

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Иркутска средняя общеобразовательная школа № 63

**Рассмотрено:**

на заседании методического совета

МАОУ г.Иркутска СОШ №63

протокол № 1

«31» августа 2021 г.

**Утверждено:**

Директор

МАОУ г. Иркутска СОШ №63

Г.И. Толстых

приказ № №01-10-105/09

от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Брейк-данс**

Адресат программы: классы 1-4

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы: Шабанов Алексей Андреевич

### **Пояснительная записка.**

Молодежь привлекает яркость, зрелищность, нестандартность, свобода творчества и мыслей, возможность самовыражения, дух соревновательности и энергии, которой пропитана вся хип-хоп сфера. Это творческая форма проведения досуга, предполагающая здоровый образ жизни, позитивное отношение к действительности и саморазвитие молодежи.

Для молодежи хип-хоп это не только возможность самореализации, но и путь к вершинам искусства, путь к профессиональному и карьерному росту. Из хип-хопа вышли многие профессиональные музыканты, художники, танцоры и спортсмены. Альтернатива вредным привычкам.

Посредством программы формируется эмоциональная, сознательная личность, способная ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Занятия брейк-дансом развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения способствуют хорошему самочувствию, отличному настроению, заряжает энергией и бодростью, воспитывают самостоятельную двигательную активность и формирует привычку к здоровому образу жизни. Занятия брейк-дансом являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения среди подростков и молодежи.

Реализуя программу, мы убедились, что именно занятия брейк-дансом являются привлекательными и эффектными с точки зрения привлечения, воспитания и перевоспитания «неподдающихся» подростков «группы риска».

Брейк-данс также можно рассматривать как процесс саморазвития и воспитания личности би-боя или би-герл. Ведь для занятий брейк-дансом мало одних физических данных. Он требует постоянной умственной работы, генерации новых идей, экспериментаторства, создания новых форм самовыражения. Это определяет формирование специфического образа мышления и деятельности ребенка, создает усилия для культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Процесс постоянного физического совершенствования происходит параллельно с развитием идейно, морально, психической, технической теоретической подготовленности к каждой тренировке и каждому соревнованию. Физическое, духовно-нравственное и умственное развитие тесно переплетаются, и обеспечиваются оптимистичным отношением к трудностям, окружающим людям, к себе и своей жизни. В таком содержании тренировочного процесса заключается новизна разработанной программы.

## **Цели и задачи программы**

### **Цели:**

Обучение основам брейк-данса, технике выполнения базовых движений и элементов, индивидуальных и групповых тактических действий.

Воспитание морально-волевых, нравственно-эстетических, творческих и физических качеств личности, позитивное отношение к себе и окружающим.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Научить правильной технике выполнения основных базовых движений и танцевальных элементов в стиле брейк-данс.
2. Научить основным гимнастическим и акробатическим элементам: стойкам на руках и на голове, кувырмам вперед и назад.
3. Tактическая, психологическая и физическая подготовка обучающихся для достижения лучших результатов на тренировках и соревнованиях.
4. Познакомить с познавательным материалом из истории брейк-данса, и с теоретическими знаниями терминологии хип-хоп культуры и современных стилей в хореографии.
5. Научить способности самостоятельно саморазвивать свой танец, видоизменять движения брейк-данса и составлять свою композицию в танце.

#### **Развивающие:**

1. Гармонично развивать обучающихся, совершенствуя физические функции, путем постоянных физических тренировок развивать гибкость тела и физическую выносливость.
2. Развить чувство ритма и равновесия, научить управлять своим телом в танце.
3. Развивать интерес к истории развития брейк-данса и хип-хоп культуры.
4. Развивать организаторские и творческие способности

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать силу воли и характер.
2. Воспитывать чувство ответственности и трудолюбия.
3. Совершенствовать процесс саморазвития, самовоспитания и самоопределения подростков и молодежи, привить культуру общения между собой, с окружающими.
4. Формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.
5. Формировать социальную и коммуникативную компетентность;
6. Привлекать к занятиям по программе подростков «группы риска», из социально-незащищенных семей.

7. Создавать условия для развития коллективных взаимоотношений: сплотить и сформировать коллектив единомышленников.

8. Организовывать интересный досуг подростков и молодёжи, путем общения и обменом опыта друг с другом, популяризируя этим брейк-данс, как часть хип-хоп культуры, организацией «баттлов», соревнований, дружеских «джемов» и др. форм организации досуга.

Данная образовательная программа предусматривает развитие у обучающихся: **обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.**

Результатом общеразвивающей программы является формирование **универсальных учебных действий:** личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

К **личностным** результатам относится система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

**Личностные** универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и спорт», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет обучающемуся выполнять разные социальные роли («гражданин», «обучающийся», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («танцор», «знаток», «спортсмен» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные обучающимся универсальные способы деятельности, применяемые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

**Регулятивные** универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

**Познавательные** универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные обучающимся в процессе учебной деятельности на занятиях - знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной

самодеятельности в группе (команде); ценностные установки, специфичные для спорта, межличностной коммуникации.

**Коммуникативные** универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование общения в конкретных вне учебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устные и письменные формы.

#### **Содержание учебного курса «Брейк-данс» по разделам:**

1. Вводное занятие.
2. ОФП. Разминка. Растяжка.
3. Базовые элементы.
4. Уложенные элементы.
5. Связки элементов.
6. Постановка шоу номеров и репетиционная работа.
7. Итоговое занятие

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Вводный инструктаж по ТБ и ПБ, знакомство с режимом занятий, с правилом поведения на занятиях и в учреждении, правила личной гигиены, знакомство с программой. История возникновения Брейк-данса.

#### **2. ОФП. Разминка. Растяжка.**

**Теория:** Тренировки направлены на всестороннее развитие, укрепление здоровья участников, улучшение функциональных возможностей танцоров.

**Практика:** Направленность занятий:

На гибкость и силу; мышцы шеи (повороты, наклоны, вращения, расслабления); мышцы туловища (повороты, наклоны, вращения, прогибы, расслабления); мышцы ног (сгибания/разгибания, махи, растягивания, круговые движения коленями/голеностопом, расслабления); мышцы пресса (поднимание туловища, поднимание ног, скручивания).

Растяжка; шпагаты, перекрестные скручивания, «бабочка», разведение.

Упражнения на развитие общей выносливости; выполнение элементов танца на фоне усталости, монотонное многократное повторение движения/ элемента.

Упражнения на развитие ловкости; игровой метод, импровизации.

Усиленная силовая подготовка; приседания, отжимания, отжимания в стойке на руках, обратные отжимания (на трицепс).

Силовые стойки; стойка на голове, стойка на прямых руках, стойка с упором двух/ одной руки в живот, стойка на согнутых руках, силовые выходы из нижних стоек в верхние, махово-вращательные движения ногами и корпусом, стойки с прогибами.

Упражнения на развитие повышенной выносливости; продолжительные фиксации положений танца, многократные повторения базовых движений и элементов, стойки на руках с опорой на стену.

Виды шагов; мягкий, острый, пружинящий, скрестный, вперед/назад, из стороны в сторону, с прыжком, вокруг своей оси, хаотичный шаг.

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.

Акробатическая подготовка; перекаты, кувырки, падения, прыжки, стойки, вытяжки, фляг.

### **3. Базовые элементы.**

**Теория:** Понятия: базовых брейк-данс элементов и их история, виды элементов и техника выполнения. Рассказать и показать на видео правильное исполнение и соединение базовых элементов в брейк-дансе.

**Практика:** TOP ROCK-верхние дорожки (забежки). Top rock это паспорт танцора. Именно с верхних дорожек начинается брейк-данс. Основные дорожки: KROSS STEP, SAID STEP, STEP BEAK.

FOOT WORK- нижние дорожки (забежки). Основные дорожки: SIX STEP, FAVE STEP, BABY LOVE? FREE STEP.

FREEZES - так называемые фриззы - это замирание, остановка в одном положении во время танца в совершенно разных и невообразимых позах. Этот элемент является очень важным в танце, так как, как говорят, хорошего танцора видно по его фриззам. Любой танцор имеет в своем арсенале хотя бы парочку "собственных" фриззов.

Во фриззы так же входят: BACK , HALF BACK, CHAIR, ELBOW STANDIN.

Разновидностью фриззов является такой элемент как 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.

Также фриззы можно выполнять стоя на одной руке (из положения стоя), а ноги просто притянуть к телу.

TURTLE (черепашка) - локти упираются в тело (в живот) для поддержки, а ноги согнуты и расставлены в разные стороны. Вращение выполняется не меняя данной позиции посредством перенесения веса тела с одной руки на другую и отталкивания от пола.

Один из них BACKSPIN -- в переводе с английского означает вращение на спине. Это вращение осуществляется за счет сильного маха ногой в том направлении, в котором вы хотите вращаться. При этом вес тела сбалансирован на спине, а ноги поджаты к телу. Чем меньше вы касаетесь телом земли, тем легче и быстрее вы вращаетесь. Из backspin можно выйти, делая pop out - выпрыгивание на ноги не касаясь пола руками.

CONTINUES BACKSPIN -- это продолжительные вращения на верхней части спины и плечах. При этом ноги остаются в воздухе. Вращения осуществляются за счет сильных махов ногами, при этом вес тела держится на руках, а при следующем обороте переносится на спину/плечи. Разновидностями такого вращения являются:

WINDMILL ("гелик" или геликоптер). Когда начинаешь хорошо вращаться, можно осуществлять вращение без рук, используя свою голову вместо опоры, а руки как дополнительный мах. Геликоптер можно делать с разным положением рук: просто прижать их к телу, держать выпрямленными и т.д.

#### **4. Усложнённые элементы.**

**Теория:** Понятия: усложнённых брейк-данс элементов, их история, особенности и техника выполнения. Рассказать и показать на видео правильное исполнение и соединение базовых элементов в брейк-дансе.

**Практика: HEADSPIN** (вращение на голове) - исходное положение - стойка на голове. Ноги расставлены в стороны. Для того, чтобы начать вращение, оттолкнитесь руками как можно сильнее и сделайте мах ногой. В дальнейшем руки используются для того, чтобы набрать скорость. Когда уже твердо стоишь на голове и при этом набрана приличная скорость вращения, можно убирать руки, а телу придавать специфические позы (например, ноги подогнуть к рукам). НО имейте в виду, что от вращений на голове очень легко заработать себе лысину, так что к выполнению этого элемента нужно подходить очень серьезно: нужно сшить себе специальную шапочку, внутри которой должна быть мягкая подкладка, а снаружи пришивается специальная скользящая материя. Или можно крутиться в шлеме.

ONE HAND 99 (свеча) - это вращение на одной руке. При этом вес тела балансируется как раз на той руке, на которой вы хотите вращаться, ноги находятся наверху. Вращение осуществляется за счет махов ногами и периодического переноса веса тела на обе руки. Очень важно, чтобы рука, на которой осуществляется вращение, была как бы на одной линии с ногами и телом. Разновидностью данного вращения является one hand 2000: вращение происходит как бы на одной руке, но вторую поставляют к первой для балансирования;

**SWIPES** - исходная позиция: ноги и руки на полу (опора). Если вращение происходит в правую сторону, то правая нога поднимается вверх (прямая) и одновременно происходит толчок вверх руками. Когда толчок уже произошел (и вы находитесь в полувертикальном положении), нужно перевернуться всем телом в левую сторону, поставить руки на пол, а потом поставить ноги. Но чтобы уметь делать это движение без пауз, нужно одну ногу (правую) на пол не ставить, а держать ее прямой. Очень важно также "не сидеть на горшке", а держать таз поднятым вверх.

**FLARE** - это движение позаимствовано у гимнастов. Это вращение на руках с высоко поднятыми ногами, то есть держите бедра высоко и на той же высоте с расставленными в стороны ногами делайте первый мах той ногой, которая ближе к полу, а вторую тяните как можно выше. Потом ноги оказываются в противоположных позициях. Делайте снова замах и снова другая нога вверх. Очень важно, чтобы таз не опускался слишком низко, так как чем ниже таз, тем сложнее выполнять данный элемент и тем хуже он смотрится со стороны.

**BELLYMILL** (промокашка) - осуществляется тем же способом, что и гелик, только и руки, и ноги постоянно в воздухе, а вес тела держится на животе. **MUNCHMILLS** (aka Babymills) - это геликоптер со скрещенными ногами и руками ("по-нашему" ее еще называют бочка). **TRACK** - только руки и голова, вокруг которой вращаешься, они касаются земли.

## **5. Связки элементов.**

**Теория:** Краткая характеристика стиля. Повышение техничности исполнения. Выполнение элементов на чистоту и количество. Развитие силы и выносливости.

**Практика: Техника Up/Top Rock.** Показ, изучение, индивидуальное исполнение, шаг на крест, scooby doo, прыжки в сторону с выбрасыванием одной ноги, перекрестные забежки, battle rock, комбинированный шаг, добавление элементов других стилей, добавление элементов акробатики, заход на элементы нижнего брейк-данса, отработка переходов с верхних стилей на нижние.

**Техника Foot Work.** Показ, изучение, индивидуальное исполнение, 6 шагов, scramble, перекаты на коленях, переменные захлесты ног, вращение вокруг своей оси с опорой на руки, многократные повторения различных комбинаций, добавление элементов акробатики, комбинации со стилями power move/power tricks, импровизации под музыку, усложнение выполняемых комбинаций (с опорой на одну руку, без использования рук), заход на силовые элементы брейк-данса, отработка переходов к power move/power tricks.

**Техника Power move.** Показ, изучение, индивидуальное исполнение, swipe, turtle, back spin, выход с нижних стоек на верхние, flare, 99, windmill, head spin, track, силовые

связки, переход на фиксации/элементы верхнего брейк-данса, отработка переходов на power tricks/foot work.

**Техника Power tricks/Freeze.** Показ, изучение, индивидуальное исполнение, стойки turtle, стойки на голове, стойки на прямых руках, baby freeze, смена положений ног в одном freeze, смена нескольких freeze, силовой выход со спины в локоть/в руку, полубэк, chair freeze, фиксации после элементов вращения, смена различных freeze, переход на foot work/завершение выхода, завершение фиксации/отработка переходов на foot work/up rock.

**Техника Popping/Locking/Boogie.** Показ, изучение, индивидуальное исполнение, шаги, перемещения, king-tut, петли одной и двумя руками, хлопки и прыжки, выбрасывания ног, вращения на месте, волны, скольжения, цельные связки pop locking, комбинирование с другими стилями, синхронное исполнение танца несколькими участниками, коллективные танцевальные постановки.

#### **6. Постановка шоу номеров и репетиционная работа.**

**Теория:** Композиция, постановка, чувство ритма, разметка, музыкальность.

**Практика:** Соединение изученных элементов под музыку. Работа коллектива (команды) над чёткостью и синхронностью выполнения соединения движений в шоу. Проверка и доработка в шоу.

#### **7. Контрольные испытания. Мониторинг.**

**Практика:** Стойка на руках, стойка на голове, кувырki вперед и назад, пресс, отжимания.

#### **8. Итоговое занятие.**

**Практика:** «Танцевальный джем» - показ творческих шоу-номеров. Подведение итогов за год. Награждение.

### **Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты от реализации программы:**

По окончании двухгодичного курса, воспитанники расширяют свой кругозор, овладевают определенным комплексом знаний, умений и навыков:

- Узнают историю создания и развития брейкинга.
- Овладеют основными элементами акробатики.
- Освоят основные базовые элементы и технику правильного выполнения.
- Научатся чувству ритма и танцевать под музыку.
- Укрепят здоровье.
- Научатся умению правильно поставить связки и композиции для различных мероприятий.

- Разовьют свою координацию.
- Научатся выстраивать взаимоотношения в коллективе.

**Количественные показатели:**

- Количество побед на внутригрупповых и закрытых межгрупповых чемпионатах, направленных на определение степени усвоения материала.
- Количество чётко выполненных заученных движений и элементов брейк-данса.
- Количество положительных ответов на промежуточных и итоговых срезах, направленных на определение степени усвоения знаний.
- Количество музыкальных композиций, которые воспитанник знает на память, и может без труда танцевать под них.
- Количество самостоятельно поставленных сольных и коллективных танцевальных композиций.
- Количество самостоятельных индивидуальных тренировок.

**Качественные показатели:**

- Степень овладения понятийно-терминологическим аппаратом и сленгом брейк-данса.
- Степень развития наблюдательности и аналитических способностей, необходимых для объективной оценки собственного уровня танца, и уровня танца оппонента на соревнованиях, а также для планирования и корректировки самостоятельной танцевально-спортивной деятельности.

Степень развития способности комбинирования различных стилей танца.

- Степень развития способности быстро и адекватно действовать (импровизировать) в условиях проведения соревнований и тренировочного процесса.
- Принятие участия в соревнованиях областного, межрегионального, всероссийского и международного уровня.
- Командная работа (создание брейк-данс команды, которая выступает на чемпионатах и фестивалях полным составом, проводит систематические командные тренировки).
- Степень овладения комплексом конкретных (практических, тактических, технических, организационных) знаний, умений и навыков, необходимых для полноценных, самостоятельных занятий брейк-дансом.

- Степень развитости таких качеств как ответственность, доброта, порядочность, искренность, инициативность, активность, ловкость, сила воли, хорошая реакция, креативность, коммуникативность.

#### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы имеется:

1. Помещение в соответствии с нормами СанПин, с хорошим естественным и искусственным освещением.
2. Оборудование: зеркала, напольное покрытие, линолеум.
3. Инструменты и материалы: акустическая система, четыре колонки, CD-диски, флеш-носитель.
4. Наглядные пособия: ноутбук, доступ к целенаправленной работе в сети Интернет.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для работы «Школы брейк-данс» необходимо:

- ноутбук;
- доступ к целенаправленной работе в сети Интернет;
- акустическая система: усилитель, две большие колонки;
- CD-диски, флеш-носитель.

#### **Методические материалы**

*Особенности организации образовательного процесса – очно.*

#### **Методы обучения:**

- Повтор («делай как я», «делай как он (она)»).
- Игровой - спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- Жесты.
- Разговорный жест.

#### **Формы организации образовательного процесса**

- Индивидуальная.
- Групповая.
- Показательные выступления.
- 1. Основной **формой является учебно-тренировочное занятие** (а также работа с подгруппой, индивидуальное занятие – вне расписания).
- 2. **Игра** - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом.

3. **Беседа** - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации

4. **Соревнования** - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.

5. **Контрольные испытания** - выполнение нормативов.

### **Формы организации учебного занятия**

#### **Основы танца брейк-данс:**

Показ и отработка базовых движений, позиций тела, шагов.

- стойка и линии тела;
- направление движения и равнения на танцполе;
- позиции шагов по отношению к корпусу;
- положение корпуса по отношению к залу;
- позиция, баланс, прогулка;
- взаимосвязь верхних и нижних стилей брейк-данса;
- точка опоры при выполнении элементов брейк-данса;
- распределение массы тела;
- критерии оценок.

Педагогические технологии: развивающего обучения; игрового обучения проектирования; здоровьесохраняющая; дифференцированного обучения.

### **Алгоритм занятия**

#### **1. Подготовительная часть**

Общая разминка.

Растяжка (стрейчинг).

Разминка – обязательный комплекс упражнений, которым не стоит пренебрегать перед тренировками. Если пренебрегать этим комплексом упражнений, во время тренировки можно получить серьезную травму. Она направлена на подготовку мышц к спортивным играм, тренировкам и другим видам деятельности, для которых необходимо мышечное напряжение.

Как известно, все органы и системы человеческого организма находятся в инертном состоянии и действовать на нужном уровне начинают не сразу. Выполнение несложных упражнений для разминки призвано подготовить мышцы к основным

упражнениям. Разминка – обязательный этап любой тренировки. С легкой разминки начинают утреннюю зарядку, вечернюю гимнастику, занятия аэробикой, йогой и танцами в том числе. Каждый организм нуждается в умеренных физических нагрузках каждый день. Упражнения для разминки занимают от 2 до 5 минут времени, при этом они поднимают тонус, заряжают позитивной энергией и укрепляют здоровье. Они активизируют мышцы и суставы, стимулируют кровообращение, налаживают кислородный баланс организма и обмен веществ. Для достижения хороших результатов их нужно выполнять регулярно.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц. Именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание.

Занятия *растяжкой* или стретчингом, имеют целый ряд достоинств. «Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время занятий необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом после тяжелого трудового дня.

## **2. Основная часть**

Является главной для достижения результата. Основная часть занятий обеспечивает решение задач правильной технике выполнения брейк-данс элементов, совершенствования разученных ранее движений, воспитания физических (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) и личностных (силы воли, настойчивости, решительности, смелости и др.) качеств.

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, цикличное повторение движения, танцевальная игра). Сложной считается такая, где в занятиях применяются разнородные упражнения (например, соединение нескольких элементов, постановка и репетиция шоу номеров).

Сложная основная часть предъявляет определенные требования к очередности выполнения упражнений, для того, чтобы каждая группа упражнений дала свой положительный результат, и они не гасили друг друга. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: сначала упражнения на быстроту движения; далее на силу, и в заключении на выносливость. Упражнения на гибкость можно включать в любую часть занятия, когда мышцы хорошо разогреты. При

воспитании только одного физического качества (например, общей выносливости) специальные упражнения, способствующие его развитию (длительный бег, ходьба и др.), выполняются в первую очередь, а все остальные виды упражнений используются как вспомогательные.

Последовательность выполнения упражнений может меняться в целях развития у занимающихся способности проявлять высокую работоспособность при состояниях утомления организма. Многочисленные исследования в области физической культуре, спорте и танцах выявили наибольшую эффективность именно комплексных занятий в группах.

### **3. Заключительная часть, ОФП**

Общая физическая подготовка (пресс, отжимания, приседания, зачка спины).

Занятия только одним брейк-дансом односторонне воздействуют на организм. В связи с этим, на одни органы и системы приходится повышенная нагрузка, а на другие наоборот пониженная. Поэтому занятия надо сочетать с занятиями общей физической подготовкой. Общая физическая подготовка способствует всестороннему развитию, помогает быстрее освоить технику брейк-данс движений, и избежать травм.

## Список использованной литературы

### Учебно-методическая литература для педагога:

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/>

**Календарный учебный график 1 группа (первый год обучения)**

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Вводное занятие	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. ОФП. Разминка, растяжка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.Базовые элементы	2	2	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0
4. Усложненные элементы						1	1	1	1
5. Связки элементов				1	1	1	1	1	1
6.Постановка шоу номеров и репетиционная работа		0,5	0,5				0,5	0,5	
7.Итоговое занятие				1					1
<b>Всего, часов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

**Календарный учебный график 1 группа (второй год обучения)**

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Вводное занятие	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. ОФП. Разминка, растяжка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.Базовые элементы	2	2	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0
4. Усложненные элементы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
5. Связки элементов	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
6.Постановка шоу номеров и репетиционная работа	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
7.Итоговое занятие				1					1
<b>Всего, часов</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>

**Календарный учебный график 1 группа (третий год обучения)**

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Вводное занятие	1	0	0	0	1	0	0	0	0
2. ОФП. Разминка, растяжка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.Базовые элементы	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
4. Усложненные элементы	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
5. Связки элементов	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
6.Постановка шоу номеров и репетиционная работа	1		1		1		1		1
7.Итоговое занятие				1					1
<b>Всего, часов</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>

**Календарный учебный график 1 группа (четвертый год обучения)**

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Вводное занятие	1	0	0	0	1	0	0	0	0
2. ОФП. Разминка, растяжка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.Базовые элементы	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4. Усложненные элементы	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1
5. Связки элементов			1	1	1	1	1	1	1
6.Постановка шоу номеров и репетиционная работа	1		1		1		1	1	1
7.Итоговое занятие				1					1
<b>Всего, часов</b>	<b>4,5</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>

### Календарный учебно-тематический план курса "Брейк-данс"

№	группа/дата	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Кол-во часов	Формы занятий	Форма контроля
	1 группа (третий год обучения)				
1	09.09.21	Построение на уроке, правила разминки		рассказ, беседа	опрос, тренировочные упражнения
2	09.09.21	Беседа о технике безопасности, закрепление разминки, упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов		рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3	09.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4	11.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5	14.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6	16.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7	18.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8	21.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

9	23.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10	25.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11	28.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	самостоятельная работа
12	30.09.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	самостоятельная работа
13	02.10.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	самостоятельная работа
14	05.10.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15	07.10.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
16	09.10.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
17	12.10.21	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18	14.10.21	Изучение видео материала, на тему Рутин.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

19	16.10.21	Состовление различных связок top rock, foot work для Рутины.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20	19.10.21	Состовление различных связок top rock, foot work для Рутины.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21	21.10.21	Состовление различных связок top rock, foot work для Рутины.	самостоятельная работа		опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25	23.10.21	Состовление различных связок top rock, foot work для Рутины.		рассказ, беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26	26.10.21	Состовление различных связок top rock, foot work для Рутины.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
27	04.11.21	Связки вариации six step, музыкальное выполнение вариаций.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
28	06.11.21	Связки вариации six step, музыкальное выполнение вариаций.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29	09.11.21	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30	11.11.21	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

31	13.11.21	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32	16.11.2021.	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
33	18.11.21	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
34	20.11.21	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
35	23.11.21	Изучение видео материала, на тему Командос.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
36	25.11.21	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
37	27.11.21	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
38	30.11.21	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
39	02.12.21	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

40	04.12.21	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
41	07.12.21	Проведения батла в команде, с использованием рутины и командос.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
42	09.12.21	Проведения батла в команде, с использованием рутины и командос.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
43	11.12.21	Проведения батла в команде, с использованием рутины и командос.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
44	14.12.21	Изучение видео материала, на тему акробатические элементы.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
45	16.12.21	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
46	18.12.21	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
47	21.12.21	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
48	23.12.21	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
49	25.12.21	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

50	28.12.21	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
51	11.01.22	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
52	13.01.22	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
53	15.01.22	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
54	18.01.22	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
55	20.01.22	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
56	22.01.22	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
57	25.01.22	Силовые элементы, соеденение.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
58	27.01.22	Силовые элементы, соеденение.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
59	29.01.22	Силовые элементы, соеденение.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

60	01.02.22	Силовые элементы, соединение.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
61	03.02.22	Силовые элементы, соединение.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
62	05.02.22	Силовые элементы, соединение.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
63	08.02.22	Силовые элементы, соединение.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
64	10.02.22	Изучение танца.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
65	12.02.22	Изучение танца.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
66	15.02.22	Изучение танца.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
67	17.02.22	Изучение танца.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
68	19.02.20.22	Изучение танца.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
69	22.02.22	Изучение танца.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

70	24.02.22	Изучение танца.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
71	26.02.22	Добавление в танец рутины и командос.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
72	01.03.22	Добавление в танец рутины и командос.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
73	03.03.22	Добавление в танец рутины и командос.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
74	05.03.22	Добавление в танец рутины и командос.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
75	08.03.22	Добавление в танец рутины и командос.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
76	10.03.22	Повторение индивидуальных связок.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
77	12.03.22	Повторение индивидуальных связок.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
81	15.03.22	Повторение индивидуальных связок.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
82	17.03.22	Повторение индивидуальных связок.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

83	19.03.22	Повторение индивидуальных связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
84	22.03.22	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
85	02.04.22	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
86	05.04.22	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
87	07.04.22	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
88	09.04.22	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
89	12.04.22	Добавление акробатических элементов в танец, вытяжка, фляк.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
90	14.04.22	Добавление акробатических элементов в танец, вытяжка, фляк.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
91	16.04.22	Добавление акробатических элементов в танец, вытяжка, фляк.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
92	19.04.22	Добавление акробатических элементов в танец, вытяжка, фляк.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

93	21.04.22	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
94	23.04.22	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
95	26.04.22	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
96	28.04.22	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
97	30.04.22	Работы детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
98	03.05.22	Работы детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
99	05.05.22	Работы детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
100	07.05.22	Работы детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
101	10.05.22	Подготовительные батлы внутри команды.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
102	12.05.22	Подготовительные батлы внутри команды.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

103	14.05.22	Подготовительные батлы внутри команды.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
104	17.05.22	Подготовительные батлы внутри команды.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
105	17.05.22	Репетиция открытого урока.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
106	19.05.22	Репетиция открытого урока.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
107	21.05.22	Репетиция открытого урока.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
108	21.05.22	Подготовка к открытому уроку. Генеральная репетиция.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
109	24.05.22	Открытый урок. батл, танцевальный джем, награждение	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

**Календарный учебно-тематический план  
курса "Брейк-данс"**

№	группа/ дата	Название раздела, тема раздела, тема занятия	часов	Формы занятий	Форма контроля
	1 группа (второй год обучени я)				
1		Построение на уроке, правила разминки		рассказ, беседа	опрос, тренировочные упражнения
2		Беседа о технике безопасности, закрепление разминки, упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов		рассказ, бес еда тренировоч ные упражнени я	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3		Изучение видео мвтериала, знакомство с вариациями различных движений		рассказ, беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4		Вариации элемента Cross step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5		Вариации элемента Cross step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6		Вариации элемента Cross step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7		Вариации элемента Said step		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8		Вариации элемента Said step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9		Вариации элемента Said step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10		Вариации элемента Step back, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11		Вариации элемента Step back, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	самостоятельная работа

12		Вариации элемента Step back, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	самостоятельная работа
13		Связки вариаций Cross step и Said step		рассказ, беседа, изучение	самостоятельная работа
14		Связки вариаций Cross step и Said step, музыкальное выполнение		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15		Связки вариаций Cross step и Said step, музыкальное выполнение		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
16		Связки вариаций Said step и Step back.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
17		Связки вариаций Said step и Step back, музыкальное выполнение		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18		Связки вариаций Said step и Step back, музыкальное выполнение		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19		Связки вариаций Said step и Cross step		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20		Связки вариаций Said step и Cross step, музыкальное выполнение		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21		Танцевальный джем с выполнением всех вариаций.		самостоятельная работа	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25		Изучение видео материала, знакомство с вариациями различных движений Foot work (нижний забегки)		рассказ, беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26		Вариаций элемента six step		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

27		Связки вариаций six step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
28		Связки вариаций six step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
29		Вариации элемента five step		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
30		Связки вариаций fave step, музыкальное выполнение вариаций музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
31		Связки вариаций fave step, музыкальное выполнение вариаций музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
32		Вариации элемента baby lave		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
33		Связки вариаций baby lave, музыкальное выполнение вариаций музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
34		Связки вариаций baby lave, музыкальное выполнение вариаций музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
35		Вариации элемента free step		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
36		Связки вариаций free step, музыкальное выполнение вариаций музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
37		Связки вариаций free step, музыкальное выполнение вариаций музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные
38		Изучение танца		рассказ, беседа, изучение	опрос, упражнения, самостоятельная работа, тренировочные

39		Изучение танца Top rock		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
40		Изучение танца Top rock		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
41		Отработка танца		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
42		Изучение танца Foot work		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
43		Отработка танца		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
44		Соединение Foot work и Top rock		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
45		Отработка танца		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
46		Подготовка к открытому уроку		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
47		Открытый урок. батл, танцевальный джем, награждение		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
48		Отработка базовых элементов верхних забежек		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
49		Отработка базовых элементов нижних забежек		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
50		Соединение и отработка базовых элементов		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

51		Изучение видеоматериала. Тема урока: Power muve (силовые элементы)		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
52		Изучение элемента Swipes. Просмотр видео материала.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
53		Техника выполнения. элемента Swipes.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
54		Техника выполнения. элемента Swipes.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
55		Техника выполнения. элемента Swipes.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
56		Изучение элемента Flare Просмотр видео материала.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
57		Техника выполнения элемента Flare. Практика Swipes.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
58		Техника выполнения элемента Flare. Практика Swipes.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
59		Техника выполнения элемента Flare. Практика Swipes.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
60		Изучение Headspin. Просмотр видео материала.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
61		Техника выполнения элемента Headspin. Практика Flare.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

62		Техника выполнения элемента Headspin. Практика Flare.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
63		Техника выполнения элемента Headspin. Практика Flare.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
64		Практика Top rock, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
65		Практика Top rock, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
66		Практика Top rock, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
67		Практика Top rock, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
68		Практика Top rock, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
69		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
70		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
71		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

72		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
73		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
74		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
75		Изучение танца Top rock. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
76		Изучение танца Top rock. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
77		Изучение танца Top rock. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
81		Изучение танца Top rock. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
82		Изучение танца Foot work. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
83		Изучение танца Foot work. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
84		Изучение танца Foot work. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

85		Изучение танца Foot work. Практика элементов.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
86		Соединение танца Foot work и Top rock.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
87		Соединение танца Foot work и Top rock.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
88		Соединение танца Foot work и Top rock.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
89		Добавление акробатических элементов в танец. Колесо, кувырки.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
90		Добавление акробатических элементов в танец. Колесо на правой руке, кувырки вперед.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
91		Добавление акробатических элементов в танец. Колесо на левой руке, кувырки назад.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
92		Добавление акробатических элементов в танец. Колесо без рук, кувырки назад с выходом на руки.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
93		Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
94		Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

95		Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
96		Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
97		Работоспособность детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
98		Работоспособность детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
99		Работоспособность детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
100		Работоспособность детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
101		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
102		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
103		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
104		Практика Foot work, Swipes, Flare, Headspin.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

105		Репетиция открытого урока.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
106		Репетиция открытого урока.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
107		Репетиция открытого урока.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
108		Подготовка к открытому уроку. Генеральная репетиция.	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
109		Открытый урок. батл, танцевальный джем, награждение	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

### Календарный учебно-тематический план курса "Брейк-данс"

№	группа/дата	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Кол-во часов	Формы занятий	Форма контроля
	1 группа (третий год обучения)				
1		Построение на уроке, правила разминки		рассказ, беседа	опрос, тренировочные упражнения
2		Беседа о технике безопасности, закрепление разминки, упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов		рассказ, беседа тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9		Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

10	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	самостоятельная работа
12	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	самостоятельная работа
13	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	самостоятельная работа
14	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
16	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
17	Подготовка к батлам. Изучение индивидуальных связок.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18	Изучение видео материала, на тему Рутин.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19	Составление различных связок top rock, foot work для рутин.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20	Составление различных связок top rock, foot work для рутин.		рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

21	Состовление различных связок top rock, foot work для рутины.		самостоятельная работа	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25	Состовление различных связок top rock, foot work для рутины.		рассказ, беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26	Состовление различных связок top rock, foot work для рутины.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
27	Связки вариаций six step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
28	Связки вариаций six step, музыкальное выполнение вариаций		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29	Отработка рутины, командная работа.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30	Отработка рутины, командная работа.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
31	Отработка рутины, командная работа.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32	Отработка рутины, командная работа.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
33	Отработка рутины, командная работа.		рассказ, беседа, изучение	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

34	Отработка рутины, командная работа.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
35	Изучение видео материала, на тему Командос.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
36	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
37	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
38	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
39	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
40	Вариации командос, работа в команде.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
41	Проведения батла в команде, с использованием рутины и командос.	рассказ, изучение	беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
42	Проведения батла в команде, с использованием рутины и командос.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
43	Проведения батла в команде, с использованием рутины и командос.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
44	Изучение видео материала, на тему акробатические элементы.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

45	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
46	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
47	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
48	Изучение вытяжки.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
49	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
50	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
51	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
52	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
53	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
54	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
55	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
56	Изучение фляка назад, вперед.	рассказ, изучение	беседа,	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
57	Силовые элементы, соединение.	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца		тренировочные упражнения, самостоятельная работа





87	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
88	Акробатические связки, кувырки, фляки, сальто, колесо.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
89	Добавление акробатических элементов в танец. вытяжка, фляк.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
90	Добавление акробатических элементов в танец. вытяжка, фляк.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
91	Добавление акробатических элементов в танец. вытяжка, фляк.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
92	Добавление акробатических элементов в танец. вытяжка, фляк.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
93	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
94	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
95	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
96	Подготовка к открытому уроку. Повторения всех элементов, связок.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
97	Растановка детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
98	Растановка детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
99	Растановка детей, изучение последовательности элементов на открытом		рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа

	уроке.			
100	Растановка детей, изучение последовательности элементов на открытом уроке.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
101	Подготовительные батлы внутри команды.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
102	Подготовительные батлы внутри команды.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
103	Подготовительные батлы внутри команды.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
104	Подготовительные батлы внутри команды.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
105	Репетиция открытого урока.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
106	Репетиция открытого урока.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
107	Репетиция открытого урока.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
108	Подготовка к открытому уроку. Генеральная репетиция.		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
109	Открытый урок. батл, танцевальный джем, награждение		рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа