МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАТОР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «30» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
« Новатор»
_____ Закирова Т.И.
«1» сентября 2017г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественно - эстетической направленности «Брейк - данс»

Возраст детей: 7-18
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:
Маркелов Александр Валерьевич
педагог дополнительного образования.

Уфа 2017

Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения. Создание комфортных условий для ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения приобретает особую важность для обеспечения социальной защищенности детей и формирования у них здорового образа жизни.

Одним из популярных видов современной творческой деятельности для детей и подростков сегодня является брейк-данс. Брейк-данс – это скоростно- силовой танец. Он способствует развитию физических и психических качеств. Система занятий таким танцем дает ребенку возможность научиться двигаться ритмично и красиво, адекватно выражать свои эмоции через танцевальную пластику. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю. Брейк-данс, в отличие от традиционных направлений хореографии, охватывает широкий спектр средств. Он основан на элементах спортивной гимнастики и силовой акробатики с использованием элементов классического и современного танцев, что позволяет добиться более высокого уровня физического развития детей.

Актуальность программы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за последнее десятилетие произошел заметный рост частоты нарушений соматического здоровья среди детей, вступающих в подростковый период и старших подростков. В этом возрасте при неблагоприятном психосоциальном развитии и нарушении процесса социализации, может проявляться детско-подростковая дезадаптация.

Все это является не только медицинской, социальной, но и серьезной педагогической проблемой, решение которой предполагает поиск путей повышения эффективности педагогического воздействия на личность детей и подростков. Одним из решений является разработка образовательных программ, направленных на формирование позитивных индивидуальных интересов личности, реализуемых в учреждении дополнительного образования.

Государственная концепция развития образовательной системы в России позволяет отнести дополнительное образование к сфере наибольшего благоприятствования для становления личности каждого ребёнка. Педагогический потенциал дополнительного образования значителен. В его процессе неисчерпаемы возможности создания ситуации успеха для каждого ребёнка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении его личностного достоинства. Дополнительное образование становится по-настоящему открытой системой и субъектом образовательной политики в городе и республике.

Новизна программы заключается в применении широкого арсенала современных средств образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-данса в учебно-воспитательном процессе детей и подростков, значительно расширяя возможности досуговой деятельности, как

феномена социально-культурной среды человеческой деятельности, способствуя физкультурному образованию обучающихся.

В связи с этим, разработка программы «Брейк-данс» позволяет обеспечить востребованность подростков в организации здоровых форм досуга, культурно-эстетическом развитии, успешной социализации в современном обществе.

Мегапопулярность breaking (брейк-данс) объясняется как его эмоциональной доходчивостью, так и остротой вызываемых переживаний, управлением лучшими качествами человеческой личности, насыщенностью стрессовыми и экстремальными ситуациями, предельно активными выразительными двигательными возможностями, связанными преимущественно с координацией движений, актерским мастерством и состязательной борьбой.

Концепция программы основывается на следующих принципах:

-общее развитие детей, независимо от первоначального уровня способностей, в том числе детей с неяркими физическими данными;

-выявление и развитие спортивных и творческих задатков детей;

-создание психологически комфортных условий для проявления и самовыражения полученных знаний;

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

I. Цели и задачи программы

Цель – сформировать ценностные ориентации, устойчивые мотивы и потребности в ведении здорового стиля жизни, сохранении и поддержании физического, психического и социального здоровья через расширение досуговой деятельности, приобщение к современной двигательной культуре детей и подростков.

Задачи:

Обучающие:

Ознакомить и изучить:

- двигательную культуру, ее проявления в современном мире.
- историю развития и возникновения различных видов двигательной активности и их модификацию;
- технику упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-данса.

Развивающие:

Развивать:

- физические способности, двигательные качества – гибкость, скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, координацию и выносливость;
- пространственное воображения, двигательную и танцевальную эрудицию креативное мышления;
- актёрские и организаторские способности.

Воспитывающие:

Воспитывать:

- терпение и целеустремленность, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности;
- эстетический вкус, красоту и грациозность движений;
- толерантное отношение к различным направлениям современного танцевального искусства.

Содержание данной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающегося к общечеловеческим ценностям;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной и национальной культур;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Формы и режим занятий.

Форма обучения - очная.

Разноуровневая программа рассчитана на 3 года обучения в объеме 574 часа – 1 год обучения, 216 час. в год – 3 год обучения. Занятия проводятся в режиме 2 занятия по 2 ч. (4 часа в неделю), 3 раза в неделю по 2 час. (6 час. в неделю) - 3 год обучения, Программа «Брейк-данс» предполагает занятия обучающихся начального, среднего и старшего звена (7-18 лет). Зачисление детей в учебные группы производится на основании заявления от родителей.

Освоение общеразвивающей программы проходит в основной период обучения, включая школьные каникулы. Занятия проводятся со всем составом и по подгруппам.

Оптимальная наполняемость одной учебной группы не должна превышать 12-15 человек.

Содержание программы позволяет охватить целый пласт современной культуры, включающей в себя разные составные: музыку, определенный стиль одежды и танцевальных, акробатических и гимнастических движений, графитти.

Нормативно-правовой базой разработки программы явились следующие законодательные и нормативно-директивные документы:

-Конвенция ООН по правам ребенка,

-Закон Российской Федерации «Об образовании»,

- Закон РБ от 29.10 1992г.№ВС-13/32(ред.от 03.05.2011г. «Об образовании в Республике Башкортостан»;

-Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Закон РБ « О языках народов Республики Башкортостан»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р),
-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242), локальные акты ДДТ.

В программе используются **межпредметные связи** с другими образовательными областями: музыка, иностранный язык, основы безопасности жизнедеятельности, этика, эстетика.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занимаясь в объединении, подросток многому учится, и многое приобретает: укрепляется физическое здоровье, вырабатывается и развивается коммуникабельность, взаимовыручка, контроль над собой.

Предполагаемые результаты освоения программы

Личностные:

1. Проявлять толерантное отношение к различным направлениям современного танцевального искусства, целеустремленность, красоту и грациозность движений, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности, устойчивое следование морально-этическим нормам поведения в социуме, гражданскую позицию, чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю.

2. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Метапредметные:

1. Уметь:

- составлять и импровизировать комплексы танцевальных, акробатических, хореографических упражнений;
- вырабатывать стратегию выразительного исполнительского мастерства на показательных выступлениях;
- анализировать и интерпретировать материалы современных СМИ, используя информационные и коммуникационные технологии;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, самостоятельно подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный

уровень физической работоспособности, социально-ориентированные проекты и реализовывать их на практике.

Предметные:

1. Иметь представление о двигательной культуре, строении человека, возможностях его физического развития и совершенствования.

2. Знать историю развития и возникновения различных видов двигательной активности, правила использования спортивного инвентаря, принципы организации мест занятий для брейк-данса, правила техники безопасности и профилактики уличного, спортивного, бытового, школьного травматизма.

3. Владеть техникой выполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-данса.

4. Показывать динамику развития физических качеств – гибкости, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.

Обучающие:

Иметь представление о двигательной культуре, строении человека, возможностях его физического развития и совершенствования.

Знать историю развития и возникновения различных видов двигательной активности, правила использования спортивного инвентаря, принципы организации мест занятий для брейк-данса, правила техники безопасности и профилактики уличного, спортивного, бытового, школьного травматизма.

Владеть техникой выполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-данса.

Показывать динамику развития физических качеств – гибкости, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.

Развивающие:

2. Уметь:

- составлять и импровизировать комплексы танцевальных, акробатических, хореографических упражнений;
- вырабатывать стратегию выразительного исполнительского мастерства на показательных выступлениях;
- анализировать и интерпретировать материалы современных СМИ, используя информационные и коммуникационные технологии;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, самостоятельно подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности, социально-ориентированные проекты и реализовывать их на практике.

Воспитывающие:

3. Проявлять толерантное отношение к различным направлениям современного танцевального искусства, целеустремленность, красоту и грациозность движений, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности, устойчивое следование морально-этическим нормам поведения в социуме, гражданскую позицию, чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю.

4. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

к концу 1 года обучения (стартовый уровень) дети должны

Знать:

- историческое развитие брейка, особенности развития избранного вида танца;
- системы занятий физическими упражнениями, а также возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий брейк-дансом;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия брейк-данса, использовать их в условиях соревновательной деятельности или выступлений, и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по брейк-дансу.

к концу 2 года обучения (базовый уровень) дети должны

Знать:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий брейк-дансом;
- способы организации самостоятельных занятий по тренировке и выполнению элементов выбранного танца, правильность использования спортивного инвентаря, принципы создания простейших площадок для брейк-данса;

Уметь:

- выполнять элементы top rock, footwork, power move.
- передавать в движении характер танца;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выражать в пластике содержание музыки и ее образной ассоциации;
- выполнять движение в разнообразных комбинациях
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по брейк-дансу.

к концу 3 года обучения (продвинутый уровень) дети должны

Знать:

- различные жанры танцевальной музыки;
- эстетику рисунка танца.

Уметь: - выполнять top rock, footwork, power move.

- передавать в движении характер танца;
- выражать в пластике содержание музыки и ее образной ассоциации;
- выполнять движение в разнообразных комбинациях
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выражать в пластике содержание музыки и ее образной ассоциации;

Контроль и отслеживание результатов

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, тестирования, контрольных срезов, участия в концертной деятельности. На каждом году обучения проводится начальная, промежуточная, итоговая диагностика по отслеживанию уровня освоения обучающимися специальных способностей, физических качеств: гибкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств (приложение 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8). Отслеживается динамика развития специальных способностей. В зависимости от успешности овладения знаниями умениями навыками корректируется нагрузка для каждого обучающегося. Подбирается индивидуальный комплекс упражнений для дальнейшего совершенствования техники.

Для эффективной организации образовательного процесса в работе используются следующие **методики:**

1. О.И. Мотков «Сфера интересов учащихся».
2. Г.А. Карпова «Педагогическая диагностика учебной мотивации школьников».
3. Л.Г. Жедунова «Психологическая атмосфера в коллективе».
4. Пробы Ремберга (способность удержания статического равновесия).

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации программы предполагаются разнообразные:

- карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертах различного уровня;
- участие в турнирах, соревнованиях.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Возраст детей: 7 до 18 лет.

Характер занятий.

-по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум, конкурсы, фестивали, отчетные концерты;

-по дидактической цели – вводное занятие, по углублению знаний, практическое занятие,

по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Принципы реализации программы.

Разработанная программа построена на принципах разноуровневости и вариативности, и направлена на удовлетворение потребностей детей, которые невозможно реализовать в других образовательных учреждениях и семье.

В основу программы заложены принципы учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребёнка в творческом развитии. В основу программы положены также следующие ***принципы:***

- *культуросообразности,* обеспечивающий построение образовательного процесса в контексте лучших образцов мировой и отечественной культур, в том числе музыкальной и хореографической;

- *системности и последовательности,* предусматривающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок « от простого к сложному», « от частного – к общему»;
- *дифференциации и индивидуализации,* предполагающий создание условий для максимального развития задатков и способностей каждого обучающегося;

Сроки реализации программы

Программа разноуровневая. Данная программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, а также предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

«Стартовый уровень» - программа предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация программы рассчитана на один год обучения в количестве до 144 часов. Программа предполагает переход на базовый уровень обучения.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Брейк-данс».

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные. Создает наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого учащегося с учетом его склонностей и способностей, приобретение им собственного практического опыта. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Учебно-тематическое планирование и содержание программы

Учебно-тематический план содержит распределение учебного материала по каждому уровню обучения:
«Стартовый уровень» 1 год обучения.
«Базовый уровень» 2 год обучения
«Продвинутый уровень» 3 год обучения
Преподаватель самостоятельно планирует порядок изучения тем, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Последовательность разделов учебного материала имеет логическую завершенность: теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы

Название уровня	СТАРТОВЫЙ	БАЗОВЫЙ	ПРОДВИНУТЫЙ
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу.	По памяти, по аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Знание и применение на практике позиции ног и рук с элементами акробатики изобразить целостный образ номера, уметь импровизировать.	Умение удерживать равновесие с большой амплитудой; комбинировать сложные элементы, крутить повороты без смещения из начальной точки, уметь правильно делать базовые элементы танца.	Креативность в выполнении силового танца, танцевать группой и сольно. Умение выполнять движения в ритм музыке; передать эмоциональный характер стиля.
Деятельность учащегося	Актуализация знаний. Умение самостоятельно выполнять изученные хореографические элементы, Воспроизведение знаний и способов действий по	Восприятие знаний и осознание проблемы. Внимание к последовательности и контролю над степенью реализации задуманного. Развитие	Самостоятельная работа над выразительностью исполнения танцевального репертуара. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его

	образцам, показанным педагогом Произвольное и непроизвольное запоминание (в зависимости от характера задания).	эмоциональной стороны танца Мысленное прогнозирование очередных шагов при исполнении танца. Запоминание (в значительной степени непроизвольное).	результатов. Преобладание непроизвольного запоминания материала, связанного с заданием.
Деятельность педагога	Составление и предъявление задания на воспроизведение знаний и способов умственной и практической деятельности. Руководство и контроль за выполнением упражнений и связок.	Постановка проблемы и реализация её по этапам.	Создание условий для выявления, реализации и осмысления познавательного интереса, образовательной мотивации, Составление и предъявление заданий познавательного и практического характера на выполнение работы. Сотворчество взрослого и ребенка.

Включается комплект практических заданий с разной степенью сложности:
- стартовый уровень: выполнить по образцу (по алгоритму);
-базовый уровень: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-продвинутый уровень: выполнить новое задание самостоятельно, применив необычный, оригинальный подход, повысить свой профессиональный уровень.
Программой предусмотрена возможность выбора обучающимся заданий любого уровня сложности.

II. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения
(2 раза в неделю х 2 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел I Теория	**24**	**-**	**24**	
1 2 3 4	Вводное занятие. История развития танцевального искусства. Основы техники исполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики. Основы безопасности жизнедеятельности.	2 6 8 8	- - - -	2 6 8 8	Опрос, тест Текущий Входная диагностика Педагог. наблюдение тестирование
	Раздел II Базовая двигательная подготовка	**12**	**54**	**66**	
1 2 3 4 5	Общая физическая подготовка. Стретчинг. Аэробика. Акробатика. Хореография.	2 2 2 4 2	18 14 2 12 8	20 16 4 16 10	Текущий педагог. наблюдение просмотр промежуточный контроль баттл
	Раздел III. Специальная двигательная подготовка	**8**	**40**	**48**	
1 2 3	Верхний брейк. Нижний брейк. Постановка трюков (комбинация элементов).	2 4 2	18 14 8	20 18 10	Текущий педагог. наблюдение практическая работа баттл
	Раздел IV Контроль двигательной подготовленности	**1**	**5**	**6**	Промежуточная аттестация
				ВСЕГО - 144 часа	

Содержание программного материала 1 года обучения

Раздел I. Теория (24 час.).

Тема 1. Вводное занятие. «Введение в образовательную программу «Брейк-данс». Знакомство с содержанием программы первого года обучения, техникой безопасности на занятиях, правилами поведения в учреждении.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 2. История развития танцевального искусства.

История развития танцевального искусства. Понятие танец. Знакомство с танцами народов мира. Основы музыкальной грамотности: мелодия, темп, ритм. Выполнение элементов под музыку.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 3. Основы техники исполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности.

Тренажерное оборудование и инвентарь: хореографический станок, гимнастические маты, коврики, скакалки. Санитарно-гигиенические нормы и требования. Строение и функции организма человека. Страховка, самостраховка.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Раздел II. Базовая двигательная подготовка (66 час.).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория. Основные положения тела в пространстве: рук, ног, туловища, головы. Развивающие упражнения на месте: выпады, наклоны, прогибы, вращения.

Практика. Ходьба: на месте под счет, с музыкой; в движении под счёт, с музыкой; с изменением направления; изменяя скорость движения; выполняя движения руками; различным шагом; переход на бег. Бег: переход на шаг; с ускорением, замедлением, подскоками, вращением; со сменой направления. Подготовительные упражнения. Простые поддержки.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 2. Стретчинг.

Теория. Движения: махи ногами, наклоны, прогибы, выпады.

Практика. Динамическое растягивание у хореографического станка: висы с прогибанием и сгибанием туловища, махи ногами. Упражнения в партере: пассивное растягивание; полу шпагаты; наклоны с различным положением ног; статическое растягивание с помощью партнера. Мосты с различным положением рук.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 3. Аэробика.
Теория. Основы техники аэробики.
Практика. Разнообразные шаги аэробики: приставные шаги, темповые подскоки. Виды передвижения по площадке.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.
Тема 4. Акробатика.
Теория. Техника безопасности при акробатике. Правила исполнения акробатических приемов.
Практика. Подводящие упражнения по видам деятельности: кувырки, перекаты, группировки, балансы. Имитационные упражнения: упражнения в висах и упорах. Полу шпагаты с различными движениями рук и туловища.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.
Тема 5. Хореография.
Теория. Хореографическая азбука. Композиция, партер, поза, жесты.
Практика: игровые танцевальные импровизации.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.
Раздел III. Специальная двигательная подготовка (48час.).
Тема 1. Верхний брейк.
Теория. Базовые элементы верхнего брейка. Направления.
Практика. Разучивание элементов в стиле кач, робот, волны, топ рок.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.
Тема 2. Нижний брейк.
Теория. Базовые элементы нижнего брейка: дорожки ногами «футворк»; силовые элементы «пауэр мув», «промокашка»; заходы на вращения; «черепашка»; упор на локтях; вращения на спине в различных плоскостях; упоры на руках в различных плоскостях - углом, «фриз».
Практика. Разучивание базовых элементов дорожки ногами «футворк. Силовые элементы «пауэр мув», «промокашка». Заходы на вращения. «Черепашка». Упор на локтях. Вращения на спине в различных плоскостях. Упоры на руках в различных плоскостях - углом, «фриз».
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.
Тема 3. Постановка трюков (комбинация элементов).
Теория. Понятие трюк, комбинация.

Практика. Прыжки с поворотом в полу шпагаты. Переходы из партера в стойку и обратно. Простейшие перевороты в статические позы: кувырки вперед и назад в позу, баланс; перекаты в стороны, из различных положений прогнувшись, согнувшись; полу перевороты вперёд, назад, боком; упоры на руках в различных плоскостях - углом, «фриз».

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Раздел IV. Контроль двигательной подготовленности (6 часов).

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения
(3 раза в неделю х 2часа)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел I Теория	**8**	**44**	**52**	
1 2 3 4	Вводное занятие. ТБ. История возникновения и развития оздоровительной гимнастики. Основы техники исполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики. Основы безопасности жизнедеятельности.	4 - - 4	 4 40 -	4 4 40 4	Текущий Педагог. наблюдение баттл тестирование
	Раздел II Базовая двигательная подготовка	**8**	**48**	**80**	
1 2 3 4 5	Общая физическая подготовка. Стретчинг. Аэробика. Акробатика. Хореография.	2 2 2 - 2	20 20 20 8 4	22 22 22 8 6	Текущий педагог. наблюдение просмотр промежуточный контроль баттл
	Раздел III Специальная двигательная подготовка	**8**	**60**	**78**	
1 2 3	Верхний брейк. Нижний брейк. Постановка трюков	4 2 2	28 26 16	32 28 18	Текущий педагог. наблюдение

	(комбинация элементов).				практическая работа баттл
	Раздел IV Контроль двигательной подготовленности	**1**	**5**	**6**	Промежуточная аттестация
ВСЕГО - 216 часов					

Содержание программного материала 2 года обучения

Раздел I. Теория (22 часа).

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы второго года обучения.

Введение новых понятий, связанных с программным материалом. Инструктаж о соблюдении Т.Б.

Тема 2. История развития и возникновения различных видов двигательной активности и их модификацией.

Понятие гимнастика. История возникновения и развития оздоровительной гимнастики.

Тема 3. Основы техники исполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-дэнса.

Виды упражнений. Влияние средств общей физической подготовки на гармоничное развитие обучающихся.

Тема 3. Основы безопасности жизнедеятельности.

Режим питания и гигиена. Восстановительные мероприятия в режиме дня. Травмы, первая помощь, меры профилактики.

Раздел II. Базовая двигательная подготовка (56 часов).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория. Подготовительные упражнения. Строевые упражнения. Понятия колонна, шеренга, дистанция, интервал; действия в строю. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами, с дополнительным отягощением

Практика. Выполнение упражнений: «мосты» наклоном назад, со стойки на руках, из положения лежа на спине. Сгибание разгибание рук в положении «мост», из положения лежа на спине. Выполнение строевых упражнений: перестроения из одной шеренги в две, из одной колонны в две, фигурные маршировки, движения по кругу. Разучивание общеразвивающих упражнений: на развитие силы пояса верхних конечностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа упражнения на развитие пояса нижних конечностей. Выполнение упражнения с предметами, с дополнительным отягощением: подтягивания в висе на перекладине.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 2. Стретчинг.

Теория. Техника выполнения элементов и комбинаций.

Практика. Выполнение упражнений в движении: махи ногами со сменой ног в воздухе, наклоны, прогибы, выпады со сменой ног прыжком. Динамическое растягивание у хореографического станка: упоры ногами, скручивание туловища в различных плоскостях. Упражнения в партере: активное растягивание; растягивание с дополнительным отягощением; шпагаты; статическое растягивание с помощью партнера; мосты, полумосты с различным положением рук и ног.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 3. Аэробика.

Теория: Техника выполнения элементов и комбинаций. Безопасность выполнения элементов спортивной аэробики. Понятие динамическая, статистическая сила.

Практика: Выполнение упражнений на развитие динамической силы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа и упоре лежа ноги врозь; из упора лежа круг одной ногой; приседания с выпрыгиванием; сгибание туловища из положения, лёжа на спине; статической силы: упор углом, ноги врозь и вместе. Упражнения на прыжки: прыжок согнув ноги так джамп; прыжок с двух на две с вперед вверх – хичкик; прыжок с двух с поворотом на 90°, 180°, 360°; равновесие: горизонтальное - ласточка и вертикальное равновесие; повороты на месте на 90°, 180°, 360° на носках переступанием, в стойке на носках, повороты на одной ноге.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 4. Акробатика.

Теория. Техника выполнения подводящих, имитационных упражнений по видам деятельности.

Практика. Выполнение подводящих упражнений по видам деятельности: мосты - из положения лежа, стоя; стойка на голове толчком двух ног или жимом через группировку; стойка на руках жимом в группировке; 2-3 кувырка вперед; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках с различным положением рук, ног. Выполнение имитационных упражнений: упор на локтях ноги вместе, врозь; стойка на руках прогнувшись с помощью партнера, перевороты назад, вперед с предплечий с махом.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 5. Хореография.

Теория. Музыкально-ритмическая основа танца. Слух, синхронность движений партнеров, скорость двигательной реакции, ловкость. Правила поведения на сцене и за кулисами.

Практика. Концентрация внимания, развитие звукового внимания при исполнении движений. Изучение рисунка танца, переход из одного построения в другое.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Раздел III. Специальная двигательная подготовка (48 часов).

Тема 1. Верхний брейк.

Теория. Техника выполнения базовых элементов верхнего брейка, локинг руками. Правила безопасного выполнения.

Практика. Выполнение базовых элементов верхнего брейка; локинг руками: «змейка» (снейк), вращения кистью; «Скубиду» (комбинация из 2-3 элеменов); кач, робот, волны, топ рок, тектоник.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 2. Нижний брейк.

Теория. Техника выполнения элементов нижнего брейка, локинг руками.
Правила безопасного выполнения элементов локтях «крокодил»; дорожки ногами «футворк» (3-4 шага);

Практика. силовые элементы «пауэр мув»; «промокашка»; заходы на вращения на спине; «геликоптер» вращение тела на полу с помощью маха прямыми ногами; вращения на спине в различных плоскостях; «черепашка»; упоры на локте с дополнительной поддержкой; упоры на руках в различных плоскостях с помощью партнера; «бананейра» смена положений ног в стойке на голове и руках.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 3. Постановка трюков (комбинация элементов).

Теория. Техника выполнения парной поддержки, прыжков в шпагаты, комбинаций из кувырков.

Практика. Выполнение парных поддержек; прыжков с поворотом в шпагаты; комбинации переходов из партера в стойку и обратно; перевороты вперед, назад в статические позы; комбинация из кувырков вперед и назад в статические позу.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Раздел IV. Контроль двигательной подготовленности (6 часов).

Учебно-тематическое планирование 3 года обучения
(3раза в неделю х 2 часа)

№	Раздел, тема	Количество часов	Формы

п/п		Теория	Практика	Всего	аттестации/ контроля
	Раздел I Теория	**34**	**-**	**34**	
1 2 3 4	Вводное История и становление хип-хоп культуры Основы техники исполнения брейк-элементов, связок Основы безопасности жизнедеятельности	4 4 22 4	- - - -	4 4 22 4	Текущий Педагог. наблюдение баттл тестирование
	Раздел II Базовая двигательная подготовка	**20**	**70**	**90**	
1 2 3 4 5	Общая физическая подготовка Стретчинг Аэробика Акробатика Хореография	4 4 4 4 4	20 12 12 12 14	24 16 16 16 18	Текущий педагог. наблюдение просмотр промежуточный контроль баттлы
	Раздел III Специальная двигательная подготовка	**12**	**72**	**84**	
1 2 3	Верхний брейк Нижний брейк Постановка трюков (комбинация элементов)	4 4 4	24 24 24	28 28 28	Текущий педагог. наблюдение практическая работа баттл
	Раздел IV Контроль двигательной подготовленности	**2**	**6**	**8**	открытые занятия, концерты Итоговая аттестация
				ВСЕГО - 216часов	

Содержание программного материала третьего года обучения

Раздел I.Теория (34 часа).

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Характеристика средств и упражнений для повышения общей физической подготовки и развития двигательных качеств. Техника безопасности.

Тема 2. История развития и возникновения различных видов двигательной активности и их модификацией. История и становление хип-хоп культуры: основоположники культуры, направления культуры.

Тема 3. Основы техники исполнения упражнений образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-дэнса. Основы техники исполнения брейк-элементов, связок.

Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности. Строение опорно-двигательного аппарата человека. Заболевания и их профилактика. Спортивные травмы. Оказание первой доврачебной помощи.

Раздел II. Базовая двигательная подготовка (90 часов).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки. Влияние средств общей подготовки на физическое развитие человека. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Выполнение подготовительных упражнений: прыжки в высоту, длину с разбега; выкрут в плечевых суставах с гимнастической скакалкой; в упоре лежа сзади руки на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук; поднимание прямой ноги в стороны; упражнения на развития отдельных групп мышц. Выполнение простых поддержек: входы на руки нижнему; поддержки под живот, под бедро; стойки на колене нижнего.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 2. Стретчинг.

Теория. Понятие гипергибкости. Эластичность связок и подвижность суставов в стретчинге.

Практика. Выполнение упражнений в движении: прыжки в шпагат; с поворотом в шпагат; фронтальные, боковые равновесия с поворотом; комбинации элементов в шпагат; динамическое растягивание у хореографического станка: упоры ногами; скручивание туловища в различных плоскостях с дополнительным отягощением. Упражнения в партере: активное растягивание; растягивание с дополнительным отягощением; статическое растягивание с помощью партнера; шпагаты с различным движением рук, с касанием грудью пола, от гимнастической скамьи; из шпагата вращение в сторону на 360°, 540°; упражнения в висах и упорах; вертикальный шпагат с опорой на две руки; мосты с различным положением рук и ног.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 3. Аэробика.

Теория. Повторение пройденного материала. Элементы, разнообразные шаги аэробики. Виды передвижений.

Практика. Совершенствование двигательных качеств. Шаги, передвижения. Динамическая сила: сгибание, разгибание рук в упоре лежа; из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади; статическая сила: различные виды упоров углом (ноги врозь и вместе) с поворотом на 90° и 180°; упор высокий угол ноги врозь;

прыжки: прыжок с поворотом на 360°, 540°; прыжок, согнув ноги, - так джамп - с поворотом на 180°; прыжком свободное падение в упор лежа; прыжок с двух во

фронтальный или сагиттальный шпагат; равновесие: горизонтальное - ласточка и вертикальное и боковое равновесие; повороты на одной ноге на 360° и 540°.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 4. Акробатика.

Теория. Повторение ранее изученного материала. Основные упражнения. Техника их выполнения.

Практика. Совершенствование подводящих упражнений: стойки на голове и на руках, в упоре на локтях; перемещения в стойке на руках с различным положением ног; сальто назад через спину партнера; перекаты вперед назад в балансовое положение. Имитационные упражнения: перекидка назад в равновесие; длинные кувырки с одновременным отталкиванием, с фазой полета; переворот вперед «Рондат», переворот назад толчком двух ног «Фляк». Комбинации выученных элементов для совершенствования навыков.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 5. Хореография.

Теория. Музыкальная грамота: динамические оттенки и акценты музыки, музыкальный размер. Современные танцевальные стили и направления (хип-хоп, фанк, сити-джем, джамп-стайл). Основы актерского мастерства: сценическое внимание, воображение, эмоциональная выразительность.

Практика. Совершенствование сценического внимания, воображения, эмоциональности, выразительности.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Раздел III. Специальная двигательная подготовка (84 часов).

Тема 1. Верхний брейк.

Теория. Повторение основ верхнего брейка. Свайпс-гелик-свайпс (силовые, крутящиеся элементы). индиан степ – шаги с выбросом одной ноги и захлестом другой ноги.

Практика. Совершенствование базовых элементов верхнего брейка: кунг тат (работа руками под прямым углом). Волны, кач, робот, топ рок, тектоник. Хип-хоп комбинации и перемещения. Свайпс – силовое движение, вращение тела вокруг своей оси, с опорой на одну ногу и сменой опорной руки. Промокашка – силовое движение, крутящийся элемент, проходящий с лопаток через грудь, за счет маха ног и рук. Гелик – силовое движение, вращение на полу с широко расставленными ногами, с переходом через через лопатки, за счет маха ног.
- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 2. Нижний брейк.

Теория. Совершенствование базовых элементов нижнего брейка. Сложность в выполнении элементов. Техника безопасности при выполнении танцевальных движений.

Практика. Совершенствование базовых элементов нижнего брейка**:** «крокодил» на одной; переходы в упоре на локтях; дорожки ногами «футворк» (5-6 шагов); силовые элементы «пауэр мув»; «промокашка» без рук; заходы на вращения на спине; «геликоптер» вращение тела на полу с помощью маха прямыми ногами; «бочка»; вращения на спине в различных плоскостях; упоры на локте; «бананейра» смена положений ног в стойке на руках; кручение вокруг своей оси в стойке на руках; «Сваипс» вращение тела вокруг оси с отталкиванием от пола руками и ногами.

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Тема 3. Постановка трюков (комбинация элементов).

Теория. Особенности выполнения комбинаций элементов. Техника безопасности при выполнении трюков.

Практика. Отработка комбинаций «бэкспин» вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами; «ворм» волна, создаваемая всем телом положении лежа; «пауэр трикс» связки из силовых элементов и «фризов».

- *Стартовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
-*Базовый уровень*: выполнить то же, но с добавлением новых деталей.
-*Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

Раздел IV. Контроль двигательной подготовленности (8 часов).

IV. Методическое обеспечение программы.

Осуществляя учебно-воспитательную работу с детьми и подростками учитываются принципы формирования у детей художественного восприятия через пластику; развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы; владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

• принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
• принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами
спортивных танцев и современной хореографии;
• принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов;
• принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
• принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
• принцип доступности и посильности;
• принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие ***методы:***

Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

• комментирование;
• инструктирование;
• корректирование.

Занятия проводятся в группах и индивидуально.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- мастер-классы;
- семинары практикумы;
- соревнование (баттлы);
- занятие праздник;
- концерт;
- турнир;
- конкурс;
- фестиваль;
- показ (джем).

В зависимости от педагогических задач занятие можно классифицировать:

• обучающее;
• тренировочное;
• контрольное;
• разминочное;
• показательное.

Для успешного решения поставленных задач используются педагогические технологии: игровые, здоровьесберегающие, проблемно-поисковые, личностно-ориентированные.

V. Условия реализации программы.

Организационные:

Для успешной реализации программы «» формируются постоянные учебные группы. Набор в данные группы свободный, добор осуществляется на основе тестирования. На основании заявлений родителей о приёме детей в детские объединения и медицинских справок происходит зачисление в группы. Занятия проводятся в групповой форме на базе Центра детского творчества. Регулярно с обучающимися проводятся инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в случаях террористических актов. Педагог несёт непосредственную ответственность за жизнь и здоровье ребёнка, организацию рабочего места, сохранность дидактического материала. Программа рассчитана на четыре основных года обучения, пятый предполагает обучение в творческой группе. Занятия ведутся два раза в неделю (144 часа – первый и второй год обучения), три раза в неделю (216 часов - третий, четвёртый и пятый год обучения). Оптимальная наполняемость одной учебной группы не должна превышать 12-15 человек. Занятия предполагают как групповые, так и индивидуальные формы обучения. В процессе обучения осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям, учитываются их физиологические и психолого-педагогические особенности.

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации программы «Уличное движение» необходима хорошая материально-техническая база:

- хореографический зал (хореографические станки, зеркала);
- спортивный зал;
- гимнастические маты;
- коврики;
- аудио-звуковая, видео аппаратура;
- гимнастическая скамья;
- спортивная форма;
- защитная аммуниция.

Мотивационные условия:

Формированию и развитию мотива к учебной деятельности в процессе реализации программы «Уличное движение» способствует смена видов деятельности. Используются различные игровые, здоровьесберегающие, проблемно-поисковые, личностно-ориентированные технологии. Немаловажную роль играет личность педагога, который использует конструктивные и деловые формы общения с учащимися, индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Большое значение имеет система поощрения. Всё выше перечисленное способствует созданию благоприятного микроклимата в детском объединении.

Научно-методические условия:

Для реализации программы необходим дидактический материал:

- специальная и методическая литература;
- разработки игр, экскурсий, конкурсов, турниров по разделам программы;
- схемы;
- таблицы;
- инструктивные карточки;
- плакаты;

Психолого-педагогическое сопровождение детей:

В ходе реализации программы осуществляется психолого-педагогическое сопровождение детей специалистами социально-психологической службы. Они проводят диагностические исследования на выявление психологической атмосферы в коллективе, мотивацию обучения, способность удержания статического равновесия, сферы интересов обучающихся, готовность подростков к сознательному выбору профессий.

I. Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН о правах ребенка от 20.11. 1987г.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.122012г.
4. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 27 июня 2013 г.
5. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РБ» от31.12.1999г. за №44-э, с изменениями от 14 июля 2010г. за №292
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
7. Концепция развития дополнительного образования детей от 2014тг. За № 1726-р до 2020
8. Приказ Минобрнауки за № 1008 ОТ 29.08.2013 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”
11. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-15
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. n 06-1844
13. Приказы, письма Минобразования РФ и РБ, муниципальных органов управления образования о работе УДОД
14. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ

15. Устав МБОУ ДО ДДТ «Новатор»
16. Программа развития ДДТ «Новатор» на 2013-2017гг.

Список основной литературы.

1. Конвенция о правах ребенка. М., 2014г.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
3.Закон РБ от 29.10 1992г.№ВС-13/32(ред.от 03.05.2011г. «Об образовании в Республике Башкортостан»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года);
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Закон РБ « О языках народов Республики Башкортостан»;

Список литературы для педагога

1. Березина В. А. Дополнительное образование детей России/ В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Диалог культур, 2014. - 511 с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013. - 256 с.

3. Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые упражнения / С. В. Колесникова. - Ростов н / Д: Феникс, 2015. - 157 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: просвещение, 2014. - 126
5. Лисицкая Т. С. Хореография в аэробике / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - М.: Тровант, 2010. - 18 с.
6. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 382 с.
7. Программа для детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва по спортивной аэробике. - М.: Просвещение, 2013. - 54 с.
8. Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложно – координационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробная гимнастика) / М. Э. Плеханова. - Иваново: Новая Иван. газ., 2015. - 172 с.
9. Коркин В. П. Спортивная акробатика. - М.: 2114. – 56 с.
10. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. - М.: Терра-спорт, 2001. - 64 с.
11. Крючек Е. С. Знакомьтесь, гимнастрада! / Е. С. Крючек // Гимнастический мир - Санкт - Петербурга. - 2000. № 2. С. 19 - 20.
12. Матвеев А. П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. - М.: 1995. – 94 с.
13. Меньшиков Н. К. Гимнастика с методикой преподавания. М.: Высшая школа, 2116

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Алешин В. В. Портнов Ю. М. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. - М.: 1996. - 65 с.
2. Аркаев Л. Я. Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Ф и С, 2004. - 55 с.
3. Балобан В. Н. Спортивная акробатика. Киев, 1988. - 78 с.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. - 262 с.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Ф и С, 1983. - 125 с.
6. Вайбаум Я. С. Дозирование физической нагрузки. - М.: Просвещение, 1991. - 85 с.
7. Викулова А. Д. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль, 1996. - 96 с.
8. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, Петрозаводск, 2013 - 254 с.
9. Смолевский В. М. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика.: Олимпийская литература. – Киев. 1999. – 462

Интернет ресурсы:

1. Брейк-данс и хип-хоп. Режим доступа: [http://www.breakhop.ru/]
2. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной педагогики // Цифровая библиотека по педагогике.- Режим доступа: [http://yuri317.narod.ru/ped/imp_00.htm]
3. Методика обучения на музыкальных инструментов.- Режим доступа: [http://www.yamuzykant.ru/struktura-muzykalnosti]
4. www.vk.ru;
www.torent.ru;
www.zaicev.net
www.volnorez.ru
www.trenirovkaonline.ru
www.drakony.ru
www.youtube.ru
www.acrobatoff.net
www.akrobatizm.ru
www.budi.ru –растяжка комплексы
www.video.yandex.ru

Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год

1 год обучения (стартовый уровень)

объединение брейка «Брейк-данс» МБОУ ДО ДДТ «Новатор»
Руководитель: Маркелов Александр Валерьевич
Общеразвивающая программа «Брейк-данс» для детей 7-18 лет

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						I Теория		
1.	09	1	14.30-16.10	Беседа	2	Инструктаж по ТБ. Топ рок – верхний уровень, базовые шаги.	ДДТ Танц. зал	Опрос
2.	09	6	15.00-16.40	практическая работа	2	Разминка. Верхний уровень, ту степы – шаги с носочка на носок на месте, вправо, влево. Растяжка.	ДДТ Танц. зал	Текущий Педагогич.наблюдение
3.	09	8	14.30-16.10	практич работа	2	Разминка. Верхний уровень, кросс степы – шаги с носочка на носок крестом. Растяжка.	ДДТ Танц. зал	Текущий Педагогическое наблюдение
4.	09	13	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Верхний уровень, сальса степ – шаги с поворотом бедра. Растяжка.	ДДТ Танц. зал	Текущий педагог. наблюдение промежуточный контроль баттлы
5.	09	15	14.30-16.10	практич работа	2	Разминка. Верхний уровень, индиан степ – шаги с выбросом одной ноги и захлестом другой ноги.	ДДТ Танц. зал	Текущий просмотр баттл
6.	09	20	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов – работа ног с опорой на кисти.	ДДТ Танц. зал	Текущий Контрольные задания
7.	09	22	14.30-16.10	практич работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов через локти.	ДДТ Танц. зал	Текущий
8.	09	27	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов через колени.	ДДТ Танц. зал	Текущий
9.	09	29	14.30-16.10	практич работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов с переходом через голову.	ДДТ Танц. зал	Текущий Контрольные упражнения
10.	10	4	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов с переходом через голову.	ДДТ Танц. зал	Текущий
11.	10	6	14.30-16.10	практич работа	2	Разминка. Растяжка. Переходы с верхнего	ДДТ Танц.	Текущий

						уровня на нижний.	зал	
12.	10	13	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Растяжка. Топ рок – верхний уровень. Футворк – работа ног, нижний уровень. Стойки.	ДДТ Танц. зал	просмотр баттл
13.	10	18	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Растяжка. Кувырки из стойки на руках.	ДДТ Танц. зал	просмотр баттл
14.	10	20	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Стойка на плече. Переходы на футворке – нижний уровень, работа ног.	ДДТ Танц. зал	просмотр баттл
15.	10	25	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Повтор топ рока – верхний уровень.	ДДТ Танц. зал	просмотр баттл
16.	10	27	14.30-16.10	практич работа	2	Разминка. Футворк вся база – нижний уровень, работа ног. Кувырки.	ДДТ Танц. зал	Текущий
17.	11	1	15.00-16.40	практич работа	2	Разминка. Кросс степ – шаги крестом. Нижний уровень, свайпс – силовое движение, вращение тела вокруг своей оси, с опорой на одну ногу и сменой опорной руки.	ДДТ Танц. зал	Текущий пед.конт-роль
18.	11	3	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Промокашка – силовое движение, крутящийся элемент, проходящий с лопаток через грудь, Гелик. Повтор стойки на голове.	ДДТ Танц. зал	Текущий пед. наблюдение
19.	11	8	15.00-16.40	Баттлы	2	Разминка. Гелик, свайпс. Кувырки вперед.	ДДТ Танц. зал	Текущий
20.	11	10	14.30-16.10	треннин г	2	Разминка. Повтор промокашки.	ДДТ Танц. зал	пед.конт-роль
21.	11	15	15.00-16.40	Открыт ый урок.	2	Разминка. Стойка на руках, футворк – нижний уровень, работа ног. Круги – показ подготовленных элементов. Открытый урок.	ДДТ Танц. зал	Текущая диагостика
22.	11	17	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Ту степ, кросс степ с прыжками – верхний уровень.	ДДТ Танц. зал	Пед. наблюдение
23.	11	22	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Повтор верхнего и нижнего уровней.	ДДТ Танц. зал	Просмотр
24.	11	24	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Круги, джем – показ подготовленных танцевальных связок.	ДДТ Танц. зал	Текущий Педагогич.на блюдение
25.	11	29	15.00-16.40	баттл	2	Разминка. Повтор всей базы	ДДТ	Текущий

						топ рока – верхний уровень. Растяжка.	Танц. зал	Педагогич.на блюдение
26.	12	1	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Повтор футворка – нижний уровень. Стойки	ДДТ Танц. зал	Просмотр
27.	12	6	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Повтор свайпса. Переходы сверху на свайпс.	ДДТ Танц. зал	Текущий
28.	12	8	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Подъемы с головы в локоть и в руки.	ДДТ Танц. зал	Текущий
29.	12	13	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Гелик, свайпс, черепаха - стойка. Переходы между этими элементами.	ДДТ Танц. зал	Текущий Контрольные упражнения
30.	12	15	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Свайпс, переходы с головы в руки.	ДДТ Танц. зал	Текущий
31.	12	20	15.00-16.40	баттлы	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Домашнее задание степы – шаги.	ДДТ Танц. зал	Текущий контрольные задания
32.	12	22	14.30-16.10	баттлы	2	Разминка. Стойка на плече с головы. Круги – показ подготовленных элементов.	ДДТ Танц. зал	Текущая диагностика
33.	12	27	15.00-16.40	Джем	2	Разминка. Переходы с рук в голову. Стойки. Джем – показ подготовленных танцевальных связок в кругу.	ДДТ Танц. зал	Текущая диагностика
34.	12	29	14.30-16.10	Джем	2	Разминка. Новогодний джем.	ДДТ Танц. зал	Промежуточн диагностика
35.	01	10	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Степы – шаги. Свайпс.	ДДТ Танц. зал	Текущая диагностика
36.	01	12	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Переходы с рук в голову, с рук в локти.	ДДТ Танц. зал	Педагог. наблюдение
37.	01	17	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Повороты. Стойки на руках.	ДДТ Танц. зал	текущий
38.	01	19	14.30-16.10	баттлы	2	Разминка. Мостик, шпагат, топ рок – верхний уровень. Футворк– нижний уровень, работа ног.	ДДТ Танц. зал	баттл
39.	01	24	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Стойки на локте, голове. Подкачка – ОФП.	ДДТ Танц. зал	текущий
40.	01	26	14.30-16.10	Джем	2	Разминка. Повтор топ рока – верхний уровень.	ДДТ Танц.	Внутригруп-повой

						Домашнее задание. Джем.	зал	
41.	01	31	15.00-16.40	баттл	2	Разминка. Шесть шагов – нижний уровень. Ту степ – шаги, верхний уровень. Футворк – нижний уровень.	ДДТ Танц. зал	баттл
42.	02	2	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Переходы с головы в локоть.	ДДТ Танц. зал	контрольные задания
43.	02	7	15.00-16.40	Баттл	2	Разминка. Батлы (соревнования) 1 на 1.	ДДТ Танц. зал	открытые групповые выступления
44.	02	9	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Промокашка. Стойки.	ДДТ Танц. зал	Индивид. выступления
45.	02	14	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Растяжка. Смотр всех элементов.	ДДТ Танц. зал	контрольные задания
46.	02	16	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Растяжка. Футворк – нижний уровень, работа ног.	ДДТ Танц. зал	Контрольные упражнения
47.	02	21	15.00-16.40	баттл	2	Разминка. Стойки на голове и руках.	ДДТ Танц. зал	Индивид. выступления
48.	02	28	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Повтор всех выходов – заготовленные танцевальные связки.	ДДТ Танц. зал	текущий
49.	03	2	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Повтор топ рока – верхний уровень.	ДДТ Танц. зал	текущий
50.	03	7	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Повтор футворка – нижний уровень, работа ног.	ДДТ Танц. зал	контрольные задания
51.	03	9	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Все стойки на руках и локтях.	ДДТ Танц. зал	текущий
52.	03	14	15.00-16.40	баттл	2	Разминка. Переходы свайпс-гелик (крутящиеся элементы).	ДДТ Танц. зал	открытые групповые выступления
53.	03	16	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Переходы с головы в руки.	ДДТ Танц. зал	тестирование
54.	03	21	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Переходы с верхнего на нижний уровни.	ДДТ Танц. зал	Контрольные упражнения
55.	03	23	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Гоу даун – переход с верхнего уровня на нижний. Ту степ – верхний уровень, шаги.	ДДТ Танц. зал	открытые групповые выступления
56.	03	28	15.00-16.40	баттл	2	Разминка. Хедспин – вращение на голове.	ДДТ Танц.	Открытое выступление

						Бекспин – вращение на спине.	зал	
57.	03	30	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Круги – показ подготовленных элементов.	ДДТ Танц. зал	Контрольные упражнения
58.	04	4	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Стойки на руках.	ДДТ Танц. зал	открытые групповые выступления
59.	04	6	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Ту степы, сальса степ – верхний уровень.	ДДТ Танц. зал	Индивид. выступления
60.	04	11	15.00-16.40	репетиц ия	2	Разминка. Стойка на плече, черепаха.	ДДТ Танц. зал	Контрольные упражнения
61.	04	13	14.30-16.10	Практич занятие	2	Разминка. Стойка на голове, выход в одну руку.	ДДТ Танц. зал	Открытое выступление
62.	04	18	15.00-16.40	Практич занятие	2	Разминка. Стойки на локтях.	ДДТ Танц. зал	Контрольные задания
63.	04	20	14.30-16.10	Практич еское занятие	2	Разминка. Свайпс-гелик-свайпс (силовые, крутящиеся элементы).	ДДТ Танц. зал	Индивид. выступления
64.	04	25	15.00-16.40	Открыт ый урок.	2	Разминка. Переходы с верхнего уровня на нижний.	ДДТ Танц. зал	Открытый урок. Диагностика
65.	04	27	14.30-16.10	Практич еское занятие	2	Разминка. Стойка на голове.	ДДТ Танц. зал	контрольные задания
66.	05	2	15.00-16.40	Практич еское занятие	2	Разминка. Стойки на руках. Переходы со спины в руки.	ДДТ Танц. зал	текущий Контрольные упражнения
67.	05	4	14.30-16.10	баттл	2	Разминка. Свайпс. Круги – показ подготовленных элементов.	ДДТ Танц. зал	контрольные задания
68.	05	11	14.30-16.10	Практич еское занятие	2	Разминка. Гелик. Мачмил – бочка.	ДДТ Танц. зал	Индивид. выступления
69.	05	16	15.00-16.40	Баттл – соревно вания.	2	Разминка. Переход с головы в руки.	ДДТ Танц. зал	Баттл текущий
70.	05	18	14.30-16.10	репетиц ия	2	Разминка. Степы – верхний уровень, шаги. Футворк – нижний уровень, работа ног.	ДДТ Танц. зал	открытые групповые выступления
71.	05	23	15.00-16.40	Практич еское занятие	2	Разминка. Свайпс. Стойка на одной руке.	ДДТ Танц. зал	Контр. задания
72.	05	25	14.30-16.10	Баттл– соревно вания.	2	Разминка. Баттл – соревнования.	ДДТ Танц. зал	Баттл Итоговая диагностика
			итого:			144 час.		

Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год
2 год обучения (базовый уровень)

объединение брейка «Брейк-данс» МБОУ ДО ДДТ «Новатор»
Руководитель: Маркелов Александр Валерьевич
Общеразвивающая программа «Брейк-данс» для детей 7-18 лет

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						I Теория		
1.	09	3	18.00-19.40	Беседа	2	Инструктаж по ТБ. Топ рок – верхний уровень, базовые шаги.	ДДТ танц.зал	Опрос
2.	09	4	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Верхний уровень, ту степы – шаги с носочка на носок на месте, вправо, влево. Растяжка.		Текущий Педагогич.наблюдение
3.	09	6	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Верхний уровень, кросс степы – шаги с носочка на носок крестом. Растяжка.		Текущий Педагогическое наблюдение
4.	09	10	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Верхний уровень, сальса степ – шаги с поворотом бедра. Растяжка.		Текущий педагог. наблюдение промежуточн

								ый контроль баттлы
5.	09	11	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Верхний уровень, индиан степ – шаги с выбросом одной ноги и захлестом другой ноги.		Текущий просмотр баттл
6.	09	13	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов – работа ног с опорой на кисти.		Текущий Контрольные задания
7.	09	17	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов через локти.		Текущий
8.	09	18	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов через колени.		Текущий
9.	09	20	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Нижний уровень, шесть шагов с переходом через голову.		Текущий Контрольные упражнения
10.	09	24	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Нижний уровень, русские шаги.		Текущий
11.	09	25	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Растяжка. Переходы с верхнего уровня на нижний.		Текущий
12.	09	27	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Растяжка. Топ рок – верхний уровень. Футворк – работа ног, нижний уровень. Стойки.		просмотр баттл
13.	10	1	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Растяжка. Кувырки из стойки на руках.		просмотр баттл
14.	10	2	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Стойка на плече. Переходы на футворке – нижний уровень, работа ног.		просмотр баттл
15.	10	4	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор топ рока – верхний уровень.		просмотр баттл
16.	10	8	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Футворк вся база – нижний уровень, работа ног. Кувырки.		Текущий
17.	11	9	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Кросс степ – шаги крестом. Нижний уровень, свайпс – силовое движение, вращение тела вокруг своей оси, с опорой на одну ногу и сменой опорной руки.		Текущий пед.конт-роль
18.	11	15	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Промокашка – силовое движение, крутящийся элемент, проходящий с лопаток через грудь, Гелик. Повтор стойки на голове.		Текущий пед. наблюдение

19.	11	16	18.00-19.40	Баттлы	2	Разминка. Гелик, свайпс. Кувырки вперед.		Текущий
20.	11	18	18.00-19.40	тренинг	2	Разминка. Повтор промокашки.		пед.конт-роль
21.	11	22	18.00-19.40	Открытый урок.	2	Разминка. Стойка на руках, футворк – нижний уровень, работа ног. Круги – показ подготовленных элементов. Открытый урок.		Текущая диагостика
22.	11	23	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Ту степ, кросс степ с прыжками – верхний уровень.		Пед. наблюдение
23.	11	25	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор верхнего и нижнего уровней.		Просмотр
24.	11	29	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Круги, джем – показ подготовленных танцевальных связок.		Текущий Педагогич.наблюдение
25.	11	30	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Повтор всей базы топ рока – верхний уровень. Растяжка.		Текущий Педагогич.наблюдение
26.	11	1	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор футворка – нижний уровень. Стойки		Просмотр
27.	11	5	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор свайпса. Переходы сверху на свайпс.		Текущий
28.	11	6	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Подъемы с головы в локоть и в руки.		Текущий
29.	11	8	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Гелик, свайпс, черепаха - стойка. Переходы между этими элементами.		Текущий Контрольные упражнения
30.	11	12	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Свайпс, переходы с головы в руки.		Текущий
31.	11	13	18.00-19.40	баттлы	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Домашнее задание степы – шаги.		Текущий контрольные задания
32.	11	15	18.00-19.40	баттлы	2	Разминка. Стойка на плече с головы. Круги – показ подготовленных элементов.		Текущая диагностика
33.	11	19	18.00-19.40	Джем	2	Разминка. Переходы с рук в голову. Стойки. Джем – показ подготовленных танцевальных связок в кругу.		Текущая диагностика
34.	11	20	18.00-19.40	Джем	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Промокашка. Стойки.		Промежуточн диагностика
35.	11	22	18.00-	практи	2	Разминка. Футворк – нижний		Текущая

			19.40	ческая работа		уровень, работа ног. Степы – шаги. Свайпс.		диагностика
36.	11	26	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Топ рок – верхний уровень. Домашнее задание. Джем. Открытый урок.		Педагог. наблюдение
37.	11	27	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с рук в голову, с рук в локти.		текущий
38.	11	29	18.00-19.40	баттлы	2	Разминка. Повороты. Стойки на руках.		баттл
39.	12	3	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Мостик, шпагат, топ рок – верхний уровень. Футворк– нижний уровень, работа ног.		текущий
40.	12	4	18.00-19.40	Джем	2	Разминка. Стойки на локте, голове. Подкачка – ОФП.		Внутригруп-повой
41.	12	6	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Повтор топ рока – верхний уровень. Домашнее задание. Джем.		баттл
42.	12	10	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Шесть шагов – нижний уровень. Ту степ – шаги, верхний уровень. Футворк – нижний уровень.		контрольные задания
43.	12	11	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с головы в локоть.		открытые групповые выступления
44.	12	13	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Батлы (соревнования) 1 на 1.		Индивид. выступления
45.	12	17	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор топ рока – верхний уровень.		контрольные задания
46.	12	18	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Растяжка. Смотр всех элементов.		Контрольные упражнения
47.	12	20	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Растяжка. Футворк – нижний уровень, работа ног.		Индивид. выступления
48.	12	24	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойки на голове и руках.		текущий
49.	12	25	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор всех выходов – заготовленные танцевальные связки.		текущий
50.	12	27	18.00-19.40	джем.	2	Разминка. Новогодний джем.		контрольные задания
51.	01	10	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор футворка – нижний уровень, работа ног.		текущий
52.	01	14	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Все стойки на руках и локтях.		открытые групповые выступления

53.	01	15	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы свайпс-гелик (крутящиеся элементы).		тестирование
54.	01	17	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с головы в руки.		Контрольные упражнения
55.	01	21	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с верхнего на нижний уровни.		открытые групповые выступления
56.	01	22	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Гоу даун – переход с верхнего уровня на нижний. Ту степ – верхний уровень, шаги.		Открытое выступление
57.	01	24	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Хедспин – вращение на голове. Бекспин – вращение на спине.		Контрольные упражнения
58.	01	28	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Круги – показ подготовленных элементов.		открытые групповые выступления
59.	01	29	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Стойки на руках.		Индивид. выступления
60.	01	31	18.00-19.40	репетиция	2	Разминка. Ту степы, сальса степ – верхний уровень.		Контрольные упражнения
61.	02	4	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойка на плече, черепаха.		Открытое выступление
62.	02	5	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойка на голове, выход в одну руку.		Контрольные задания
63.	02	7	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойки на локтях.		Индивид. выступления
64.	02	11	18.00-19.40	Открытый урок.	2	Разминка. Свайпс-гелик-свайпс (силовые, крутящиеся элементы).		Открытый урок. Диагностика
65.	02	12	18.00-19.40	Практическое занятие	2	Разминка. Переходы с верхнего уровня на нижний.		контрольные задания
66.	02	14	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойка на голове.		текущий Контрольные упражнения
67.	02	18	18.00-19.40	баттл	2	Разминка. Стойки на руках. Переходы со спины в руки.		контрольные задания
68.	02	19	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Свайпс. Круги – показ подготовленных элементов.		Индивид. выступления
69.	02	21	18.00-19.40	Баттл – соревнования.	2	Разминка. Гелик. Мачмил – бочка, похожа на гелик, но переворачивание происходит		Баттл текущий

						прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди.		
70.	02	25	18.00-19.40	репетиция	2	Разминка. Переход с головы в руки. Батл – соревнования.		открытые групповые выступления
71.	02	26	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Степы – верхний уровень, шаги. Футворк – нижний уровень, работа ног.		Контр. задания
72.	02	28	18.00-19.40	Баттл–соревнования.	2	Разминка. Свайпс. Стойка на одной руке.		Баттл диагностика
73.	03	4	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Теория. Топ рок – верхний уровень.		Контрольные упражнения
74.	03	5	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Батл – соревнования.		контрольные задания
75.	03	7	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор новых связок.		Контрольные упражнения
76.	03	11	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойки на плече, на голове, на локтях. Растяжка.		контрольные задания
77.	03	12	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Заход в гелик с верхнего уровня.		контрольные задания
78.	03	14	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор всех базовых шагов верхнего уровня.		Контрольные упражнения
79.	03	18	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор всех базовых шагов нижнего уровня.		Педагогическое наблюдение
80.	03	19	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с верхнего уровня в нижний.		контрольные задания
81.	03	21	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Хедспин, бекспин. Подкачка – ОФП.		Педагогическое наблюдение
82.	03	25	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Растяжка. Джем – показ подготовленных танцевальных связок.		Педагогическое наблюдение
83.	03	26	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Топ рок – верхний уровень. Футворк – нижний уровень, работа ног.		контрольные задания
84.	03	28	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переход с головы в руки. Стойка на одной руке.		текущий
85.	04	1	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Растяжка. Домашнее задание. Стойка на плече.		Педагогическое наблюдение

86.	04	2	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Прыжки на двух руках. Круги – показ элементов.		текущий
87.	04	4	18.00-19.40	Открытый урок.	2	Разминка. Гелик. Стойки на руках.		Открытый урок. контрольные задания
88.	04	8	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Футворк – нижний уровень, работа ног. Растяжка.		Педагогическое наблюдение
89.	04	9	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с локтя в руки. Свайпс.		Контрольные упражнения
90.	04	11	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Топ рок – верхний уровень. Переходы со спины в руки.		Контрольные упражнения
91.	04	15	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойка на голове. Хедспин. Растяжка.		текущий
92.	04	16	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переход с верхнего уровня на нижний. Свайпс.		контрольные задания
93.	04	18	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойки на руках. Домашнее задание.		текущий
94.	04	22	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Топ рок – верхний уровень. Стойка на одной руке.		Педагогическое наблюдение
95.	04	23	18.00-19.40	Баттл	2	Разминка. Батл – соревнования.		Баттл зачет
96.	04	25	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор всей базы верхнего уровня. Растяжка.		контрольные задания
97.	04	29	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор всей базы нижнего уровня. Подкачка – ОФП.		Педагогическое наблюдение
98.	04	30	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойки на руках и опускание на локоть.		контрольные задания
99.	05	2	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Бекспин. Гелик. Растяжка.		Педагогическое наблюдение
100.	05	6	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Переходы с верхнего уровня на нижний. Домашнее задание.		текущий
101.	05	7	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Стойка на голове с продеванием ноги в воздухе. Футворк – нижний уровень, работа ног.		контрольные задания
102.	05	13	18.00-19.40	практическая	2	Разминка. Свайпс-гелик-свайпс.		Педагогическое

				работа				наблюдение
103.	05	14	18.00-19.40	Джем	2	Разминка. Повтор всех стоик. Джем – показ танцевальных связок.		Просмотр
104.	05	16	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Домашнее задание. Переход с головы в руки.		Педагогическое наблюдение
105.	05	20	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Повтор всех танцевальных выходов.		контрольные задания
106.	05	21	18.00-19.40	практическая работа	2	Разминка. Степы – верхний уровень, шаги. Футворк – нижний уровень, шаги.		контрольные задания
107.	05	23	18.00-19.40	репетиция	2	Разминка. Растяжка. Переходы между элементами.		текущий
108.	05	27	18.00-19.40	Баттл	2	Разминка. Баттл – соревнования.		Баттл аттестация
				итого		216 час.		

Приложение 1

Глоссарий

UPROCK (апрок) - это танцевальная "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом - toprock'ом.

Баттал (битва) - битва двух команд (очень-очень редко трех или более), её суть доказать зрителям, что ваша команда круче. Подначки, передразнивания и копирование соперников не запрещены и соответсвуют духу батла, впрочем нельзя при подначках переходить грань, мешать соперникам танцевать, не давать выходить на танцпол и т.п. В батле, как правило, танцоры из каждой команды выходят по очереди, каждый следующий танцор должен показать, что он круче умеет выполнять те же элементы, что предыдущий танцор соперника.Вообще

баттал произошел от разборок банд в негритянском гетто и является имитацией разборки, правда только с помощью танца.
Backdrop (Бекдроп) - в русскоязычном варианте : пружина.Падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.Используется принцип китайского фляга.
Babymills (бейбимиллз) - в русскоязычном варианте: бочка - разновидность Windmill,Выполняется почти так же как и обыкновенный Windmill,только со скрещенными в щиколотках ногами.Принцип вращения тот же самый.Вращение должно происходить за счет отталкивания плечами от пола , резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела.
Bellymills (бэллимилз) по-русски промокашка - разновидность Windmill.Для выполнения элемента необходима мощная работа ног.особенно мах ногой вверх при переходе со спины на грудь.
Battle (баттл) - Соревнование (битва) брейкеров.
Breaking(брейкинг) - нижний брейк.
Брейк-Данс (Break-Dance) – дословно переводится с английского языка как «ломаный танец». «Изюминка» брейк-данса заключается в его разнообразии, он вобрал в себя все самое ценное из латиноамериканских, африканских танцев, элементы из восточных единоборств и акробатики. С одной стороны – это танец, искусство, творчество, занятия которым развивает чувство ритма, дает азы актерского мастерства и работы с публикой. С другой стороны – это спорт, хорошие физические нагрузки, укрепляющие тело.
Бочка - Вращение на голове без использования рук, при котором ноги прижаты к телу, получается как бы бочка.Бочка выполняется после того как использую руки уже набрана определенная скорость,вращении может продолжатся очень долго, пока не закончится инертция, потом можно опять раскрутится используя руки. Бочка это наиболее устойчивое положение для вращения без использования рук.
Бэк (Back)- фигура при которой брейкер либо встает на руки и максимально прогибается назад, либо опирается головой и удерживаясь руками прогибается назад .Суть бека именно в максимальном прогибе спины, по сути это практически мостик в воздухе не опираясь на пол ногами.
B-boy или B-girl (Бибой,бигёрл) - Брейкер,человек танцующий брейк-данс.
Backspin (бэкспин) - вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами.
Windmill (вайндмилл) - в русском: гелик (от Helicopter) - Вращение на полу с широко расставленными ногами.
Worm (ворм) - в русском: червячок - волна создаваемая всем телом, в положении лежа.
Вертолет (гелик, геликоптер, ветренная мельница, windmills) - фигура нижнего брейка, заключающаюся в перекатывании (или что реже в перепрыгивании) со спины на спину за счет движения широко расставленных ног. Как правило, используют обе руки при перекатывании со спины на спину, но есть и другие разновидности вертолета, в которых используют только одну руку или не используют их вовсе. Гелик достаточно простая, но при этом красивая и эффектная фигура, поэтому наиболее часто встречающаяся в брейке. Существует большое количество усложненных разновидностей гелика: пирамида (руки у паха), супермен (одна рука вверх, другая прижата к телу), суперстар (обе руки вверх), самолет (руки в стороны от тела).
Верхний брейк - это движения выполняемые стоя на ногах, кроме силовых или акробатических, вообще верхний брейк это на 100% артистизм и импровизация в отличии от нижнего, где куда более важным является координация, сила и т.д. Как правило, всегда перед тем как выполнять элементы нижнего брейка выполняют сначало танцуют всегда верхний брейк. Но не стоит думать, что изучение верхнего брейка бесполезно, так как верхний брейк позволяет разнообразить элементы нижнего брейка, более того зачастую мастер верхнего брейка куда более интересен зрителям, чем самые крутые танцоры нижнего.
Волчок (HeadSpin) - одна из самых легких фигур нижнего брейка, заключаемая в простом вращении на спине.

Waving — волны. Именно волны, в сочетании с фиксацией, у нас в стране и называют «электрик буги». Хотя, конечно, это не «буги», а вэйвинг — один из фанковых стилей. Основная его идея — имитация того, что по телу танцора перемещается волна, либо сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект, а не идея. В вэйвинге существует огромное количество подстилей.

Гвоздь - вращение на голове без использования рук, при котором тело брейкера максимально вытянуто вверх. Гвоздь выполняется всегда после обычного вращения на голове (например, бочки), во время гвоздя скорость вращении увеличивается в несколько раз однако при этом равновесие сохранить намного сложнее, поэтому гвоздь как правило заканчивается переходом на другой элемент или падением, хотя возможно замедлится, сохранив равновесия и продолжить.

Glide (Глайд) - всевозможные скольжения ногами,"лунные походки" и т.д.

Helicopter (геликоптер) -то же что и Windmill.

Jam Джем (сейшен) - джемом называют общее выступление брейкеров по очереди, при этом в джеме нет явного соревнования команд (или оно не демонстрируется публике), возможен как джем, в котором выбирают лучшего танцора, так и просто танцевальные выступления. Обратите внимание джем это дружеское соревнование в отличие от баттла его неписанное правило не задирать других танцоров, другие команды и не демонстрировать своего недружелюбия и т.д.Вообще, если баттал это иммитация разборки двух негритянских банд, то джем это что-то вроде вечеринки друзей.

Downrock (даунрок) - одно из направлений Breaking'a .Это ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется ,как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках. Стайл состоит из Footwork'a и из фризов. Чаще всего брейкеры придумывают свои "связки" основываясь на базовых элементах footwork'a.

Кин-так (ки-так) - оригинальное направление пластики, в котором все движения выполняются в "египетском" стиле, при движении рук ладони, как правило, находятся под прямым углом к руке, руки в локте тоже часто согнуты под 90 градусов. В этом направлении имитируются танцы древнего Египта.

Coins(коинс) разновидность Windmill.Отличается лишь тем,что руки должны быть расставлены в стороны.

Нижний брейк - к нижнему брейку относят не только фигуры которые выполняются лежа, но и которые выполняются присядя, стоя на руках, стоя на голове и более того все возможные сальто и прочие акробатические элементы это тоже нижний брейк.

Nutcrackers (наткрекерс) -разновидность Windmill.Отличие заключается в том, что при выполнении элемента ,руки должны быть "пристроены" между ног.

Neckmoove (некмув) -один оборот Windmill'a.

Пирамида - разновидность гелика (вертолета), при которой при вращении руки находятся у паха.

Пластика - направление верхнего брейка, в котором движения выполняются как правило на месте и брейкер показывает свою пластичность, гибкость и оригинальность. Фигурами пластики являются всевозможные волны, движения аналогичные движениям мимов, робот и т.п.

Промокашка - очень простой элемент похожий на вертолет, но отличающийся тем что после замаха ногами танцор просто перекатывается на живот, а уже потом на спину, поэтому получается, что промакашка это сильно упрощенная версия вертолета и часто рекомендуется тем кто хочет научится вертолету для тренировки.

Pop locking (поп локинг) - стиль верхнего брейка состоящий из резких, ритмичных, похожих на удары движений,выстроенных в "связки".

Popping (поппинг) -пак "у них" называют верхний брейкданс.

Power move (пауэр мув) - одно из направлений breaking'a.Самый сложная и зрелищная часть брейкданса,включающая в себя акробатические и вращательные элементы.

Power tricks (пауэр трикс) - одно из самых молодых направлений breaking'a.Включает в себя "связки" состоящие из силовых элементов и фризов.Чаще всего используются переходы от фриза к фризу.
Робот - оригинальное направление пластики, в котором упор ставиться не на гибкость и пластичность, а на аналогичность движениям машины или робота.
Electric boogie (Электрик буги) - одно из направлений верхнего брейка, основывается на "волнах" выполняемых руками, ногами и телом.
Самолет - разновидность гелика (вертолета), при которой при вращении руки расположенны в стороны от тела.
Свеча - вращение на одной руке с положения стойки на руках.
Супермен- разновидность гелика (вертолета), при которой при вращении одна рука вверх, другая прижата к телу.Эта фигура названа так как положении рук похоже на позу супермена в полете.
Суперстар - разновидность гелика (вертолета), при которой при вращении обе руки подняты вверх.
Style (стайл)или **SPIN** (спин) - различные вращения, например - Backspin,windmill и т.д.
Swipe (свайп) - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.
Твист - сложное и силовое движение нижнего брейка состоящее из вращения на крае головы, в отличии от обычного вращения на голове тело брейкера расположенно под углом к полу, вращение происходит за счет широко раставленных ноги и подержки тела руками. Во многом движение похоже на гелик, которых выполняется в воздухе (без перехода на спину).
TOPROCK (топрок) - вертикальная работа ногами (стоя).Так сказать,прелюдия к Breaking'y.Каждый брейкер придумывает себе свой toprock. Переход от toprock'a к элементам, выполняемым на полу называется godown.В наши дни эти понятия объеденины и называются uprocking.
TRACK (трэк)
Вращение вокруг своей оси, касаясь пола только головой, и поддерживаясь толкаясь только руками или иногда локтями.
Фишка - любое оригинальное движение, кроме движений исполняемых большинством брейкеров. Фишки брейкера -это важная часть брейк - данса, наряду с стандартными элементами нижнего брейка, то что позволяет внести оригинальность и разнообразить танец. Фишки бывают придуманные самостоятельно, скопированные у других брейкеров или взятые из других танцев или видов спорта (капаеры, единоборств, гимнастики). Верхний танец почти целиком состоит из разных фишек, в нижнем брейке фишки- это как правило различные фризы, нестандартное исполнение обычных элементов (например, когда брейкер снимает майку при вращении на голове), редкие переходы между элементами и т.п., очень редко фишками бывают интересные новые вращающиеся движения. Впрочем, после того как фишку начинают танцевать все подряд она переходит в разряд стандартных движений, кроме того фишка бывает не интересна зрителям или другим брейкерам из-за плохого исполнения или своей простоты.
Флай (деласало) - это стандартный элемент гимнастики, его почти всегда исполняют в произвольной программе и на коне, суть в том, что танцор, держа тело прямо, а руками опираясь в пол, должен делать замах расставленными ногами при движении перед собой так, чтобы можно было пронести их сзади и сделать повторный замах.
Turtle (тартл) в русскоязычном варианте : черепашка - горизонтальное вращение тела на согнутых руках.
Flare (флэр) - элемет заимствованный из спортивной гимнастики (даласал).вращение ногами,стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед.
Footwork (Футворк) - ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках.
Freeze (фриз) и Фиксы - Замирание в различных положениях.Фризы - понятие относящееся к нижнему брейку.Это замирание в стойке на руках,плечах и в самых невообразимых положениях.Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера. Фикс - понятие верхнего

брейка в основном относящееся к стилям Robot и Electric boogie,представляющее собой четкую фиксацию движений.
Floats (флотс) -вращения тела паралельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются. Floats включает в себя такие элеметы, как Turtle и UFO.
Headspin (хэдспин) - вращение на голове.
Handcuffs (Хандкафс) - разновидность Windmill. Отличие заключается в том, что при выполнении элемента ,руки должны находиться за спиной и перекат тела совершается через лоб.
Handglide (хандглайд)-это вращение на одной руке. Вес тела балансируется на одной руке, которая локтем упирается в живот, а свободной рукой можно отталкиваться. Ноги расставлены в стороны.
UFO (ю.эф.оу) - то же самое вращение, как и turtle, только без упора локтей в живот. Ноги остаются в том же положении, а руки выпрямлены.
Animation — Стиль родился после появления в семидесятых годах многочисленных фильмов про Синдбада-морехода и им подобных, где использовалась специфическая техника кукольной анимации claymation. Движения анимированных персонажей получались не плавными, а прерывистыми. Иными словами, каждое движение делилось на множество мелких фаз с остановками, когда куклу перемещали или изменяли положение частей тела. Танцоры пробовали скопировать этот визуальный эффект, в результате чего и появился стиль animation.
Strobing - имитаций движений в свете стробоскопа. Состоит из множества мелких фаз, остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для легкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Необходимо отработать жест сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц.
Dimestop — Даймстоп это как стиль, так и способ остановки, фиксации. Название произошло от американского «dime» — монета в десять центов, и «stop» — остановка. Объясняется это тем, что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop — это быстрая остановка всего тела или его части, но без какого-либо импульса либо толчка.
Floating/Gliding — Скольжение так же, является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций. Наиболее популярными являются glide — скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk Это, конечно, не считая всевозможных knee glides — скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное — это glides. Под floats же надо понимать ни что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок».
3D — Информация по данному стилю весьма скупа. Можно лишь сказать, что 3D — это совокупность вэйвинга и стробинга, когда волна, идущая по телу, разбивается на большее количество точек.
Bopping — секретный стиль танцора Boppin' Dre (Andre), и команды LA Bopping crew. Ученики Боппин Дре основали команду, практикующую преимущественно это направление. Наиболее короткое определение гласит, что боппинг — это танцующий робот.
King tut (tutting) - примитивный арго king tut — сокращённое от «король Тутанхамон», изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Ладони ровные (либо «лодочкой»), пальцы вместе, ноги либо вместе, либо под определёнными углами к корпусу.
Spiderman -это очень интересный стиль, в нашей стране пока ещё не освоеный. Что же такое, все эти «диджитс» и «спайдермэны». Когда-то давно Poppin' Pete, родной брат Boogaloo Sam’a, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Впоследствии Америку захлестнула волна рэйв-культуры, тогда и появились два стиля танца, не имеющие к фанку никакого отношения — один назывался

«liquid», а другой «digits». Digits - это танец исключительно пальцами. То есть, ладони и пальцы выполняют определённые последовательности движений под музыку. Качественно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. В свое время существовали целые разделы, посвященные видео liquid и digits. Однако сейчас найти их не так просто. Finger waving говорит сам за себя — волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Внимание зрителя всегда непроизвольно охватывает не танцора целиком, а лишь отдельные части его тела. Очень большую роль здесь играют кисти и стопы.

Robot (botting) - именно этот стиль, в свое время, и сделал имя брейк-дансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс. В семидесятых годах на телевидении существовало шоу, где двое талантливых артистов демонстрировали искусство пантомимы в различных сюжетах. Шоу называлось Shields&Yarnell (Ярнел — так звали партнершу Шилдса). Возможно эта телепередача — и не единственное, что послужило толчком к созданию танцевального направления, но, во всяком случае, она оказала просто огромное влияние на танцующую молодёжь. Возможно, как раз поэтому Роберт Шилдс считается чуть ли не живой легендой и пользуется огромным уважением среди людей, знающих историю фанковых стилей. Сам же он, будучи уже немолодым человеком, является владельцем дизайнерской компании, но выбирает-таки иногда время, чтобы показаться на крупных мероприятиях, наподобие Freestyle Session и Bboy Summit. «Робот» Шилдса — классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Секрет боттинга, как стиля, заключается в двух вещах. В технике это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. «Изоляция» — термин пантомимы, и подробнее о нём можно прочитать в соответствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Существуют ещё некоторые важные детали. Внимание зрителя фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела и мимику необходимо уделять особое внимание.

Hitting/Ticking - оба этих термина имеют двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать и свое направление в танце. Танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, «тикинг» — это как бы строубинг, только плавный и с фиксацией.

Strutting — Страттинг -как стиль, подразумевает характерные перемещения, то есть движения ногами. Суть перемещений состоит в том, что полный шаг разбивается на несколько маленьких шажков. Например, танцовщик стоит, правая нога впереди, левая сзади, корпус посередине. При обычном шаге перенос веса тела на правую ногу и шаг левую на полную длину, так что она оказывается спереди, а правая сзади. Простейший страттинг будет подразумевать, что сначала надо приставитт левую ногу к правой, а уже потом шагнете вперед. Таким образом, ваш шаг делится на две части. Можно, конечно, поделить его и на более мелкие сегменты. Можно добавить сюда тикинг (фиксацию корпуса) или даймстоп на каждый мелкий шажок.

Saccin' (Sacramento style) - стиль зародился где-то в Сакраменто. Сэккин подразумевает характерные перемещения ногами, вместе с фиксацией. Поза «А»: правая нога сзади, левая впереди, корпус посередине, вес тела на двух ногах. Поза «Б»: все то же самое, только ноги поменялись местами — правая спереди, левая сзади, корпус остался на том же месте. В процессе шага сначала двигается та нога, которая впереди. Она становится назад, и тогда другая нога шагает вперед. Тело остается на месте, то есть шаги выполняются без непосредственного перемещения.

Filmore — Филмор как направление также берет свое название от улицы Filmore street. Точного описания этого стиля нет практически нигде. Филмор, выполняясь в процессе поппинга, подразумевает движения руками, с соблюдением четких углов. Ничего общего с Египтом у

филмора нет. Руки либо прямые, либо согнуты под прямым углом. Приводилась аналогия с солдатами, марширующими с винтовками на параде.

Popping - поппинг Является как отдельным стилем танца, и одновременно так называемым umbrella term, то есть общим термином для всех фанковых стилей. Хотя использовать его, как общий термин, все-таки некорректно. Popping, как один из фанковых стилей, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания. Свободное перемещение по танцполу, тело принимает в пространстве различные позы, положения. Процесс поппинга и сводится к смене различных поз под ритм наряду с попсовой фиксацией. Основная музыка для поппинга — это фанк. Поппинг имеет набор базовых движений, таких, как «fresno» и т. п. Сам по себе, в чистом виде, он совсем не похож на то, что привыкли понимать под «верхним брейк-дансом» в бывшем Советском Союзе. Тем не менее, поппинг — самый распространенный фанковый стиль. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos).

Boog (boogaloo) -Бугалу описывать чрезвычайно сложно, но этот стиль очень интересен. России этот стиль в баттлах объединили в electrickboogie, popping. Его отцом также является Сэм Соломон (Boogaloo Sam). Бугалу — очень плавный стиль, характеризующийся тем, что тело принимает неестественные позы, осуществляя плавные переходы между ними. Одними из базовых движений являются так называемые boogaloo rolls, дословно «перекаты». Под перекатами подразумевается вращение различных частей тела — ног (leg rolls), бедер (hip rolls), груди (chest rolls) и пр.

Snaking - Стиль, включающий в себя несколько подстилей. Снэйкинг был создан во времена зарождения фанковой культуры членами команды Mysterious Poppers. Танцоры в этом коллективе имели в арсенале каждый свою версию снэйкинга. Наиболее распространенной из них, и, пожалуй, визитной карточкой всего стиля, стала «кобра». Это сложная, многосоставная волна. Смысл кобры в одновременном вращении головы, плеч (в разные стороны, одно по часовой стрелке, другое против), вращении груди (в сторону, противоположную голове), бедер, а также определённой работе ногами (когда во время вращения снизу оказывается правое плечо, сгибается правая нога, выводется, таким образом, колено вперед, а когда внизу левое плечо — наоборот).

Slowmo - Слоумо (сокращение от slow motion — замедленное движение) -это имитация замедленного воспроизведения видео или кинопленки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент танца можно резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедляться медленно и до полной остановки.

Breaking- это совукопность полного набора элементов, а также сменой уровней.

Footwork - работа ног, который исполняется на полу. К нему относится элементы Sixsteps, Scramble, Fivesteps, Babylove, Zulu Spin, Pretzels, CC, Swing и т. д.

Top rock - уровень breaking’a, который обыватели называют верхним. На самом же деле Top rock наряду с футворком является одним из самых явных показателей уровня B’boy’я или B’girl. Top Rock состоит из многих элементов. Ниже пример лишь немногих и основных: Cross Step, indian step, outlaw step, salsa step, front step, march step и т. д.

FREEZES — замирания на пару секунд в одной позе. К этому виду относятся Baby freeze, Headstand freeze, Chair, Halo freeze и т. п.

Power move - также называемый "Air Moves" - силовые вращательные движения, такие как Wind Mill, Flares, Head Spin и др.

Приложение 2

Определение умений и навыков детей на начальном этапе обучения

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Перекаты	Кувырки:		Равно весия:		Стойка на лопатках	«Мост» из положения лёжа на спине	Шпагат:			«Складка»	«Лодочка»	Итоговая оценка	Уровень освоения программы
			вперёд	назад	прямое	боковое			Левой	Правый	Поперечный				

Критерии оценки:
2 – выполняет
1 – выполняет с ошибками
0 –не выполняет

Уровни освоения программы:
24 – 17 – оптимальный;
16 – 9 – достаточный;
менее 9 - недостаточный.

Приложение 3

Определение умений и навыков детей первого года обучения
(контрольный срез проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Перекаты	Кувырки		Стойка на лопатках		Контрольная комбинац	«Мост» из положения лёжа на спине	Контрольная комбинац	Итоговая оценка	Уровень освоения программы
		вперед	назад вперёд	назад	с поддержкой под спину	руки на полу					

Контрольная комбинация 1
(из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги - перекатом вперед упор присев и о.с)
Контрольная комбинация 2
(из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками за головой – перекатом вперед упор присев и о.с)

Критерии оценки:
4 - правильно выполняет с соблюдением техники;
3 - выполняет без соблюдения техники;
2 - выполняет с видимыми ошибками;
1 - выполняет с трудом;
0 - не выполняет.

Уровень освоения программы:
36 – 25 – оптимальный;
24 – 13 – достаточный;
менее 13 – недостаточный.

Приложение 4

Определение умений и навыков детей второго и третьего года обучения

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Перевороты		Кувырки:		Упоры		Стойка На голове и руках	колесо	Колесо через одну руку	«крокодил»	Темповой прыжок «вальсет»	Шпагат:						Равновесия на одной		Контрольная комбинация №1	Итоговая оценка	Уровень освоения программы
		С плеч на одну	С плеч вперёд	длинный	кувырок из стойки на голове	углом	ноги врозь вне						Левой	На скамье	Правый	На скамье	Поперечный	На скамье	левой	правой			
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							

Контрольная комбинация 1

И.П. – о.с. Равновесие боком, (серия темповых кувырков) кувырок вперёд прыжком кувырок, стойка на голове и руках, стойка на плечах в мосту ногу вверх, из упора присев прыжок на 180 градусов в шпагат, «крокодил», принять и.п., колесо, сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках; перекатом вперёд встать.

Критерии оценки:

4 - правильно выполняет с соблюдением техники;
3 - выполняет без соблюдения техники;
2 - выполняет с видимыми ошибками;
1 - выполняет с трудом;
0 - не выполняет.

Уровни освоения программы второго года обучения:

80 – 55 – оптимальный;
54 – 27 - достаточный;
менее 27 – недостаточный.