризами.

Джем (Jam) - форма общения в брейк-дансе, часто организованная с целью разминки или практики.

Батл (Battle) - одна из форм общения танцоров, соревнование, как между отдельными танцорами, так и между командами.

Список литературы

1. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. пед вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева и др.; под ред. Е.С. Полат.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 2000. - 351с.
3. Гершунский, Б.С. Образовательно-педагогическая прогностика. Теория, методология, практика[Текст]: учеб. пособие / Б.С. Гершунский. - М.:Флинта; Наука, 2003.
4. Канаев В.В. «Жизнь. Эмоции. Брейк-данс». Новосибирск. 2013. (<http://ibboy.ru/news/item/313-break-dance-book.html>)
5. Матвеев Л.Т. “Принципы регламентирующие деятельность по физическому воспитанию” ГЦОЛИФК 1989.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
7. Михайлов В.В., Минченко В.Н. “Теория и практика ф/к 1988 № 3. Проблемы спортивной тренировки Ф. и С. 1989.
8. Мякинченко Е.Б. «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта». 2008, ТВТ Дивизион, Москва.
9. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие /М.:ТЦ Сфера, 2005.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность: Гимнастика». Москва, «Просвещение», 2014.
11. Сайт история брейк-данса
<http://break-dance.org/articles/1-break-dance-history>
12. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%F0%E5%E9%EA%E4%E0%ED%F1>
13. <http://headspin.ru/break-dance/>
14. http://lis-hiphop.narod.ru/ist_brejk.html
15. <http://break-dance.org/>
16. <http://www.youtube.com/watch?v=gAg8xawHECg>
17. http://vk.com/break_dancing
18. <http://traditio-ru.org/wiki/Брейк-данс>
19. <http://ibboy.ru> – все о брейк-дансе