

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

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета

Протокол № 1

«30» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.А.У. ДО «ЦРТДиЮ»

Н.Г. Гуревич

«30» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «БРЕЙКИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:

Бухарова Жанна Александровна
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При написании данной общеобразовательной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»
- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282
- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

«Брейкинг» (Брейк-данс) - является ярким, спортивным, зажигательным и энергичным танцем с элементами хастла, акробатики, гимнастики и восточных единоборств. Брейкинг является частью международной молодежной культуры «Хип-хоп». Как отдельный вид танца он сформировался в 1973 году. 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.

В России брейкинг появился в конце 80-х, но пользоваться популярностью среди молодежи начал во второй половине 90-х. Мода на данное танцевально-спортивное направление у подростков объясняется как его эмоциональной доходчивостью, так и остротой вызываемых переживаний, предельно активными выразительными двигательными возможностями, актерским мастерством и состязательной борьбой. Брейкинг – это и спорт, и танец и искусство.

Направленность: физкультурно-спортивная, направление – спортивная хореография, брейкинг.

Актуальность образовательной программы «Брейкинг» обусловлена востребованностью и популяризацией среди молодежи международной культуры – «Хип-хоп», которая включает в себя современный танец – брейкинг. Так же следует отметить, что брейкинг совсем недавно признан и включен во Всероссийский реестр видов спорта, а с декабря 2016 года включен в программу юношеских олимпийских игр.

Отличительная особенность программы выражается в том, что она составлена на основании личного танцевального опыта педагога, изученного материала о Брейкинге и хип-хоп культуре по таким фильмам как The Freshest Kids, Style wars, Old school dictionary, BreakDance Step by Step, и полученной им информации на мастер – классах и лекциях от танцоров международного уровня (bboy Ken Swift, bboy Storm, bboy Freeze, bboy Thesis, bboy El Nino, bboy Flea Rock, bboy Reveal, команда Топ 9, bgirl Надя, bboy Cheerito, bboy Alkolil, bboy Ян) по данному направлению. Все это способствует тому, что Брейкинг изучается по данной программе более углубленно, и каждый его элемент и стиль разбирается на занятиях детально.

Уровень программы – Разноуровневая (стартовый, базовый и продвинутый уровень).

Форма организации содержания – Комплексная.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет с различными физическими данными при наличии медицинской справки с допуском на брейкинг или любой другой вид спорта.

«Стартовый» уровень рассчитан на 1 год и адресован обучающимся 7-10 лет, которые являются начинающими танцорами.

«Базовый» уровень адресован обучающимся 11-14 лет (но можно и более младшим, при хорошей физической подготовке и освоенном стартовом уровне) и рассчитан на 1 год.

«Продвинутый» уровень программы рассчитан на 2 года и адресован обучающимся 15-17 лет, которые освоили два предыдущих уровня, либо при хорошей физической подготовке, владеющими акробатическими и спортивными элементами, достаточными для овладения этого уровня.

Объём программы: Данная программа рассчитана на 864 часа за 4 года обучения, из них на каждый год: 216 учебных часов и 42 часа – каникулярное время.

Срок освоения программы: 4 года.

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.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование физической культуры подрастающей личности, ее физического и творческого самосовершенствования.

Задачи «Стартового» уровня:

-Личностные:

1. Формировать потребности в здоровом образе жизни.

-Метапредметные:

1. Развить коммуникативные способности.

2. Развить физические способности;

3. Развить танцевальные способности.

-Предметные:

1. Формировать интерес к данному виду танца.

2. Формировать основные теоретические знания, умения и танцевально-спортивные навыки.

Задачи «Базового» уровня:

-Личностные:

1. Формировать ценностное отношение к своему здоровью;

-Метапредметные:

1. Выявить способность к самооценке и самостоятельным действиям.
2. Развить коммуникабельные способности.
3. Развить физические способности;
4. Развить танцевальные способности.

-Предметные:

1. Формировать устойчивый интерес к данному виду танца.
2. Развить и формировать базовые силовые навыки.
3. Формировать базовые теоретические знания, умения и танцевально-спортивные навыки.

Задачи «Продвинутого» уровня:

-Личностные:

1. Формировать профессиональное самоопределение, направленное на данный вид спорта,
2. Воспитать личностные качества будущего спортсмена.

-Метапредметные:

1. Формировать умения планировать и контролировать собственную тренировочную деятельность, распределения отдыха и нагрузки в процессе тренировки
2. Формировать способности конструктивно взаимодействовать с другими.

-Предметные:

1. Развить и совершенствовать базовые элементы и силовые танцевально-спортивные навыки.
2. Формировать систему углубленных знаний и выполнение сложных силовых навыков.

Учебный план:
1 уровень – «Стартовый»

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с брейкингом.	3	1	2	Опрос
2	I.История хип-хоп культуры и брейкинга.	3	3	-	Опрос
3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга: топрок, футворк, фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	129	29	100	Танцевальный джем, батл, отчетное занятие
4	Отчетное занятие по теме Топрок, Гоу даунс	3	-	3	Показательные выступления
5	Отчетное занятие по теме Футворка	3	-	3	Показательные выступления
6	Отчетное занятие по темам Фриз, акробатика	3	-	3	Показательные выступления
7	V. Основы Павэр мува.	45	6	39	Танцевальный джем, батл
8	Отчетное занятие по теме основы Пауэр мува	3	-	3	Показательные выступления
9	Просмотр видео материалов	6	-	6	опрос
10	Групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	18	2	16	Концерт, джем, батл
	Всего:	216	40	176	

2 уровень – «Базовый»

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Опрос,
2	I. Общая физическая подготовка (воркаут). II. Топрок и Футворк: комбо, скорость, музыкальность, оригинальность. III. Базовые фризы	42	6	36	Танцевальный джем, батл
3	Отчетное занятие по теме: «Базовые фризы»	2	-	2	Показательные выступления
4	IV. История развития брейкинга и хип-хоп культуры. V. Пауэр – мув.	148	22	126	Танцевальный джем, батл,
5	Отчетное занятие по теме Топрок и футворк	2	-	2	Показательные выступления
6	Отчетное занятие по теме элемент Павэр мув.	2	-	2	Показательные выступления
7	Отчетное занятие по общей силовой подготовке	2	-	2	Показательные выступления
8	VI. Просмотр видео-материалов.	6	-	6	опрос
9	VII. Групповые подготовки к соревнованиям и показательным шоу.	10	1	9	Концерт, батл
	Всего:	216	25	191	

3 уровень – «Продвинутый»

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	Опрос.
2	I. Силовые связки. Элемент флай. II. Элемент найнти-найн и сикстин III. Элемент вэб IV. Совершенствование и отработка базовых силовых элементов и связок.	118	18	100	Танцевальный джем, батл
3	Отчетное занятие по теме флай Отчетное занятие по теме найнти-найн и сикстин	3	-	3	Показательные выступления
4	Просмотр видео материалов	6	-	6	опрос
5	V. Сложные фриззы	12	2	10	Танцевальный джем, батл
6	Отчетное занятие по теме сложные фриззы Отчетное занятие по теме силовые связки и элемент вэб.	3	-	3	Показательные выступления
7	VI. Футворк и Топрок: совершенствование стилей. Создание собственных связок и элементов.	30	2	28	Танцевальный джем, батл
8	VII. Элементы вращения на голове: Хэд-спин и Дрилл	38	8	30	Танцевальный джем, батл
9	Отчетное занятие по теме Хэдспин и Дрилл	3	-	3	Показательные выступления
	Всего:	216	22	194	

4 уровень – «Продвинутый»

№	Название темы	Всего часов	Теория часы	Практика часы	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	Опрос.
2	I. Силовые связки. Элемент флай. II. Элемент найнти-найн и сикстин III. Элемент вэб IV. Совершенствование и отработка базовых силовых элементов и связок.	118	18	100	Танцевальный джем, батл
3	Отчетное занятие по теме флай Отчетное занятие по теме найнти-найн и сикстин	3	-	3	Показательные выступления
4	Просмотр видео материалов	6	-	6	опрос
5	V. Сложные фриззы	12	2	10	Танцевальный джем, батл
6	Отчетное занятие по теме сложные фриззы Отчетное занятие по теме силовые связки и элемент вэб.	3	-	3	Показательные выступления
7	VI. Футворк и Топрок: совершенствование стилей. Создание собственных связок и элементов.	30	2	28	Танцевальный джем, батл
8	VII. Элементы вращения на голове: Хэд-спин и Дрилл	38	8	30	Танцевальный джем, батл
9	Отчетное занятие по теме Хэдспин и Дрилл	3	-	3	Показательные выступления
	Всего:	216	22	194	

Содержание программы:

Стартовый уровень обучения

Раздел I. История Брейкинга и Хип-хоп культуры.

Теория: Понятие «Брейкинг». История возникновения и развития хип-хоп культуры и брейкинга. Элементы хип-хопа. Хип-хоп мода.

Форма контроля: опрос, беседа

Раздел II. Общая физическая подготовка (воркаут).

Теория: Понятие ОФП и основные элементы. Функции и значимость ОФП для танцора.

Практика: Выполнение элементов ОФП: три разминочных комплекса и один силовой. (см. Приложение 1).

Форма контроля: практическое задание.

Раздел III. Основы брейкинга: топрок, футворк, фриз, гоу даунс.

Теория: Понятие танцевального стиля – топрок и названия его основных элементов. Понятие танцевального стиля – футворк и названия его основных элементов. Что такое «фриз»? Название и техника выполнения основных фризов брейкинга: бэби фриз, чеер фриз, руминиг. Их вариации. Как правильно использовать «фриз» в танцевальной связке. Основные заходы на футворк. Правила их использования в танце. Форма и стиль танца.

Практика: Выполнение элементов топрока, как по отдельности, так и в связках. Отработка танцевальных элементов до качественного исполнения. Выполнение элементов футворка, как по отдельности, так и в базовых связках. Отработка танцевальных элементов до качественного исполнения. Выполнение основных фризов и использование их в танцевальной связке. Выполнение основных заходов на футворк как отдельно, так и в танцевальной связке. Отработка формы танца.

Форма контроля: танцевальный джем, батл

Раздел IV. Акробатика

Теория: Названия основных акробатических элементов, техника их выполнения и использования в брейкинге.

Практика: Выполнение основных акробатических элементов – мостик, колесо, рандат, кувырок, вытяжка, стойка на голове, на руках и использование их в танцевальной связке.

Форма контроля: танцевальный джем, батл, практическое задание

Раздел V. Основы Пауэр мува.

Теория: Основные упражнения для подготовки тела к пауэр муву. Понятие элемента бэкспин (вращение на спине) и техника его выполнения. Элемент промокашка. Элемент свайпс. Элемент виндмил.

Практика: Выполнение базовых упражнений для подготовки тела к пауэр муву. Выполнение элемента бэкспин и отработка его до качественного исполнения. Выполнение элементов промокашка, свайпс, виндмил и необходимых упражнений для прокачивания.

Форма контроля: танцевальный джем, батл, отчетное занятие

Базовый уровень обучения

Раздел I. Общая физическая подготовка (воркаут).

Теория: Понятие «воркаут». Техника выполнения. Основные элементы «воркаута» для достижения хорошей физической формы и подготовки к

силовым элементам брейкинга. Почему важна хорошая физическая форма для выполнения сложных и силовых элементов брейкинга?

Практика: Выполнение элементов «воркаута» и физическая подготовка танцора к более сложным и силовым элементам брейкинга.

Форма контроля: практическое задание

Раздел II. Топрок и Футворк: комбинации, скорость, музыкальность, оригинальность.

Теория: Основные элементы топрока и футворка. Как развить скорость на футворке? Новые связки и комбинации. Как развить музыкальность и оригинальность стиля? Как грамотно делать переходы. Понятие флоу.

Практика: Отработка элементов футворка на скорость, создание новых связок. Задание на музыкальность и оригинальность стиля. Отработка переходов.

Форма контроля: танцевальный джем, батл

Раздел III. Базовые фриззы

Теория: Понятие фриз. Базовые связки из простых фриззов. Как правильно использовать эти связки в танце?

Практика: Выполнение базовых связок из фриззов как отдельно, так и в танцевальной связке.

Форма контроля: танцевальный джем, батл

Раздел IV. История развития брейкинга в России

Теория: История развития брейкинга в нашей стране и имена первых танцоров.

Практика: Просмотр фото и видеоматериалов по данной теме.

Форма контроля: беседа, опрос

Раздел V. Пауэр-мув.

Теория: Понятие пауэр мува, какие элементы относятся к этому стилю. Понятие элемента виндмил и техника его выполнения. Основные заходы на этот элемент.

Практика: Выполнение элемента виндмил и заходы. Выполнение элемента свайпс.

Форма контроля: джем и батл

Раздел VI. Просмотр видеоматериалов

Теория: Обсуждение, опрос

Практика: Просмотр видеоматериала

Форма контроля: джем, батл

Раздел VII. Групповые подготовки к соревнованиям и показательным выступлениям.

Теория: Обсуждение

Практика: Создание и подготовка танцевальных рутин, выходов, комбо и связок. Совершенствование танцевальных выходов и комбо.

Форма контроля: Джем, батл

Продвинутый уровень обучения

Раздел I. Силовые связки. Элемент флай.

Теория: Понятие элемента флай, вариации и техника выполнения. Понятие силовой связки. Базовые вариации силовых связок и техника их выполнения.

Практика: Выполнение базовых силовых связок, элемент флай.

Форма контроля: танцевальный джем, батл

Раздел II. Элемент найнти-найн и сикстин

Теория: Понятие элементов найнти-найн и сикстин и техника их выполнения

Практика: Отработка элементов найнти-найн и сикстин.

Форма контроля: танцевальный джем, батл

Раздел III. Элемент вэб

Теория: Понятие элемента вэб, его разновидность и техника выполнения

Практика: Отработка выполнения элемента вэб.

Форма контроля: джем, батл

Раздел IV. Совершенствование и отработка базовых силовых элементов и связок.

Теория: Как делать силовые связки и правильно их нарабатывать?

Практика: Отработка базовых силовых элементов и силовых связок.

Форма контроля: джем, батл

Раздел V. Сложные фриз

Теория: Сложные фриз и связки с ними.

Практика: Выполнение сложных фриз и связок.

Форма контроля: джем, батл

Раздел VI. Футворк и Топрок: совершенствование стилей. Создание собственных связок и элементов.

Теория: Как совершенствовать данные стили и создавать собственные элементы и связки

Практика: Совершенствование стилей топрок и футворк, создание собственных элементов и танцевальных связок.

Форма контроля: джем, батл

Раздел VII. Элементы вращения на голове: Хэд-спин и Дрилл

Теория: Понятие элементов Хэд-спин и Дрилл и техника выполнения вращения на голове и вариации вращений.

Практика: Отработка элементов хэдспин и дрилл

Форма контроля: джем, батл

Планируемые результаты:

Обучающиеся «Стартового» уровня обучения знают:

1. Технику безопасности;
2. Правила поведения на занятиях;
3. Правильный разминочный комплекс упражнений;
4. Историю развития брейкинга и хип-хоп культуры;

5. Названия основных элементов брейкинга;
6. Технику выполнения основных элементов брейкинга;
7. Как вести себя на батлах (соревнованиях) и джемах (кругах) по брейкингу;

Умеют и делают:

1. Провести правильный разминочный комплекс упражнений;
2. Обезопасить себя и окружающих от травм;
3. Основные элементы брейкинга и акробатики;
4. Правильно вести себя на занятии;
5. Грамотно вести себя на батлах и джемах по брейкингу;

Обучающиеся «Базового» уровня обучения знают:

1. Технику безопасности при изучении и выполнении базовых силовых элементов;
2. Как провести правильный разминочный комплекс упражнений;
3. Историю брейкинга нашей страны и ведущих танцоров;
4. Названия базовых силовых элементов брейкинга;
5. Технику выполнения базовых силовых элементов;
6. Как вести себя на сцене, концерте, фестивале;
7. Как составлять для себя танцевальную композицию (связку) из основных и базовых элементов брейкинга;

Умеют и делают:

1. Провести правильный разминочный комплекс упражнений;
2. Правильно выполнять изучение и отработку силового элемента;
3. Основные силовые элементы брейкинга.
4. Составлять для себя танцевальную композицию или связку.
5. Точно воспроизвести задуманную связку на тренировке и во время выступлений.
6. Вести себя на сцене, концерте, фестивале;

Обучающиеся «Продвинутого» уровня обучения знают:

1. Как грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
2. Как провести тренировку для себя;
3. Как правильно вести подготовку к соревнованиям (батлам);
4. Где найти необходимую информацию по данному танцевальному направлению;
5. Какой стиль брейкинга (или элементы) им подходит;
6. Как составлять для себя связку из силовых элементов;
7. Как придумать оригинальную связку или новый элемент брейкинга;
8. Как научить базовым элементам брейкинга;

Умеют и делают:

1. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
2. Грамотно провести для себя тренировку;
3. Умеют подготовить себя к батлам (соревнованиям);
4. Найти необходимую информацию по данному танцевальному направлению;
5. Развиваться в том стиле брейкинга, который выбрали для себя;
6. Составлять связку из силовых элементов брейкинга;
7. Придумать оригинальную связку или новый элемент;
8. Объяснить базовые элементы брейкинга другим обучающимся.

***КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ***

Форма обучения — очная.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкинг» может быть реализована, как в групповой, так и в индивидуальной форме с постоянным составом численностью 15 человек.

Необходимый возраст для начала занятий брейк-дансом, является младший школьный возраст. Так как особо важными особенностями возрастного развития детей младшего школьного возраста является:- относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата;- большая подвижность суставов;- высокая эластичность связочного аппарата;- достаточная естественная гибкость позвоночного столба. Младший школьный возраст – благоприятный период для развития практически всего физического здоровья ребенка в целом, главное это не упустить. Особенность среди детей среднего и старшего возраста в том, что нередко такие дети имеют необычные хобби, находят себя в экстремальных видах спорта или новейших направлениях современного танцевального искусства.

Материально-техническое обеспечение занятий: Спортивная форма и обувь у обучающихся; музыкальная аппаратура; гладкое напольное покрытие (паркет или линолеум).

Методическое обеспечение программы:

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).

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

Педагогические технологии:

1. Коллективная технология взаимодействия;
2. Информационно-коммуникационная;
3. Технология личностно-ориентированного обучения;
4. Групповая;
5. Здоровьесберегающая;

6. Коммуникативная;
7. Игровая.

Форма аттестации (контроля): Отчетные занятия, практические задания.

Формы представления результатов:

1. Отчетные занятия;
2. Соревнования;
3. Участие в концертах;
4. Показательные выступления;
5. Танцевальные джемы (круги);
6. Социальный опрос (анкетирование).

Оценочные /контрольно-измерительные материалы

см. Приложение 2

1. Критерии оценки обучающихся по уровням;
2. Оценочный лист с заданиями;
3. Анкета;
4. Карта наблюдения;
5. Диагностика одаренности;
6. Индивидуальная маршрутная книжка.

Список литературы

Для педагога

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

Список литературы Для обучающихся

1. Канаев В.В. «Жизнь. Эмоции. Брейк-данс». Новосибирск. 2013.
(<http://ibboy.ru/news/item/313-break-dance-book.html>)
2. Матвеев Л.Т. “Принципы регламентирующие деятельность по физическому воспитанию” ГЦОЛИФК 1989.
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
4. Михайлов В.В., Минченко В.Н. “Теория и практика ф/к 1988 № 3. Проблемы спортивной тренировки Ф. и С. 1989.
5. Мякинченко Е.Б. «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта». 2008, ТВТ Дивизион, Москва.
6. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие /М.:ТЦ Сфера, 2005.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность: Гимнастика». Москва, «Просвещение», 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт история брейк-данса
<http://break-dance.org/articles/1-break-dance-history>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%F0%E5%E9%EA%E4%E0%ED%F1>
3. <http://headspin.ru/break-dance/>

4. http://lis-hiphop.narod.ru/ist_brejk.html
5. <http://break-dance.org/>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=gAg8xawHECg>
7. http://vk.com/break_dancing
8. <http://traditio-ru.org/wiki/Брейк-данс>
9. <http://ibboy.ru> – все о брейк-дансе

Приложение 1

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Раскрытое содержание элементов, изучаемых на занятиях по брейкингу, понятие и техника их выполнения:

«Стартовый» уровень.

1. Общая физическая подготовка

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 (подготавливающий):

- 1) Упражнения для шеи (наклоны, повороты)
- 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 (разогревающий):

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

Третий разминочный блок (Растяжка):

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.

Четвертый комплекс упражнений (воркаут):

Выполняется в конце занятия (15 минут) делается силовая подготовка (воркаут), который включают в себя следующие упражнения:

- спичаг и звездочка;
- стойка в положении татл;
- планка на локтях, на одном локте;
- отжим от пола;
- проработка мышц пресса.

2. «Топрок» (Toprock) –

Это танец, вертикальная работа ногами (стоя). Танцор не спускается на пол! Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец. 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 вперёд, при этом руки разводятся в стороны одновременно, не выше уровня плеч. Следует отметить, что вперёд 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 индиан 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.

- **«Стархорп»** («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.

3. Основные фриз.

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

Практика: Виды основных фризов 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.

4. Основные заходы на футворк (Гоу даунс).

«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:

- **«Клэссик»** (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 капузёры 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.

Акробатика.

- **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, перекачиваясь 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.

- **Шпагат поперечный и продольный**

Элемент Бэкспин.

«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.

Элемент «Бэкрокс».

(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).

«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 бэкрокс. 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.

Базовый уровень обучения

Элемент виндмил.

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.

«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.

Элемент пананэйра.

«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.

Элемент свайпс.

«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. Базовые фриззы.

Теория: (фриззы и связки) – это сложные и красивые связки фриззов, делаемые в такт музыки. Это своего рода выполнение нескольких фриззов, один за другим. Существует множество вариаций фриззов. Каждый танцор может придумывать свои связки. Связки фриззов 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.

Элемент татлы.

«Татл» - Существует несколько разновидностей. **Элемент джек-хаммер.** 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. **Элемент черепашка (или лодочка).** 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.

«Продвинутый уровень».

Элемент флай.

«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.

Элементы Найнти-найн и Сикстин.

«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».

Силовые связки. Элемент вэб.

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.

Сложный пауэр-трикс

Это выполнение более сложных фризов и связок из этих фризов.

«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.

- «Хало-бэк» – выполняется на голове

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

Элемент Хэд-спин

– долгое вращение на голове с широкими ногами.

Элемент Дрилл

– быстрое вращение на голове, за счет сведения прямых ног вместе

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

Игры и упражнения, направленные на развитие различных качеств обучающегося – памяти, выносливости, скорости, силы и музыкальности

1. «Делай как я!»

(игра на развитие памяти и силы)

Количество участников – от 6 до 13 человек

Участники встают в круг, начинающий игру показывает первое движение из брейкинга (топрок), далее все, кто играют, выполняют это движение поочередно, по часовой стрелке. Далее, второй участник показывает новое движение (можно топрок, можно гоудаунс) и все участники поочередно выполняют уже эти два движения и тд. Если кто-то из участников забывает порядок движений, он выходит из игры и отжимается 10 раз. (можно и без выходящих участников, просто на время играть)

2. «Футворк минутка»

(упражнение на развитие скорости и выносливости)

Обычно используется элемент 6 стэп, но можно сделать и на весь футворк. Педагог засекает минуту на секундомере, и обучающиеся (можно всей группой, можно поочередно) должны не останавливаясь выполнять заданный элемент. Важно не терять скорость и выполнять элемент красиво.

3. «Восьмерочка»

(Упражнение на развитие музыкальности)

Все участники делятся на небольшие группы по 3-5 человек. Встают в круг. Включается музыка, сначала с медленным ритмом. Участники поочередно выходят в круг и танцуют топрок. Сначала 4 счета, а затем 8. На начальном этапе упражнения 4 или 8 счет все могут вместе хлопнуть, на 4 или 8 счет. Далее, музыка ставится с более быстрым ритмом. Можно это упражнение использовать и на футворк.

4. «Силовой лагерь»

(Игра-упражнение на развитие силы и выносливости и гибкости)

Можно использовать на целое занятие или на последнюю его часть. Педагог подбирает элементы, в зависимости от уровня подготовки обучающихся. Это могут быть – стойка на руках, на голове, шпагат, фризы, планка и тд. И все участники одновременно встают в этот фриз (если это был выбран фриз) и так играют до последнего участника, который является победителем. Все проигравшие отжимаются.

5. «Диагональ»

(упражнение на отработку техники и скорости элемента, на заучивание элемента)

Обучающиеся встают друг за другом в линию (если детей много, можно в две линии) и по диагонали через весь зал, выдерживая расстояние между друг другом, выполняют элементы брейкинга, которые задает педагог. Если детей много и зал небольшой, можно сделать не в диагональ, а в две линии параллельно.

Приложение 2

Критерии оценки результативности обучения

Уровень «Стартовый»

Элементы	Критерии
Топрок	1.Знает базовые элементы стиля (не менее 5) 2.Может выполнить каждый элемент в отдельности 3. Может выполнить связку из базовых элементов стиля
Футворк	1.Знает базовые элементы стиля (не менее 10) 2. Может выполнить каждый элемент в отдельности 3. Может выполнить связку из базовых элементов стиля
Основные заходы на футворк (гоу даунс)	1. Знает не менее 5 заходов (гоу даунс) 2. Может самостоятельно выполнить заход в

	связке «топрок-гоудаунс-футворк» 3. Может показать каждый заход в отдельности
Основные фризы	1. Знает не менее 5 фризов 2. Может выполнить каждый фриз в отдельности 3. Может выполнить фриз в базовой связке
Бэкспин	1. Знает технику выполнения элемента 2. Может выполнить элемент самостоятельно
Бэк рокс, флур рок	1. Знает технику выполнения элементов 2. Может выполнить элементы самостоятельно
Акробатика	1. Знает базовые элементы (шпагаты, кувырок вперед и назад, колесо с двумя руками, гимнастический мост, стойку на голове) 2. Может выполнить базовые элементы самостоятельно
ОФП	1. Отжим от пола. Девочки – 20 раз, мальчики 30 раз 2. Мышцы пресса. Девочки – 25 раз, мальчики 35 раз 3. Может выполнить планку на локтях не менее 30 секунд 4. Может выполнить уголок на полу – не менее 30 секунд

Уровень «Базовый»

Элементы	Критерии
Базовый пауэр-трикс	1. Знает не менее 10 фризов 2. Может самостоятельно выполнить каждый фриз 3. Может выполнить элементарную связку из фризов
Силовые элементы (Павэр-мув)	1. Знает технику выполнения элементов 2. Может выполнить не менее 3 элементов
Топрок	1. Знает элементы стиля (не менее 10) 2. Может выполнить базовую танцевальную связку.
Футворк	1. Знает не менее 15 элементов 2. Может выполнить связку из элементов этого стиля
Гоу даунс	1. Знает не менее 15 заходов 2. Может выполнить все 15 заходов, как в связках, так и по отдельности

ОФП (воркаут)	1.Отжим от пола. Девочки – 30 раз, мальчики 40 раз 2. Мышцы пресса. Девочки – 30 раз, мальчики 40раз 3. Может выполнить планку на локтях не менее 45 секунд 4. Может выполнить уголок на полу – не менее 45 секунд
---------------	---

Уровень «Продвинутый»

Элементы	Критерии
Элемент флай	1. Знает технику выполнения элемента 2. Может выполнить не менее 1 оборота
Элемент найнти-найн и сикстин	1. Знает технику выполнения элемента 2. Может выполнить не менее 1 оборота
Элемент Хэд-спин	1. Знает технику выполнения элемента 2. Может выполнить с руками раскручивание 3. Без рук может выполнить не менее 3 оборотов
Силовые связки	1. Знает базовые силовые связки 2. Может выполнить несколько силовых связок (минимум три)
Сложный пауэр-трикс	1. Знает не менее 20 фризов 2. Может выполнить несколько сложных триксовых связок (минимум три)
Футворк	1.Знает не менее 30 элементов 2. Может придумывать и выполнять разные

	связки из элементов этого стиля, работать на фристайле
Топрок	1. Знает элементы стиля (не менее 25) 2. Может придумать и выполнить разные связки из элементов этого стиля, работать на фристайле
Гоу даунс	1. Знает не менее 30 элементов 2. Может выполнять элементы в разных связках, работать на фристайле
ОФП (воркаут)	1. Отжим от пола. Девочки – 40 раз, мальчики 50 раз 2. Мышцы пресса. Девочки – 40 раз, мальчики 50 раз 3. Может выполнить планку на локтях не менее 1 минуты 4. Может выполнить уголок на полу – не менее 1 минуты

Оценочный лист*
Уровень Стартовый

Названия элементов	Топрок	Футворк	Гоу даунс	Фризы	Акробатика	Бэк рокс (флур рок)	Бэкспин	ОФП
Оценка**								

* - используется вместе с критериями оценки результативности обучения

- ** - 1. ОТЛИЧНО (5) – при выполнении всех критериев
2. ХОРОШО (4) – при выполнении на 1-2 элемента меньше, чем указано в критериях
3. УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3) – при выполнении на 3 и более элементов меньше, чем указано в критериях, отжим и пресс менее 10 раз (девочки) и менее 15 раз (мальчики).
4. НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 и пересдача) – не знает и не может выполнять многие элементы

Оценочный лист
Уровень Базовый*

Названия элементов	Топрок	Футворк	Гоу даунс	Фризы (базовый пауэр-трикс)	Базовые элементы павэр-мува	Воркаут

Оценка						
--------	--	--	--	--	--	--

* - используется только с критериями оценки результативности

**Оценочный лист
Уровень Продвинутый**

Название Элемента	Топрок	Футворк	Гоу-даунс	Силовые связки	Элемент флай	Элемент найнти-найн и сикстин	Элемент Хэдспин	ОФП и воркаут
Оценка								

**Анкета для обучающихся
Объединения «Брейкинг»**

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся и желания к дальнейшей деятельности и освоению новых элементов

Целевая группа: обучающиеся объединения из разных групп подготовки в возрасте от 7 до 18 лет.

Сроки проведения опроса: раз в полгода.

Диагност: Бухарова Ж.А.

Вопросы, которые предлагаются обучающимся:

1. Нравится ли тебе посещать занятия по брейкингу?

2. Как ты считаешь, какие способности развил в тебе брейкинг?

3. Какую пользу тебе принесли занятия по брейкингу?

4. Чему ты научился?

5. Чему ты хочешь научиться?

6. Твои пожелания объединению и педагогу в частности.

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ

(спортивно-хореографическая одаренность)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Наименование объединения _____

№ п\п	Качество	Оценка		
		I квартал	II квартал	III квартал
1	Серьезно относится к танцам			
2	Физически развит			
3	Упорен в достижении цели, терпелив и вынослив			
4	Имеет слух и стремление работать над элементами танца			
5	Легко схватывает новый материал			

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ

(спортивно-хореографическая одаренность)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Наименование объединения

№ п\п	Качество	Оценка		
		I квартал	II квартал	III квартал
1	Серьезно относится к танцам			
2	Физически развит			
3	Упорен в достижении цели, терпелив и вынослив			
4	Имеет слух и стремление работать над элементами танца			
5	Легко схватывает новый материал			

Методика оценки общей одаренности (адресована педагогам и родителям)

Вам предлагается оценить уровень сформированности девяти характеристик, обычно наблюдаемых у одаренных детей. Внимательно изучите их и дайте оценку ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

5 – оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто в различных видах деятельности и поведения;

4 – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом и противоположное ему проявляется очень редко;

3 – оцениваемое и противоположное свойства личности выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравнивают друг друга;

2 – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому;

1 – четко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

0 – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

Любознательность (познавательная потребность) - жажда интеллектуальной стимуляции и новизны. Чем более одарен ребенок, тем более выражено у него стремление к познанию нового, неизвестного. Проявляется в поиске новой информации, новых знаний, в стремлении

задавать много вопросов, в неугасающей исследовательской активности (желание разбирать игрушки, исследовать строение предметов, растений, животных и др.).

Сверхчувствительность к проблемам - способность видеть проблемы там, где другие ничего необычного не замечают, - важная характеристика творчески мыслящего человека. Проявляется в способности выявлять проблемы, задавать вопросы.

Способность к прогнозированию. Способность представить результат решения проблемы до того, как она будет реально решена, предсказать возможные последствия действия до его осуществления. Выявляется не только при решении учебных задач, но и распространяется на самые разнообразные проявления реальной жизни: от прогнозирования последствий, не отдаленных во времени относительно элементарных событий, до возможностей прогноза развития социальных явлений.

Словарный запас. Большой словарный запас – результат и критерий развития умственных способностей ребенка. Проявляется не только в большом количестве используемых в речи слов, но и в умении (стремлении) строить сложные синтаксические конструкции, в характерном для одаренных детей придумывании новых слов для обозначения новых, введенных ими понятий или воображаемых событий.

Способность к оценке – прежде всего результат критического мышления. Предполагает возможность понимания как собственных мыслей и поступков, так и действий других людей. Проявляется в способности объективно характеризовать решения проблемных задач, поступки людей события и явления.

Изобретательность – способность находить оригинальные, неожиданные решения в поведении и различных видах деятельности. Проявляется в поведении ребенка, в играх и самых разных видах деятельности.

Способность рассуждать и мыслить логически – способность к анализу, синтезу, классификации явлений и событий, процессов, умение стройно излагать свои мысли. Проявляется в умении формулировать понятия, высказывать собственные суждения.

Настойчивость (целеустремленность) – способность и стремление упорно двигаться к намеченной цели, умение концентрировать собственные усилия на предмете деятельности, несмотря на наличие помех. Проявляется в поведении и во всех видах деятельности ребенка.

Требовательность к результатам собственной деятельности (перфекционизм) – стремление доводить продукты любой своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям. Проявляется в том, что ребенок не успокаивается до тех пор, пока не доведет свою работу до самого высокого уровня.

№ п\п	Качество	Отметка
1	Любознательность	

2	Сверхчувствительность к проблемам	
3	Способность к прогнозированию	
4	Словарный запас	
5	Способность к оценке	
6	Изобретательность	
7	Способность рассуждать и мыслить логически	
8	Настойчивость	
9	Перфекционизм	

Характеристика ученика

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Дата _____

Пожалуйста, охарактеризуйте типичное поведение ученика, поставив на свободном месте каждой строчки «да» или «нет».

Учебные характеристики

1. Имеет необычайно большой запас слов _____.
2. Владеет большим объемом информации и свободно рассуждает на различные темы _____.
3. Понимает смысл и причины действий людей и вещей _____.
4. Является живым наблюдателем; «видит больше» или «берет больше» из рассказа, фильма или из какой-то деятельности, чем другие _____.
5. Способности к чтению больше, чем у других детей в этом возрасте _____.
6. Показал быстрое понимание математики _____.

Мотивационные характеристики

1. Настойчив в поисках решения задания _____.
2. Легко становится рассеянным во время скучного задания или дела _____.
3. Обычно прерывает других _____.
4. Прилагает усилия для завершения действия _____.
5. Нуждается в минимуме указаний со стороны учителя _____.
6. Упорный в отстаивании своего мнения _____.
7. Чувствителен к мнениям других _____.
8. Не безразличен к правильному и неправильному, хорошему и плохому, к справедливости, может осудить людей, события, вещи _____.
9. Склонен влиять на других; часто руководит другими; может быть лидером _____.

Творческие характеристики

1. Любопытен и любознателен, задает много вопросов (не только на реальные темы) _____.
2. Проявляет интерес к интеллектуальным играм, фантазиям (интересно, что случилось бы, если...) _____.
3. Часто предлагает необычные ответы, рассказывает с богатым воображением истории, склонен к преувеличению _____.

- 4.С увлечением стремится рассказать другим об открытиях (голос возбужден)_____ .
- 5.Проявляет острое чувство юмора и видит юмор в ситуациях, которые не кажутся другим юмористическим, получает удовольствие от игры слов (играет в слова) _____ .
- 6.Не склонен принимать на веру «официальное решение» без критического исследования; может потребовать доводы и доказательства_____ .
- 7.Не кажется взволнованным, когда нарушен нормальный порядок_____ .

Лидерские характеристики

- 1.Берет на себя ответственность_____ .
- 2.Его любят одноклассники_____ .
- 3.Лидер в нескольких видах деятельности_____ .

Для практической работы никакой дополнительной обработки к тому, что вы сделали, не нужно. Результаты, как говорится, налицо.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Пожалуйста, уделите несколько минут заполнению анкеты. Отметьте то, что считаете верным для вашего ребенка.

- 1.Мой ребенок имеет большой запас слов и хорошо выражает свои мысли.
Да_____ нет_____ .
- 2.Мой ребенок упорно работает над заданием, настойчив, сообразителен и самостоятелен. Да_____ нет_____ .
- 3.Мой ребенок жаден до чтения.
Да_____ нет_____ . Пожалуйста, назовите книги, которые он прочитал за последние 3 месяца _____
- 4.В чем, вы считаете, ваш ребенок больше всего талантлив или имеет особые умения_____ .
- 5.Пожалуйста, перечислите хобби и особые интересы, которые проявляет ваш ребенок (коллекционирование, собирание моделей, ремесло и т.д.) _____
- 6.Какие особенности вам хотелось бы отметить, которые помогли бы нам планировать программу для вашего ребенка _____
- 7.Назвали бы вы своего ребенка одаренным. Да_____ нет_____ . Если «да», то объясните почему вы так считаете: а)выполняет что-то с воображением, выражается сложными жестами, словами; б)использует обычные материалы необычным образом; в)избегает обычных путей при выполнении задания;

г)любит «играть с идеями», создавая ситуации, которые, вероятно, не будут иметь место (нужное обведите кружочком).

Имя ребенка _____

Возраст _____

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования детей
Центр развития творчества детей и юношества

Индивидуальная маршрутная книжка учащегося

Физкультурно-спортивной направленности

Объединения «Брейкинг»

Программа «Брейкинг»

Срок реализации 4 года

Педагог: Бухарова Ж.А.

ФИО

учащегося _____

Дата рождения _____

Год поступления _____





















ФИО

родителей _____

Адрес _____

Телефон _____

**Желание заниматься в объединении
(мотивация к освоению программы)**

1 год	2 год	3 год	4 год
    	    	    	    

Задачи обучения:

1 год

обучения _____

2 год

обучения _____

3 год

обучения _____

4 год

обучения _____

Мои ожидания:

1 год _____

2год

3 год _____

4

ГОД _____

ГОД _____

Персональные достижения:

[illegible]

Рекомендации педагога:

Перспективы развития:



Самоанализ выпускника:

1. Мои сильные стороны (что отличает меня от других людей)_____

2. Что я умею хорошо делать_____

3. Сфера моих жизненных интересов_____

4. Моим перспективные цели_____

5. Что мне нужно сделать по достижению собственных перспектив (чему научиться, что посетить, в чем принять участие)_____

Рекомендации выпускнику:

Приложение 3

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В БРЕЙКИНГЕ

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 (силовой), который включает в себя крутящиеся элементы, требующие физической силы при исполнении или маха ног, к этому направлению относятся такие элементы как хэад-спин, свайпс, виндмил, джек-хаммер, флай, найнти-найн, эир-твист и другие.

Пауэр-трикс - стиль, который включает в себя различные фриззы и трюки, выполняющиеся в комбинации.

Джем (Jam, круг, сайфер) – Танцоры встают в круг, и каждый по очереди выходит в центр этого круга и танцует брейкинг. Используется для практики танцоров. Не является соревнованием.

Батл (Battle) – соревнования, как между отдельными танцорами, так и между командами. Существует много систем проведения танцевальных батлов по брейкингу.

Приложение 4

План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы «Брейкинг» на 2023-2024 учебный год

Название мероприятия	Сроки и место	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание «Основные задачи дополнительной общеразвивающей программы «Брейкинг»	сентябрь	родители	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Инструктаж по технике безопасности	сентябрь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Мастер-класс «Старшие младшим»	октябрь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Беседа «О наших мамах»	ноябрь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Индивидуальные консультации	ноябрь	родители	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Танцевальный батл и джем «Новогодний».	декабрь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Граффити Скетч-батл.	декабрь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Рождественские посиделки	январь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Родительское собрание по итогам первого полугодия	январь	родители	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Праздник «День защитника Отечества»	февраль	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Мастер-класс	февраль	обучающиеся	Бухарова Ж.А.

«Старшие младшим»			Педагог ДО
Батл «Бони и Клайд» в честь 8 марта	март	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Международный День танца – все на джем!	апрель	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Индивидуальные консультации	апрель	родители	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Что я знаю о войне?	май	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Отчетный Батл Би Ап Крю	май	обучающиеся, родители	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Итоговое собрание «Наши успехи и планы»	май	родители	Бухарова Ж.А. Педагог ДО
Работа по каникулярной дополнительной программе «Брейкинг на каникулах»	июнь	обучающиеся	Бухарова Ж.А. Педагог ДО

Приложение 5

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			учебное занятие	3	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с брейкингом.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	опрос
2	сентябрь			учебное занятие	3	I. История хип-хоп культуры и брейкинга	Хореографический зал ЦРТДиЮ	опрос
3	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга: топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.

4	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
5	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
6	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
7	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
8	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

9	сентябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
10	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
11	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
12	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
13	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

14	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
15	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
16	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
17	октябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
18	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

19	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
20	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
21	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
22	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
23	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

24	ноябрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
25	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
27	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
28	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
29	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

30	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
31	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
32	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
33	декабрь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
34	январь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

35	январь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
36	январь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
37	январь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
38	январь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
39	январь			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

40	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
41	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
42	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
43	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
44	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

45	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
46	февраль			Учебное тренировочное занятие	3	II. Общая физическая подготовка (воркаут). III. Основы брейкинга:топрок, футворк фриз, гоу даунс. IV. Акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
47	февраль			Отчетное занятие	3	Отчетное занятие по теме топрок, гоу даунс	Хореографический зал ЦРТДиЮ	показательные выступления
48	март			Отчетное занятие	3	отчетное занятие по теме футворк	Хореографический зал ЦРТДиЮ	показательные выступления
49	март			Отчетное занятие	3	отчетное занятие по теме фриз, акробатика	Хореографический зал ЦРТДиЮ	показательные выступления
50	март			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
51	март			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
52	март			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
53	март			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем
54	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем

55	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
56	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
57	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
58	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
59	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
60	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
61	апрель			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
62	май			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
63	май			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
64	май			Учебное тренировочное занятие	3	V.Основы Пауэр мува.	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
65	май			Отчетное занятие	3	отчетное занятие по теме основы павэр мува	Хореографический зал ЦРТДиЮ	показательные выступления
66	май			Учебное тренировочное занятие	3	просмотр видеоматериалов	Хореографический зал ЦРТДиЮ	опрос

67	май			Учебное тренировочное занятие	3	просмотр видеоматериалов	Хореографический зал ЦРТДиЮ	опрос
68	май			Учебное тренировочное занятие	3	групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
69	май			Учебное тренировочное занятие	3	групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
70	июнь			Учебное тренировочное занятие	3	групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
71	июнь			Учебное тренировочное занятие	3	групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
72	июнь			Практическое занятие	3	групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
73	июнь			Практическое занятие	3	групповые подготовки к показательным шоу и соревнованиям	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Танцевальный джем, батл.
	ИТОГО:				216			

Каникулярный период

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь		13:00-15:00	Танцевальный дже	2	Встаньте в круг	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
2	январь		17:00-19:00	чаепитие	2	Рождественские посиделки	Хореографический зал ЦРТДиЮ	беседа

3	март		13:00-15:00	Танцевальный джем	2	"Рэп на голове"	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
4	июнь		17:00-19:00	Батл	2	Чем богат?	Хореографический зал ЦРТДиЮ	наблюдение
5	июнь		15:00-17:00	Экскурсия	3	выезд в город	Центр города	обсуждение, опрос
6	июнь		17:00-19:00	Посиделки	2	чаепитие	Хореографический зал ЦРТДиЮ	обсуждение
7	июнь		14:00-18:00	Выезд	4	К\Т Атмосфера	ТК Южный парк	Беседа
8	июнь		17:00-19:00	Танцевальный джем	2	Мой арсенал	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
9	июнь		17:00-19:00	Танцевальный батл	2	Чем богат?	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
10	июнь		17:00-19:00	Танцевальная игра	2	Делай как я	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
11	июнь		17:00-19:00	Танцевальный батл	2	Делай как я	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
12	июнь		12:00-19:00	Экскурсия	6	Настенное искусство нашего города	Центр города	обсуждение
13	июнь		17:00-19:00	Танцевальный джем	2	Вместе мы сила	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
14	июнь		17:00-19:00	Викторина	2	Элементы Брейкинга	Хореографический зал ЦРТДиЮ	обсуждение, опрос
15	июнь		17:00-19:00	Викторина	3	История брейкинга	Хореографический зал ЦРТДиЮ	обсуждение, опрос

16	июнь		17:00-19:00	Батл	2	Спина к спине	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
17	июнь		17:00-19:00	Джем	2	Вместе мы сила	Хореографический зал ЦРТДиЮ	Наблюдение
	ИТОГО:				42			