



Департамент по спорту и молодежной политике администрации города Тюмени

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ФОРТУНА» ГОРОДА ТЮМЕНИ**

625001, г. Тюмень, ул. Ямская, 52/4; тел./факс (3452) 43-46-01, 43-19-74, 43-00-51, 43-16-70

<http://duc-fortuna.ru>; e-mail: fortuna\_ano@mail.ru

ОКПО 86061614 ОГРН 1087232021392 ИНН 7204124342 КПП 720301001



Утверждаю»

Директор МАУ ДО ДЮЦ

«Фортуна» города Тюмени

С.Г. Овсянникова

2020г.

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

**«ОСНОВЫ БРЕЙК-ДАНСА»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 месяц

(ознакомительная)

Автор-составитель:

Макаренко Ксения Анатольевна

педагог дополнительного образования

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2020

2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3-6</b>
<b>II РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>7</b>
<b>III РАЗДЕЛ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....</b>	<b>7</b>
<b>IV РАЗДЕЛ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>8-11</b>
<b>V РАЗДЕЛ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ . .....</b>	<b>12-14</b>
<b>VI РАЗДЕЛ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....</b>	<b>15-16</b>
<b>VII РАЗДЕЛ. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ИИ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .</b>	<b>17-18</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>19-33</b>

## І РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование играет большую роль в пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков. Одной из форм влияния на физическое и эстетическое развитие ребенка являются занятия танцами.

Брейк-данс – это один из самых современных и динамичных стилей современной хип-хоп культуры. Детей и подростков привлекает яркость, зрелищность, нестандартность, свобода творчества и мысли, возможность самовыражения, соревновательный дух и энергетика, которой пропитана вся хип-хоп культура.

Занятия брейк-дансом развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения способствуют хорошему самочувствию, отличному настроению, заряжают энергией и бодростью, развивают двигательную активность и формируют привычку к здоровому образу жизни. Занятия брейк-дансом также являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения среди детей, подростков и молодежи.

Основными функциями занятий по брейк-дансу в системе дополнительного образования являются:

- формирование танцевальной культуры обучающихся, системы знаний и умений по направлению брейк-данс;
- физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;
- развитие актёрских навыков и личности, как целеустремлённость, выносливость и трудолюбие, контроль над собой. умение держаться на публике;
- формирование ценностей “здоровье”, “культура”;

Командная работа на занятиях формирует в обучающихся чувство ответственности, дисциплины, коллективизма. В результате занятий брейк-дансом, обучающиеся получают возможность развиваться не только в команде, но и сольно.

Сольное развитие обучающихся поможет выявить творческий потенциал, способность фантазировать, проявлять актерские способности.

Достижению этих целей служат регулярные занятия брейк-дансом с раннего возраста, что особенно важно для физического развития растущего организма и формирования гармонически развитой и духовно-нравственной личности.

Все вышеизложенное, указывает на актуальность и значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ БРЕЙК-ДАНСА».

**Направленность программы** художественная.

**Новизна программы.** Данная программа является краткосрочной, ознакомительной - введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Школа брейк-данса» и подразумевает погружение и ознакомление ребенка с различными направлениями хип-хоп культуры и изучение основных базовых танцевальных элементов в стиле брейк-данс.

Способствует формированию интереса к танцевальной хип-хоп культуре, помогает выбрать направление для дальнейших занятий на платной основе и при наличии мест в группах по муниципальному заданию.

**Методологические условия.** Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом, современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью расширения кругозора детей, созданием для них в процессе деятельности ситуации успеха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОСНОВЫ БРЕЙК-ДАНСА» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно.

## **Цели и задачи программы:**

### **Цели:**

Создание условий для развития личностных, физических качеств и творческих способностей обучающихся на основе базовых движений и танцевальных элементов в стиле брейк-данс.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

- познакомить с основной идеей, философией и историей брейк-данса;
- обучать технике выполнения основных базовых движений и танцевальных элементов в стиле брейк-данс;
- обучать основным гимнастическим и акробатическим элементам: стойкам на руках и на голове, кувырмам вперёд и назад.

#### **Воспитательные задачи:**

- прививать интерес и потребность в регулярных занятиях танцами, воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, настойчивость и целеустремленность;
- формировать адекватную оценку неудач, выдержку и самообладание;
- прививать культуру общения с окружающими;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни и активный досуг.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать двигательную активность, гибкость тела и физическую выносливость;
- развивать чувство ритма и равновесия, обучать умению управлять своим телом в танце;
- развивать творческие способности;
- развивать интерес к танцевальной хип-хоп культуре и к занятиям брейк-дансом.

## **Ожидаемые результаты программы:**

По завершению курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ БРЕЙК-ДАНСА», обучающиеся расширят свой кругозор, овладеют определенным комплексом знаний, умений и навыков:

- познакомятся с различными направлениями хип-хоп культуры, с историей создания и развития брейкинга;
- овладеют основными элементами акробатики;
- освоят основные базовые элементы и технику выполнения верхнего брейк-данса;
- научатся чувству ритма;
- формирование двигательной активности, физических качеств и специальных навыков: гибкость тела, координация, ловкость, сила, выносливость;
- обучатся умению правильно выполнять связки и композиции для различных шоу-номеров;
- повысится уверенность в себе, адекватная оценка неудач, выдержка и самообладание, упорство в достижении цели;
- научатся выстраивать взаимоотношения в коллективе.

Главный ожидаемый результат: овладение обучающимися основными базовыми движениями и танцевальными элементами в стиле брейк-данс.

Сформируется стремление к здоровому образу жизни, активному развивающему досугу, появится устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и брейк-дансом.

## II РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Ознакомление с базовыми элементами стиля брейк-данса.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Постановка шоу-номера	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Итоговое занятие. Контрольный урок.	1		1	Открытое занятие для родителей, концертное выступление
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	

## III РАЗДЕЛ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед/ дисциплины				Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
		Вводное занятие	Ознакомление с базовыми элементами стиля брейк-данса	Постановка шоу-номера	Итоговое занятие.	
ознакомительный	4 недели	1	4	2	1	2 занятия в неделю по расписанию 40 минут (2 по 20 мин.)

## **IV РАЗДЕЛ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН.**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

#### **4.1. Учебные дисциплины.**

Содержание программы обучения подчинено принципу от простого к сложному и включает в себя 5 учебных дисциплин: вводное занятие, Ознакомление с базовыми элементами стиля брейк-данса, постановка шоу-номера, итоговое занятие и воспитательное мероприятие (вне учебного плана).

**Теория (min 2 ч.)**

**Практика (min 6 ч.)**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с коллективом. Введение в программу. Техника безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. История возникновения брейк-данса, его становление и развитие. Вводное тестирование.

**2. Ознакомление с базовыми элементами стиля брейк-данса.** включает в себя изучение базовых и акробатических элементов в брейк-дансе. Знакомство с танцевальными терминами. Ритмика. Знакомство с пространством. Виды шагов. Игры и упражнения на развитие равновесия и баланса. Знакомство со стилями брейк-данса. Знакомство с базовыми элементами: FREEZES - фризами - это замирание, остановка в одном положении во время танца в совершенно разных и невообразимых позах.

**3. Постановка шоу-номера** с обучением связок элементов с помощью техники Up/Top Rock. Краткая характеристика стиля. Повышение техничности исполнения. Формирование индивидуального стиля танца.

**4. Итоговое занятие** включает в себя контрольный урок – открытое занятие для родителей с целью проверки знаний и практических навыков, полученных на занятиях во время изучения программы, получая оценку от педагога и родителей. Подведение итогов по освоению программы. Концертное выступление для родителей.



**5. Воспитательные мероприятия.** Проводится работа с родителями: 1 родительское собрание для знакомства с программой, правилами поведения, режимом и формой одежды на занятиях занятий и др.

#### **4.2. Содержание программы.**

##### **1. Вводное занятие.**

Теория: Знакомство с коллективом. Введение в программу. Теория: Беседа «Что такое Брейк-Данс». Правила поведения и техника безопасности. Знакомство с детьми. История Брейк-Данса. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу. Характеристики стилей брейк-данса.

Практика: Игры на знакомство с обучающимися.

Пробная перетанцовка в стиле Брейк-Данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).

##### **2. Ознакомление с базовыми элементами стиля брейк-данса.**

Теория: Знакомство с танцевальными терминами. Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям, видео-презентациям.

Практика:

1) Ритмика. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, «рэп» чтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов. Ритмические игры.

*Рисунок танца.* Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали. Знакомство с пространством. Ориентир по кабинету. Игра на ориентировку в пространстве.  
*Виды шагов:* мягкий; острый; пружинящий; скрестный; вперед/назад; из стороны в сторону;

*Упражнения на равновесие и баланс:* стойка на носках; стойка на одной ноге; баланс в стойках на руках,

*Волны:*

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные последовательные;
- волны вперед, назад, боковые.

*2) Акробатическая подготовка.*

- перекаты;
- кувырки;
- падения;
- прыжки;
- стойки на руках с опорой на стену.

*Силовые стойки:*

- стойка на голове;
- стойка на прямых руках.

*Упражнения на развитие повышенной выносливости:*

- продолжительные фиксации положений танца;
- многократные повторения базовых движений и элементов;

*2) Знакомство со стилем Ur/Top Rock - характеристика стиля: верхний стиль Брейк-Данса: расстановка, подготовительные движения; обращается внимание: на экспрессию и манеру подачи; настроение: веселое, легкое, зажигательное, энергичное, агрессивное, игривое; акценты на изменения ритма музыки; движения, подготавливающие к foot work, power move.*

*3) Знакомство со стилем Foot work - характеристики стиля: нижний стиль, дорожки, импровизации;*

- обращается внимание: на раскованность, экспрессию, импровизацию, точки опоры;
- настроение: шутовское, радостное, остроумное, игривое;
- акценты на ломаный бит;
- движения, подготавливающие к power move, power tricks.

4) Знакомство с базовыми элементами: *FREEZES* - фризами.

Теория: Знакомство с разновидностями фризов: *BACK, HALF BACK, CHAIR, ELBOW STANDIN*.

Практика: Разучивание фриза *BABY FREEZE* - выполняется стоя на одной руке, при этом вторая рука является опорной (голова тоже может служить в качестве опоры), а одна нога опирается на локоть "вспомогательной" руки, а вторая откинута назад.

### **3. Постановка шоу-номера с выполнением связок элементов.**

*Техника Up/Top Rock*. Краткая характеристика стиля. Повышение техничности исполнения. Формирование индивидуального стиля танца.

Практика:

- показ, изучение, индивидуальное исполнение;
- шаг на месте;
- scooby doo;
- прыжки в сторону с выбрасыванием одной ноги;
- перекрестные забежки;
- battle rock;
- заход на элементы нижнего Брейк-Данса.

**4. Итоговое занятие** включает в себя контрольный урок – открытое занятие для родителей с целью проверки знаний и практических навыков, полученных на занятиях во время изучения программы, получая оценку от педагога и родителей. Подведение итогов по освоению программы. Концертное выступление для родителей.

**5. Воспитательные мероприятия.** Проводится работа с родителями: 1 родительское собрание для знакомства с программой, правилами поведения, режимом и формой одежды на занятиях занятий и др.

## **V РАЗДЕЛ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### 5.1. Особенности проведения занятий.

Программа адресована для детей от 6 до 8 лет.

Программа является краткосрочной, ознакомительной, так как направлена на погружение и ознакомление ребенка с различными направлениями хип-хоп культуры и изучение основных базовых танцевальных элементов в стиле брейк-данс, что способствует самоопределению, помогает выбрать направление танцевального искусства для дальнейших занятий на платной основе и при наличии мест в группах по муниципальному заданию по брейк-дансу.

Нормативный срок освоения программы: 1 месяц (8 часов), программа реализуется на базе МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени по адресу: Димитрова, 88/4.

Объём материала соответствует возрастным особенностям детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут (2 академических часа).

Группы обучающихся формируются на основе свободного набора, при наличии справки о состоянии здоровья, являются профильными, состав групп от 5-20 человек.

### 5.2. Формы и режим занятий.

Форма занятий: групповая.

Занятия проводятся с применением различных методов и форм:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Занятие-импровизация

#### **Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- поисковый;
- проективный;

- деятельный;
- соревновательный.

В первый год обучения, из-за разницы в физической и психологической подготовленности обучающихся ведущая роль принадлежит игровым методам и методам зрительной и слуховой наглядности (демонстрация, объяснение), направленному изучению элементов и движений, методу конструктивного упражнения.

### 5.3. Методы и приемы, используемые педагогами при реализации программы.

**Игровой метод.** Учитывая возрастные особенности детей, занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слушают музыку и передают в движении разнообразные чувства.

В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, грациозная походка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве, физическая сила, гибкость, пластика, танцевальные и музыкальные способности.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

При подаче и усвоении учебного материала учитываются психолого-возрастные особенности детей.

#### 5.4. Примерная структура учебного занятия.

№ п/п	Основные части занятий	Время занятий (мин.)
1.	<b><u>Подготовительная часть:</u></b> приглашение обучающихся в зал, расстановка по местам, поклон, цели и задачи занятий, разминка.	5
2.	<b><u>1 основная часть</u></b> – разучивание новых движений и элементов, повторение и совершенствование уже разученных элементов и композиций.	15
3.	Музыкально-ритмические игры и упражнения	5
4.	<b><u>2 основная часть</u></b> – изучение и закрепление предмета	10
5.	Заключительная часть: упражнения на расслабление и снижение нагрузки; подведение итогов занятия, поклон	5

## VI РАЗДЕЛ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Критериями оценки уровня освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам и разработанные в соответствии с ними формы контроля.

### **Формы контроля и система оценивания предметных компетенций:**

- тестирование;
- педагогическое наблюдение за ребенком;
- контрольный урок.

**Способы определения результативности программы.** Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников (метод тестирования).

Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение). Позволяет во время тренировочного процесса проследить качество и точность выполнения движений и элементов. А также помогает отслеживать процесс усвоения знаний, уровень наблюдательности.

Итоговый контроль – анализ творческих продуктов обучающихся на контрольном уроке.

Показатели предметного освоения программы:

- выполнение движений брейк-данса;
- стойки на руках, на голове;
- чувство ритма.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 бальной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень);
- 4 балла – это все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);
- 3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

Показатели личностные:

- взаимодействие с коллективом обучающихся;
- дисциплинированность;
- интерес и активность на занятиях.



## VII РАЗДЕЛ. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ИЛИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы имеется:

### 7.1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Оборудование	Количество	Фактически
1	Зал для занятий хореографией, площадью 45,18 кв.м.	1	1
2	Оборудование танцевального класса: Зеркала	12	12
	Музыкальный центр, ноутбук	1	1
	Телевизор для просмотра видео	1	1
3	Индивидуальные коврики для занятий	20	20
4	Специальная литература.	57	57
5	Гимнастический мат	8	8
6	Утяжелители для ног	15	1
7	Напульсники	15 пар.	5
8	Наколенники	15 пар.	5
9	Флэш-носитель	1	1
10	Раздевалка	1	1

### 7.2. Методическое обеспечение программы:

#### Учебно-методическая литература:

1. Зимский Н.В. Физиология человека. «ФИС» 1975г. 5 - издание под общей редакцией профессора Зимский Н.В.
2. Хедман Р. Спортивная физиология. «ФИС» 1980г.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М.: ЭКСМО, 2003г.

4. Возжаев С.Н., Максимов В., Ярушников Ю.К. История развития хип-хоп культуры. – М.: Логос, 2004г.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов н/Д : Феникс, 2005г.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981г.
7. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2000г.
8. Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов н/Д: Феникс, 2006г.
9. Ромэйн Э. Вопросы и ответы/ перевод и ред. Пн Ю. – С.-Пб.: 1995г.

Интернет-ресурсы:

<http://1nation.ru/>

<http://battleoftheyear.de/>

<http://bboyportal.ru/>

<http://bboyworld.com/>

<http://break-dance.ru/>

<http://breakvision.com/>

<http://dancealliance.ru/>

<http://hip-hop.ru/>

<http://streetlife.ru/>

<http://style2ouf.com/en/>

<http://youtube.com/>

7.3. Перечень расходных материалов, учебно-методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся:

Танцевальная форма: кроссовки, джазовки, кеды; спортивная одежда: толстовка, футболка, удобные трикотажные брюки.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

### Календарно-тематический план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ БРЕЙК-ДАНСА»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с коллективом. Введение в программу. Техника безопасности. Правила поведения на занятии. История возникновения танца, направления хип-хоп культуры. Вводное тестирование.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	<b>Ознакомление с базовыми элементами стиля Брейк-Данса.</b> Ритмика. Рисунок танца. Виды шагов. Волны. Акробатическая подготовка.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	<b>Ознакомление с базовыми элементами стиля Брейк-Данса.</b> Знакомство со стилем Up/Top Rock - характеристика стиля: верхний стиль брейк-данса	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
4	<b>Ознакомление с базовыми элементами стиля Брейк-Данса.</b> Знакомство со стилем Foot work - характеристики стиля: нижний стиль, дорожки, импровизации	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
5	<b>Знакомство с базовыми элементами стиля Брейк-Данса.</b> Знакомство с разновидностями фризов. Разучивание фриза BABY FREEZE	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
6	<b>Постановка шоу-номера с выполнением связок элементов.</b> Техника Up/Top Rock.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	<b>Итоговое занятие.</b> Контрольный урок - открытое занятие для родителей.	1		1	Открытое занятие для родителей, концертное выступление
<b>Всего часов</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	

## Методические материалы к программе.

### Тема занятия: «Изучение переходов и соединений с Tricks (трикс)».

**Цель:** познакомить с одним из направлений в брейк-дансе - Tricks (трикс).

**Задачи:**

1. обучить связкам брейк-данса в направлении Tricks элементов и демонстрации своего «выхода».
2. развивать интерес к брейк-дансу, познакомить с известными танцорами из России и США в стиле Tricks.
3. воспитывать умение владеть своим эмоциональным состоянием при проведении «джема».
4. Формировать уважительное отношение к исполнению брейк-элементов другими би-боям и би-гёрлам, демонстрирующим свои достижения в «джеме».

**Время и место проведения:**

02.11.2018 г., зал МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени (Димитрова, 88/4).

**Формы обучения:**

- коллективная работа;
- индивидуальная работа.

**Методы обучения:**

- словесные;
- практические;
- наглядные.

**Оборудование:**

- танцевальный (спортивный) зал;
- музыкальный центр, флешноситель;
- телевизор.

### План занятия.

**Вводная часть занятия:**

1. Приветствие.
2. Ознакомление с темой занятия.
3. Разминка: на середине зала.

**Основная часть занятия:**

1. Изучение базовых элементов в направлении Tricks.
2. Отработка всех разученных базовых элементов и соединение их друг с другом.
3. «Джем» - для избавления страха, стеснения и неловкости в танце.

**Заключительная часть занятия:**

1. Подведение итогов занятия.
2. Рефлексия.

### Ход занятия:

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

*Дети заходят в зал. Педагог приветствует детей и гостей в зале. Затем предлагает детям расположиться в шахматном порядке по залу.*

**Педагог:** А сейчас я вам предлагаю поприветствовать друг друга как би-бои и би-гёрлы (*педагог показывает, затем предлагает детям повторить*).

*Оригинальное приветствие.*

**Педагог:** Тема нашего занятия «Изучение переходов и соединений с Tricks (трикс)». А пока я предлагаю вам вспомнить названия разных направлений в брейк-дансе, которые я вам покажу, на примере (*педагог показывает, дети называют и рассказывают о них*).

На этом наше знакомство с историей брейк-данса не заканчивается, мы будем изучать на других занятиях и другие стили этого танца, например Up Rock (апрок) – это танец битва, но об этом вы узнаете на следующем занятии.

А сегодня я вас познакомлю с направлением Tricks и мы разучим на занятии самые простые его элементы и добавим в танцевальные движения брейк-данса.

**Педагог:** А кто из вас знает, как переводится с английского слово Tricks? (*ответы детей*)  
Правильно, это трюк. Это сложные и красивые связки с фризами и акробатическими элементами, делаемые в такт музыки.

Сегодня мы с вами научимся, как правильно использовать Tricks в танце. И познакомимся с чемпионом мира по Брейк-Дансу b.boy Roxrite (США), который использует в своих выходах трюксы.

*Видео-ролик о направлении стиля Tricks от b.boy Roxrite (США).*

**Педагог:** Брейк-данс – это сила, это ловкость, это быстрота, это творчество!

Брейк-данс – это удивительный танец! А хорошее ли у вас настроение? Для занятия брейк-дансом это очень важно, чтобы у вас было позитивное, отличное настроение.

**Педагог:** А теперь проведём разминку. Итак, вы готовы? Начинаем разминку, в которой мы (подготовим) разогреем мышцы рук, ног, корпуса. Выполняя движения, вам необходимо отрабатывать чёткость, точность исполнения движений. Будьте предельно внимательными.

**Педагог проводит разминку с обучающимися** (под музыкальное сопровождение):

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- прыжки.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Педагог:** Переходим к основной части нашего занятия и сейчас мы повторим фризы, которые уже знаем. Но делать это мы будем в форме игры.

**Игра «Море волнуется – раз»(2 раза).**

*(Текст для игры: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри».*

*Дети с педагогом проговаривают слова по тексту, в конце игры замирают в красивой позе)*

**Педагог:**

Приступим к изучению базового элемента в брейк-дансе как трюк и сделаем с ним танец. В начале посмотрим видео обучение от чемпиона мира по брейк-дансу b.boy Gun (Россия). Я вам покажу, как правильно выполнять элементы Tricks (трюк).

*Показ обучающего видео-ролика от b.boy Gun (Россия).*

*Педагог показывает и сразу даёт пояснение к элементам танцевальных движений (трюк).*

*Дети повторяют.*

**Педагог:** Я вижу, вы готовы уже танцевать. И мы можем перейти к самому интересному, это «Джем».

*Педагог проводит «ДЖЕМ», под музыкальное сопровождение*

*(показывает танцевальные движения в кругу, затем предлагает каждому ребёнку станцевать, «показать себя»).*

**Педагог:** *(пока дети танцуют в кругу, педагог говорит о стеснительности)*

У начинающих танцоров в исполнении танца существует такая проблема, как - стеснительность. Решается она просто — практикой. Каждый, по-очереди, выходит и показывает себе, а заодно и всем остальным, что он умеет и чему успел научиться на занятии.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Педагог:** Давайте подведём итог занятия.

Что сегодня нового вы узнали для себя на занятии?

Какие направления входят в Брейк-Данс?

Каких новых мировых звёзд Брейк-Данса вы узнали?

Какие движения мы использовали в трюках?

*Далее педагог проводит рефлексию.*

**Педагог:** Дети, а вы заметили, что в зале развешаны изображения? Кто на них изображён? *(би-бои в разных фризах).*

*Детям предлагается выбрать для себя ту картинку, на которой изображены би-бои в разных фризах. Каждый участник выбирает тот фриз, который считает более приемлемым для себя по окончании данного занятия.*

**Рефлексия (по фризам):**

**Фриз на руке** – означает «Круто! Всё классно», я всё понял, узнал много нового и могу объяснить другим.

**Фриз на локте** – означает «Супер!», я всё понял, узнал много нового, но пока не смогу объяснить другим.

**Бэби Фриз** – означает «Здорово!», я не всё понял, но узнал много нового, и остались вопросы.

**Педагог:** Молодцы! Занятие наше окончено. Спасибо всем!

## **ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ.**

### **Организационное занятие.**

Знакомство с обучающимися. Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу.

Анкетирование. Тестирование.

Инструктаж по ТБ. Пробная перетанцовка в стиле брейк-данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей и способностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).

### **Счет, темп, ритмический рисунок.**

Знакомство с музыкальными терминами. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэпчтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов. Ритмические игры.

### **Рисунок танца.**

Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям. Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали. Знакомство с пространством. Ориентир по кабинету.

### **Игра на ориентировку в пространстве.**

#### **Элементы верхнего брейк-данса.**

Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх). Просмотр видео по элементам. Положение головы, корпуса. Положения рук 1,2,3,11. Позиции ног 1,2,6. Стойки брейк-данса (исходная, закрытая, открытая, класс, посад).

#### **Игра на закрепление полученных знаний.**

#### **Элементы верхнего брейк-данса.**

Простой шаг, переменный шаг, шаги на месте, подскоки, шаг с поворотом, крест ног и поворот, развороты на 2-х ногах, прыжки на месте и в разные стороны, перескок с ноги на ногу, боковой галоп. Движения для рук (свободные махи и качание рук). Игра «Скульптуры» (на фиксацию положения верхнего брейка).

Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги.

Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных знаний.

**Элементы нижнего брейк-данса.** Знакомство с элементами, выполняемыми на полу. Просмотр видеослайдов. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях. «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси».

Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках и на голове, падение на колени, вращение на коленях. Игра с кеглями.

Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».

Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.

### **Фристайл в брейк-дансе.**

Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом.

### **Игра с завязанными глазами на ощущение пространства.**

Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся.

Повторение совместно разученной «цепочки» элементов.

Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся.

Задание: показать свой фристайл с завязанными глазами (только для особо желающих). Просмотр фристайла, выполняемого с завязанными глазами.

### **Батл в брейк-дансе.**

Знакомство с понятием «батл» - соревнование команд или отдельных участников. Просмотр видеоролика о батл-соревнованиях. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом). Подбор разных соединений элементов.

Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», батл-соревнование по одному. Выбор лучших участников наблюдением педагога. Задание на дом: сочинить свою цепочку из различных элементов.

Отработка сочиненных «цепочек» из любого количества элементов и движений брейка. Разбивка по парам. Батл-соревнование по парам. Выбор лучшего участника из каждой пары голосованием. Награждение.

### **Парные элементы.**



Знакомство с парными элементами брейка. Просмотр видеослайдов. Деление и работа по парам. Элементы в паре: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом.

Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антена», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях».

### **Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний.**

Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.

### **Упражнения силовой разминки.**

Знакомство с упражнениями разминки с предметами и без предметов. Просмотр иллюстраций. Разминка по центру зала.

Качание преса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног.

### **Упражнения силовой разминки. Разминка у станка.**

Отжимание на руках и ногах у станка, растяжка на шпагат, подъем на носки, низкие и высокие прыжки у станка, качание преса-подъем ног от пола. Разминка на мячах-прыгунах.

### **Игра с мячами-прыгунами «Захватчики».**

### **Упражнения силовой разминки.**

#### **Разминка со стулом.**

Отжимание от стула, растяжка на шпагат, качание преса со стула, шаг на стул и на пол обратно (несколько подходов). Разминка со скакалкой (бег, прыжки, вращение, наклоны).

### **Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента».**

### **Упражнения силовой разминки.**

#### **Работа в паре. Партер.**

Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание преса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы».

### **Разминка с фитнес-мячом. Игра с фитнес-мячом «Вышибала».**

#### **Партер-акробатика.**

Разучивание акробатических элементов: сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим. Парное колесо (перекат руки-ноги), высокий кувырок через мостик, переворот через спину партнера, кувырок через стойку партнера на голове. Релаксация в парах «Доверие».

Разучивание акробатических элементов в тройках. Падение и перекаты, «качалка», «выпрыг», «переворот», «3-я змейка», «плот», «уголок-поддержка», «вертолет» простой и сложный, трюксальто.

Отработка партерной акробатики в парах и в тройках. Разучивание сочетания танцевальных движений брейк-данса с акробатикой. Отработка движений и несложной акробатики.

### **Просмотр видео-трюков в танцах.**

### **Коллективная релаксация «Счет до 10».**

### **Построение пирамид.**

Знакомство с этажностью и сложностью различных пирамид в танцах. Просмотр фото-слайдов. Подбор и зарисовка вариантов разных пирамид для дальнейшего выполнения. Построение простых пирамид в паре (фантазия для выполнения). Игра «Чехарда».

Построение пирамид по тройкам: «на коленях», «поддержка», «3-х этажка», «перевертыш», «супервейс», «купол», «башня».

Отработка слаженной работы в тройках. Смена участников в тройках для взаимодействия обучающихся в любой подгруппе. Игра с мячами «Три богатыря».

Построение сложных пирамид полным составом (коллективом). Построение пирамид со стульями (устойчивое положение стульев между собой). Отработка построения пирамид. Тренинги на сплочение коллектива.

### **Брейк-данс с предметами.**

Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс. Просмотр видеоролика. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе.

### **Игра «Волна под ногами».**

Разучивание танцевальных движений со стулом. Работа по одному и в паре. Отработка движений со стулом, добавление элементов акробатики со стулом.

### **Игра со стульями «Ура – стоящему!».**

Разучивание танцевальных движений с фитнес-мячом: перепрыгивание, передача, катание по периметру, диагональ, зигзаг, верх-передача, фишка-концовка для танца. Отработка движений с мячом.

### **Игра с мячами «Красный-желтый-зеленый».**

## **Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей). «Наши танцевальные возможности».**

Показательное занятие об основах танцевального направления брейк-данс; умении обучающихся смело танцевать и взаимодействовать друг с другом. /

### **Танец в стиле «фристайл».**

Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация). Просмотр видео. Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса.

Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца.

Перевязка танцевальных движений с рисунком танца. Отработка полученного варианта таца.

Работа над техникой исполнения актерского мастерства. Фристайл в танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения.

Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца.

### **Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори».**

Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк.

### **Игра «Командир».**

Подготовка танца к выступлению. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк).

### **Игра «Догонялки».**

### **Танцевальная композиция «Брейк-команда».**

1. Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков). Просмотр видеовариантов. Деление коллектива на два состава. Подготовка к постановке.
2. Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры).
3. **Отработка танцевальных движений.** Разучивание акробатических элементов и пирамид танца. Разучивание элементов фристайла и батл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала.
4. Разучивание рисунка танцевальной композиции. Рисунок для первой части танцевального отрывка: диагональ, линии, шахматный порядок. Рисунок для второй части танцевального отрывка: колонна, круг, шахматный порядок, линии, круг. Отработка рисунка тацевальных частей.
5. Разучивание рисунка третьей части танцевального отрывка: линии, круг, коллективная пирамида. Отработка всех построений и перестроений танцевальных отрывков всего танца (получение полной композиции).

6. Перевязка танцевальных движений с рисунком танцевальных отрывков (первого и второго). Отработка полученного танцевального сюжета.
7. Перевязка танцевальных движений с рисунком третьего танцевального отрывка. Отработка полученного варианта танцевального отрывка. Соединение всех танцевальных отрывков в одну единую композицию.
8. Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции.
9. Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции.
10. Отработка всей танцевальной композиции. Выполнение под счет и под музыку
11. Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей. Пробная съемка на видео.

### **Народный стилизованный танец.**

#### **Танец «Брейк по-русски».**

Знакомство с народными танцами, традициями. Просмотр видеоматериала. Знакомство с элементами брейка и акробатики в данном виде танца. Выбор исполнения танца – с гармошкой. Подбор музыки и сюжета.

Разучивание элементов русского-народного танца. Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу. Отработка разученных элементов и движений.

#### **Игра «Гармошечка».**

#### **Народный стилизованный брейк-танец.**

1. Разучивание рисунка к танцу. Построение углом, перестроение в линию, перестроение углом, ход по кругу. Зарисовка первой части танцоров и концовка с гармонистом. Отработка варианта рисунка танца.
2. Разучивание рисунка танца с выходом гармониста. Линия, переходы для акробатики, пирамида, перестроение углом. Отработка умения импровизированной игры на гармошке. Отработка варианта рисунка танца.
3. Перевязка русских народных танцевальных движений с рисунком танца, акцент на народный стилизованный вариант танца. Отработка под счет и под музыку.
- 4. Народные игры «Жмурки», «Чехарда».**
5. Разучивание акробатических элементов, трюков в паре и тройке для данного танца. Построение пирамиды.
- 6. Отработка разученных элементов под музыку.**
7. Перевязка танцевальных движений брейка с рисунком танца. Отработка блока танца с выполнением брейк-движений, акробатики и трюков. Выполнение под счет и под музыку.
- 8. Работа над техникой исполнения актерского мастерства.**
9. Образ – сильные «русские парни» танцуют брейк по-своему (по-русски). Отработка образа танцоров.
10. Отработка синхронизации движений народного блока в начале и в конце танца. Отработка брейк элементов с гармонистом.
11. Отработка всего танца полностью (от начала до завершения). Репетиционная работа всего танцевального коллектива.

12. Подготовка танца к выступлению. Примерка и подготовка костюмов (русские народные рубашки с поясом).

### **Танец с фитнес-мячом.**

#### **Танец «Брейк-бол».**

Знакомство с акробатическим брейком, паркурком и включением мяча в брейк-данс. Подбор движений с фитнес-мячом и танцевальных элементов. Выбор сюжета.

Разучивание танцевальных движений к танцу брейк-стиля; умение работать с фитнес-мячом – передача мяча, перепрыгивание, пережат по диагонали и по периметру, зигзаг подачи мяча, акробатика под мячом и через мяч. Отработка движений и элементов с мячом.

Разучивание рисунка танца. Выход по линиям, построение в шеренгу, шахматный порядок, перестроение в колонну, по диагонали, завершение танца в центре. Пережат мяча по заданной траектории.

Перевязка движений танца с рисунком. Отработка полученного варианта танца под счет и под музыку.

#### **Игра на умение увернуться от мяча «Паутина и паук».**

Работа над техникой исполнения - артистичности танцоров. Отработка акробатических элементов с фитнес-мячом. Отработка полученного варианта.

Отработка синхронизации движений в танце. Выполнение под счет и под музыку. Отработка подачи точности мяча разным танцорам по сюжету.

Подготовка танца к выступлению. Отработка всего танца. Подбор элемента костюма. К выступлению.

Репетиция разученных ранее танцев, подготовка к выступлению.

### **Концертное выступление по итогам учебного года.**

Показ танцевальных композиций. Видеосъемка всех поставленных танцев за учебный год.

### **Содержание программы разделов.**

#### **Теоретические занятия.**

1. Требования к занятиям танцами.
2. Инструктаж по технике безопасности (вводный).
3. Беседы: «Break dance» и его стили.
4. Терминологии предмета. Ритмика, счёт и темп в танце.
5. Тестирование на определение танцевальных возможностей.
6. Характер музыкального сопровождения.

7. Построения и перестроения в танцах.
8. Роль «Break dance» в увеличении двигательной активности, укреплении иммунитета, регулировании психического состояния, укреплении мышц.
9. Особенности выполнения упражнений различных стилей «Break dance».
10. Особенности построения танцевальной композиции.
11. Фристайл и батл-соревнования в брейк-дансе.
12. Знакомство с народным русским танцем.
13. Предметы, которые можно использовать в танце.

### **Практические занятия.**

1. Анкетирование и тестирование обучающихся.
2. Построения и перестроения в танце (рисунок).
3. Разучивание элементов верхнего и нижнего брейк-данса.
4. Разучивание парных элементов, работа в парах, в тройках.
5. Работа с видеоматериалом.
6. Упражнения силовой разминки.
7. Партер, растяжка, акробатика в танце.
8. Изучение и построение в танцевальные пирамиды.
9. Отработка различных танцевальных движений.
10. Знакомство с народным стилизованным танцем брейка.
11. Знакомство с новыми направлениями современного брейка (уличные танцы).
12. Особенности разучивания и исполнения танца с предметами в брейк-дансе.
13. Соединение движений в «цепочки», связки.
14. Отработка спортивно-акробатических элементов, изучение их модификаций.
15. Соединение всех элементов в танец (композицию).
16. Индивидуальная работа в группах, в подгруппах.
17. Отработка полученных навыков.
18. Отработка танцевального номера.
19. Открытые занятия.
20. Батлы-встречи с другими коллективами по брейк-дансу.
21. Мастер-классы по современным направлениям брейк-данса.

### **Силовая подготовка и упражнения для совершенствования техники в танцах.**

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- упражнения на общую и силовую выносливость;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие суставов, эластичности мышц;
- упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины.

### **Игры.**

Ритмические игры: «Тише едешь», «Хлопалка».

На двигательную активность, выносливость, ловкость: «Догонялки», «Красный-желтый-зелёный», «Захватчики», «Чехарда», «Вышибала», «Три богатыря».

На ориентир в пространстве: «Жмурки», «Скульптуры».

На закрепление полученных навыков: «1-2-3, повтори», «Гармошечка», «Командир», «Стойкий солдатик», «Замри».

На внимательность и реакцию: «Паутина и паук», «Ура-стоящему!», «Кегли», «Рыбак», «Бегущая лента», «Волна под ногами».

Итоговые занятия. Концертные выступления, конкурсы и фестивали.

## **Актерское мастерство**

### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Воспитанникам раздаются листы бумаги и ручка. Каждый пишет на своём листе предмет в действии, либо существительное + прилагательное (например, горящая свеча, свирепый тигр). Листы сворачиваются и перемешиваются, каждый достаёт листок, и изображает предмет с помощью пластики, мимики и жестов, так, чтобы другие поняли без слов, что это за предмет.

### **«ЗЕРКАЛО»**

Воспитанники делятся по парам (желательно по росту) и придумывают этюд, в котором задействован герой и зеркало. Один из участников будет героем, второй-отражением в зеркале. В таком этюде учитывается синхронность движений.

### **«РАЗРАБОТКА СЦЕНАРИЯ»**

Воспитанники и педагог, собираются в круг и начинают придумывать сценарий, по актуальной теме (борьба с наркоманией), или предстоящему празднику (например, 8 марта). В процессе занятия обсуждается сценарный ход, записываются и отбираются наилучшие варианты сценария. Приветствуются креативные предложения.

### **«РЕПЕТИЦИЯ»**

Среди воспитанников распределяются роли имеющегося сценария, каждый читает свой текст, постепенно входя в роль. Далее подключаются жесты, мимика, пластика, движение.

### **БРЕЙК-ДАНС**

#### **ТРИ ШАГА ОБУЧЕНИЮ FOOT WORK (работа ног)**

**Цель:** обучить основам FOOT WORK в три шага.

1 шаг. Постановка осанки и правильного положения рук. Работа проводится с каждым воспитанником индивидуально.

2 шаг. Усвоение базовых движений FOOT WORK (SISTER, ZULY SPIN, INDIANA и др.).

3 шаг. Обучение ритму и такту при исполнении танцевальных элементов FOOT WORK.

#### **ТРИ ШАГА ОБУЧЕНИЮ POWER MOVE (мощное движение)**

**Цель:** обучить основам POWER MOVE в три шага.

1 шаг. Проведение инструктажа по технике безопасности.

2 шаг. Отработка правильных взмахов ног.

3 шаг. Просмотр видеоматериала в качестве наглядного примера исполнения движений POWER MOVE.

#### **ТРИ ШАГА ОБУЧЕНИЮ POWER TRICKS (силовые трюки)**

**Цель:** обучить основам POWER TRICKS в три шага.

1 шаг. Обучение логическому завершению движения и переходу на новое (FREEZ) с элементами акробатики.

2 шаг. Изучение акробатических элементов.

3 шаг. Тренировка и улучшение результатов по выполнению силовых трюков на выездных мероприятиях, батлах, чемпионатах.

## **ИНСТРУКЦИЯ №1**

### **Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях в хореографическом зале для педагога**

#### **1. Общие требования**

1. Прием детей в группы проходит без специального отбора. К танцевальным занятиям в учреждение допускаются обучающиеся, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности, проводимый педагогом на первом занятии.
2. В хореографическом зале обучающиеся должны заниматься в балетной или спортивной форме. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
3. В хореографическом зале обучающиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (чешки, балетки). Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять движения на полупальцах.
4. Приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.
5. Уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы.
6. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок.
7. Сообщить преподавателю о перенесенных травмах и хронических заболеваниях.
8. В случае плохого самочувствия сообщить об этом преподавателю, позвонить родителям.

#### **2. Требования до занятий и во время занятий**

1. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
2. Перед выполнением движений качественно выполнить разминку и разогреть мышцы.
3. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы. Возвращаться по краям зала, не мешая другим учащимся.
4. При проведении занятий соблюдать правила поведения, дисциплину, расписание танцевальных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
5. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
6. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
7. **Запрещается во время занятия:**
  - употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
  - отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
  - перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
  - трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
8. В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от занятий, а при злостном нарушении – отчислен из состава занимающихся.

#### **3. При аварийных ситуациях**

9. В случае возникновения аварийных ситуаций принять меры к эвакуации обучающихся.
10. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, при пожаре – известить службу МЧС – 01.
11. Оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма.
12. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.
13. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

#### **4. Требования безопасности по окончании работы**

14. Проветрить кабинет.



15. Выключить электроприборы, компьютер.
16. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.
17. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 2**

### **Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях в хореографическом зале для обучающихся**

#### **I. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по хореографии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по хореографии проводятся в специальной одежде и обуви.
3. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений без разминки;
  - при столкновениях;
  - при падении на скользком, мокром полу.

#### **II. Требования безопасности во время занятий**

1. Надеть форму и обувь, установленную для занятий.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога.
3. Внимательно слушать и выполнять все указания педагога во время занятия.
4. Избегать столкновений и падений во время разминки, танцев.
5. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
6. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

#### **III. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
3. При получении травмы обучающийся должен сообщить педагогу.

#### **IV. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Под руководством педагога убрать инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять форму и обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.