Программа проведения мастер-класса по Брейк-дансу

для детей и подростков

(в рамках проекта по развитию танцевального направления «Брейк-данс»)

составила: Бухарова Ж.А.

педагог доп. образования

Хабаровск

Программа мастер-класса состоит из пяти этапов. По времени она рассчитана на один час сорок пять минут. Количество детей для участия в классе не ограничено. Участники мастер-класса познакомятся с основными элементами брейк-данса, узнают их названия, попробуют себя в качестве учеников, посетивших первое занятие по брейк-дансу. На мастер-классе будет показан практически весь базовый уровень танца.

**Этапы проведения мастер-класса:**

1. Разминка (данный этап рассчитан на 15 минут, на нем ребята выполнят не сложные упражнения для разогрева суставов и потянут мышцы);
2. Основы «Топрока» (данный этап рассчитан на 30 минут, и посвящен тем элементам Брейк-данса, которые выполняются наверху, без касания руками пола);
3. Основы «Футворка» (данный этап рассчитан на 30 минут, посвящен элементам которые выполняются на полу, дословно «футворк» переводится как работа ногами);
4. Базовые фризы (данный этап рассчитан на 30 минут, ребята смогут выучить основные фризы брейк-данса (замирания тела в определенной позе на несколько секунд)).
5. Окончание мастер-класса (завершение основной части мастер-класса, построение, подведение итогов, прощание (рассчитан на 5 минут)).

**План упражнений и элементов для танцевального мастер-класса.**

1. Этап: Разминку начинаем сверху вниз. Сначала разминаем шею. Круговые вращения головой вправо и влево. Наклоны головой вперед, назад. Далее, плечи. Круговые движения вперед и назад. Разминка кистей рук. Замок за спиной. Наклоны вправо и влево. Круговые движения бедрами. Низкий присест на 1 минуту. Наклоны вперед. Прыжки. Приседания. Выпады. Разминка ступней.
2. Этап: Кросс-степ (вариации), Ту-степ, Сальса рок, Индиан степ, Кик-аут, Кик-терн, Сэйлор-степ. Небольшая композиция.
3. Этап: Сикстеп, Фри-степ, Сиси, Кик-спин, Хук, Хук волк, Бэби-лав, Нии-волк. Топрок+футворк= композиция.
4. Этап: Бэби-фриз, Руминиг, Чеер-фриз, Чеер-фриз на локте.
5. Этап: Построение. Всем спасибо за участие в мастер-классе. Надеемся, вам понравилось. Все желающие могут записаться в школу по брейк-дансу, которая находится у нас в центре. Занятия начнутся с 21 сентября! Вы молодцы! До новых встреч.