

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ЦФП «Надежда»

Е.Г. Подзолков

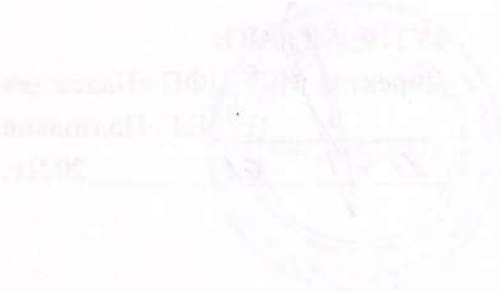
« 11 » _____ 2021г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ОФП
«ОСНОВЫ БРЕЙК - ДАНСА»**

Разработал:
С.А. Григорьева,
начальник ФСК «Грация»

г. Сургут, 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОВАРОВЕДЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ И МЕТРОЛОГИИ



АДМИНИСТРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА
«ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДАННЫХ»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ОМР
Е.Е. Черменёва

Черменёва

РЕЦЕНЗИЯ

на программу адаптированную для групп ОФП
с элементами специальной подготовки «Основы брейк-данса»
МБУ ЦФП «Надежда»

Программа «Основы брейк-данса» соответствует общепринятым требованиям к оформлению программ. В нее включены все основные разделы: пояснительная записка, нормативная, методическая части и годовой план работы. В них достаточно подробно изложены основные параметры тренировочных занятий.

Данная программа предназначена для тренеров, работающих по направлению спортивно-оздоровительной деятельности, и является основным документом для построения тренировочного процесса и воспитательной работы в группах общей физической подготовки.

Актуальность и новизна программы, определяется ее направленностью: общая физическая подготовка с элементами специальной подготовки. Реализация данной программы позволит не только развить общие физические качества, укрепить здоровье, но и научить детей основам одного из интересных современных направлений танца, а так же воспитать потребность к активному и здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что программный материал подобран с учетом того, что для занятий не требуется специально оборудованного помещения, и занятия можно проводить в обычном спортивном зале. При этом программный материал достаточно обширный. Он соответствует ведущей концептуальной идее программы, подчиненной основной цели, внедрение позитивных имиджевых приоритетов в молодежную среду, гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового поколения. В программе курс по общей физической подготовке занимает основную часть, что способствует укреплению физического здоровья детей и подростков, делает их сильнее и выносливее. А это в свою очередь поможет детям и подросткам осознать, что для достижения определенных успехов в любой деятельности – необходим труд, требующий настойчивости, готовности постоянно совершенствовать свои знания и умения. Программа рассчитана на 3 года обучения, для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Для достижения поставленных целей в программе четко определены сроки ее реализации, этапы. Представлены формы и методы проведения тренировочных занятий, используются информационно-коммуникационные технологии.


Все пункты программы логично взаимосвязаны между собой, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

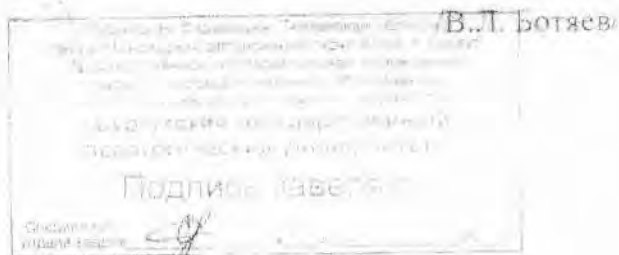
Общий тематический план учитывает основные требования к организации тренировочного процесса. В него включен перечень разделов,

тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий. Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Методическая часть программы включает организационно-методические рекомендации построения тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовки занимающихся.

В целом содержание программы соответствует требованиям к документам данного типа и может быть рекомендована для реализации в тренировочном процессе муниципального бюджетного учреждения «Центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент 
Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий экспериментальной кафедрой физической культуры СурГПУ



СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	страница
Пояснительная записка	4
1. Организация занятий в группах ОФП	5
2. Структура и принципы построения тренировочных занятий в группах ОФП	5
3. Содержание деятельности	6
3.1. Тематическое планирование и программа первого года занятий.	6
3.2. Тематическое планирование и программа второго года занятий.	14
3.3. Тематическое планирование и программа третьего года занятий.	18 Итого часов/занятий:
4. Методы и приемы обучения элементам брейк – данса.	20
Список литературы	23

Пояснительная записка.

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус занимающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Так как современная молодежь нуждается в творчестве, в общении, в возможности раскрыть свой внутренний потенциал, создаются условия для реализации творческих задатков; развивается чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Танцевальное направление брейк-данс пользуется большой популярностью, оно востребовано и актуально на сегодняшний день. Отличительная особенность этого направления заключается в том, что оно не имеет каких-то рамок и правил. Общаясь между собой, в коллективе на тренировке или на соревнованиях, ребята адаптируются в обществе, находят взаимопонимание со сверстниками и с людьми старшего возраста.

Брейк-данс – это сложный танец, который требует физической силы и моральной выносливости, так как включает в себя силовые упражнения; акробатические элементы и фигуры; хореографию.

Данная программа является адаптированной к условиям работы в группах общей физической подготовки (далее ОФП). Она предназначена для инструкторов по спорту, работающих по направлению современной хореографии брейк-данс. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации, планированию и объему тренировочной работы, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и возможностей занимающихся. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Цель программы: внедрение позитивных имиджевых приоритетов в молодёжную среду, гармоничное развитие занимающихся, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни; приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий брейк-дансом;

- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, функции равновесия и т.п.);
- привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма);
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Программа обеспечивает последовательность, непрерывность и преемственность в решении поставленных задач. Приведённые в данной программе элементы по сложности занятий тренер может варьировать по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие материально-технической базы: специально оборудованный зал, музыкальный центр (магнитофон), аудио и видеотека, костюмы, аксессуары, индивидуальная сценическая обувь, программно-методическое обеспечение.

1. Организация занятий в группах ОФП.

Прием в группы ОФП по данному направлению ведется круглогодично, занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности (ранее занимающиеся танцами или какими либо видами спорта) при предъявлении медицинского допуска. Минимальный возраст – 7 лет. Объем и характер физкультурно-оздоровительных занятий и упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в группах, занимающиеся ежедневно должны выполнять дома индивидуальные задания тренера, направленные на совершенствование отдельных элементов техники. Основной формой спортивно-оздоровительных занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия, летние спортивно-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

2. Структура и принципы построения тренировочных занятий в группах ОФП.

Структура тренировки в группах ОФП остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебные задачи тренировки. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия. В зависимости от структуры элементов по характеру

воздействия на организм занимающихся применяются следующие виды упражнений:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;
- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) прыжки на месте и с продвижением;
- 5) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть (длительностью до 10мин.) входят упражнения 1-го вида, в основную (70 мин.) – 2, 3, 4 видов, а в заключительную (10 мин.) – упражнения 5-го вида. Последовательность упражнений строго определена: сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

3. Содержание деятельности.

3.1. Программа первого года занятий.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	2	
2.	Общие вопросы теории и практики, психологическая подготовка	4	4
3.	История возникновения и развития направления брейк-данс. Терминология.	2	
4.	Личная гигиена. Питьевой режим. Рекомендации по распорядку дня.	2	
5.	Травмы, заболевания, первая помощь. Меры профилактики.	2	
6.	Музыкально-двигательная подготовка		10
7.	Разминка		10
8.	Танцевальные шаги		6
9.	Акцент на сильную долю такта		10
10.	Упражнения на развитие гибкости, пластики		10
11.	Силовые упражнения		10
12.	Формирование элементарных двигательно-музыкальных навыков и умений		10
13.	Общая физическая подготовка		48
14.	Элементы нижнего брейка		10
15.	Элементы верхнего брейка «Поп локинг»		10
16.	Элементы верхнего брейка «Электрик буги»		10

17.	Элементы движения «Фараон»		10
18.	Разучивание связок парами		10
19.	Разучивание связок группами		10
20.	Работа над техникой исполнения и сценическим образом		10
21.	Показательные выступления		8
22.	Соревнования		12
23.	Медицинский контроль		2
Всего:		12	210
Всего часов/занятий		222/111	

- ❖ Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения

1. Введение в программу.

Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Знакомство с понятием «брейк-данс», проверка способностей, выявление желаний, пробные занятия.

2. Музыкально-двигательная подготовка.

Музыкально-двигательная подготовленность складывается из 3-х компонентов:

- из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом;
- из сознательного, эмоционального восприятия мелодии;
- из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Ознакомление с понятиями мелодия, ритм, темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

Форма занятий: рассказ инструктора по спорту, показ, музыкальные игры и творческая импровизация.

3. Разминка. Проводится в начале каждого занятия. Изучение комплексов упражнений на разогрев мышц шеи, плеч, предплечья, спины, таза, голени, стопы. Упражнения предназначены для увеличения степени подвижности суставов и укрепления мышечного аппарата. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности занятия.

Примерный комплекс ОРУ: движения по линии на носках, на пятках, перекаты стопы, ход лицом и спиной, ход с высоким подниманием коленей, бег с подскоками.

Форма занятий: показ с объяснениями, разучивание комплекса.

4. Танцевальные шаги.

Танцевальные шаги в образах: например, ковбоя, рыцаря в доспехах и т.п. Разучивание скользящего шага назад «лунная дорожка». Танцевальные шаги в образах животных и птиц.

Форма занятий: беседа, показ инструктора по спорту с объяснениями, освоение материала воспитанниками.

5. Акцент на сильную долю такта.

Понятие акцента. Выполнение упражнений.

Форма занятий: показ инструктора по спорту с объяснениями, просмотр видеоматериала, освоение материала воспитанниками.

6. Упражнения на развитие гибкости и пластики.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Методические рекомендации: Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей младшего школьного возраста (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)

Сустав	Количество повторений		
	воспитанники, лет		
	<i>7-10</i>	<i>11-14</i>	<i>15-17</i>
Позвоночный столб	20-30	30-40	40-50

Тазобедренный	15-25	30-35	35-15
Плечевой	15-25	30-35	35-45
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30
Коленный	10-15	15-20	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Упражнения для развития гибкости и пластики: «волны», «пружинки», «чемоданчик», «подводные растения» или любые комплексы на усмотрение тренера.

Форма занятий: показ с объяснениями, разучивание упражнений воспитанниками.

7. Силовые упражнения.

Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Методические рекомендации: самым лучшим средством для развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста являются подвижные игры. В процессе игры ребенок находится в постоянном движении. Главным преимуществом подвижных игр является то, что ребенок не должен выполнять монотонные и однообразные упражнения. Все необходимые движения ребенок выполнит сам и без принуждения. Следует помнить, что при проведении подвижных игр у детей младшего школьного возраста нужно следить за соблюдением правил игры и дозировкой нагрузки. Только при соблюдении всех правил подвижной игры можно достичь успешного развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста. (Сердюков О.Э. 1993). К играм, развивающим силовые способности, у детей младшего школьного возраста относятся игры, в которых присутствуют ускорения по прямой, различного вида броски, прыжки. Игры должны быть не очень сложными, правила должны быть просты и понятны. При проведении игр с детьми этого возраста не следует применять тяжелый или травмоопасный инвентарь. Также рекомендуется использовать аналитические гимнастические упражнения, главным образом для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Это — элементарные движения (по всем суставам и основным осям вращения) и их сочетания, упражнения с предметами, специальные общеразвивающие

упражнения и упражнения на осанку. Использование их аналогично применению естественных движений. После овладения новым движением, на базе имеющихся силовых способностей, движение повторяется, причем нагрузки постепенно повышаются с увеличением числа повторений, изменения исходного положения и темпа, волевого напряжения работающих мышц.

Форма занятий: объяснение, показ, освоение воспитанниками комплекса упражнений, игровая.

8. Формирование элементарных двигательно-музыкальных навыков и умений.

Выполнение упражнений с элементами акробатики: кувырки вперед, назад, повороты на одном месте, кувырки с изменением направления, «качалка» на спине, с четким выполнением ритма, заданного музыкой. Растяжки: мост, шпагат. Стойки: на лопатках, голове, руках, колесо. Акробатические комплексы.

Форма занятий: показ тренера с объяснением, разучивание и совершенствование упражнений.

9. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

Упражнение для шеи и туловища:

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резких движений);
- пружинящие движения из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

Упражнения для ног:

- одновременные и поочередные сгибания ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (200м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20мин);
- кроссы от 500м до 1500м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30м,60м,100м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Методические рекомендации: Упражнения общей физической подготовки желательно выполнять, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры. Повторяющиеся упражнения с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению этих упражнений желательно переходить после закрепления навыка напряжения мышц.

10. Элементы нижнего брейка.

Нижний брейк – это сочетание силовых элементов и вращения на земле. Он требует хороших акробатических навыков и физической выносливости. Элементами нижнего брейка являются up rock (техника входа в нижний элемент), foot work (фирменные забеги брейк-дансеров), power moves (силовые элементы) и freeze (силовые фиксации). Виды элементов нижнего брейк-данса: **Flare/Delasal** — в русском: флай — вращение ног по кругу, расставив уголок, поочередно меняя руки.

Windmill — в русском: гелик (от Helicopter) — Вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы.

Muchmill — в русском: бочка — похожа на гелик, но переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди.

Headspin — вращение на голове — вращение происходит с помощью рук. Положение ног при этом может быть разным. Наиболее распространённое — раздвинутые ноги, согнутые в тупой (или прямой) угол. Часто выполняется в

сочетании с «геликом» и завершается каким-либо элементом (чаще всего в виде одной выпрямленной ноги и второй, проставленной поперёк колена, наподобие перевёрнутой «4»).

1990/ninety-nine — в русском: свеча — вращение на прямой руке, есть много вариантов расположения ног и второй руки.

2000/two-thousand — также называют свечой, но это вращение на двух руках. Также множество вариантов для ног.

Swipe — вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

Turtle («черепашка») — горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения

Air twist — один из самых сложных элементов. Движением рук он очень схож с элементом **Swipe**, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая возможность поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не прямых рук.

Cricket — элемент, который очень схож с элементом **Turtle**. В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол, после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела.

Sixstep — на русский переводится как **Шесть Шагов**. Называется он так, потому что состоит из шести движений ног. Руки в данном элементе являются опорой. Идёт он против часовой стрелки, хотя зачастую это не принципиально. Происходит перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. В итоге получатся круговые пробежки ногами по полу.

Backspin — кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещёнными ногами. Схож с **Windmill** прокрутом на лопатках.

Baby freeze — фриз, схожий с **Turtle**, но без вращения. В отличие от **Turtle**, голова опущена и одно колено держится на локте.

Air baby freeze — стояние на чуть согнутой в локте руке с поставленным на локоть коленом.

Air Chair — фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто бибой стоит спиной к земле.

Drill — один из видов хедспина: ноги скрещенные между собой, выпрямляются вверх, руки прижаты к плечам, или расставлены, но не касаются пола. В-воу быстро вращается, стоя на голове.

Методические рекомендации: на начальном этапе разумно использовать «облегченные» варианты или отдельные элементы, например, начинать обучение с движений рук, ног, коленей с элементами пластики, простейших дорожек.

Форма занятий: показ тренера с объяснением, просмотр видеоматериала, разучивание и совершенствование упражнений воспитанниками.

11. Элементы верхнего брейка «поп-локинг» - разновидность верхнего брейка, основанная на выгибаниях и вращательных движениях руками в локтевых суставах. Основные элементы для разучивания: движение рук, кистей рук, плеч, головы, ног; различные ходы.

Форма занятий: показ с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и совершенствование упражнений воспитанниками.

12. Элементы верхнего брейка: «электрик-буги», «робот».

Electric boogie - наверное, самый зрелищный стиль верхнего брейка. В основном - это пластика: пускание волн по рукам и всему телу + различные петли. Также сюда входит такой элемент как глайд (скольжение) - различные варианты "лунных походок".

Робот – самый старый стиль верхнего брейк-данса. Его особенность состоит в том, что человек подражает движения робота. Главной особенностью движения являются фиксы (фиксация движений), также каждый сустав должен работать независимо от другого. Только в этом случае движение примет сходство с движением робота. Форма занятий: показ тренера с объяснением, просмотр видеоматериала, разучивание и совершенствование упражнений воспитанниками.

13. Элементы движения «Фараон».

Движения подражают египетским фигурам, позам: отрабатываются движения кистей рук; движения рук; плеч; головы; ног, коленей.

Форма занятий: показ с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

14. Разучивание связок парами.

Задача этого раздела работы добиться слаженного исполнения, синхронности, единства темпоритма, четкости движений. Раскрытие художественного замысла. Характер исполнения.

Форма занятий: показ с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

15. Разучивание связок группами.

Преследует те же задачи, что и разучивание парных связок: слаженное исполнение; синхронность; единство темпоритма; четкость движений; характер исполнения; раскрытие художественного замысла.

Форма занятий: показ с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

16. Работа над техникой исполнения и сценическим образом.

Подготовка концертных номеров. Слаженное исполнение. Синхронность Единство темпоритма. Раскрытие художественного замысла, четкость движений. Характер исполнения. Образность движений.

Форма занятий: показ с объяснениями, просмотр видеоматериала, выступления. К концу 1 года обучения воспитанник должны овладеть рядом знаний и навыков: слышать и чувствовать музыку; освобождаться от физических и психических зажимов; владеть телом для исполнения элементов среднего уровня сложности.

3.2. Программа второго года занятий.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение основных брейк - элементов. Пробежка простая.	2	6
2.	Личная гигиена.	2	
3.	Травмы, первая помощь. Меры профилактики травматизма.	2	
4.	Общая физическая подготовка		52
5.	Стойка простая на локтях и фриз «краб».	2	12
6.	Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка.	2	12
7.	Стойка простая на руках и фриз "игла."	2	12
8.	Классическая пробежка и элемент "Лопатки".	2	10
9.	Стойка на голове с выходом во фриз "полубэк". Связка простая.	2	12
10.	"Свайпс" и способы выхода на "джем".	2	10
11.	Стойка на предплечьях. Фриз "диагональ".	2	12
12.	Подпрыгивание с локтей и глайды на руке.	2	12
13.	Фриз "вилка". Введение в акробатику.	2	14
14.	Скат и "Гелика".	2	10
15.	Показательные выступления		8
16.	Соревнования		12
17.	Медицинский контроль		2
Всего:		26/13	196/98
Итого часов/занятий		222/111	

❖ Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения

1. Выполнение основных брейк – элементов. Пробежка простая.

Теоретическая часть: повторение материала (история возникновения брейк-данса, классификация брейк-данса, что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов, некоторые особенности брейк-данса).

Практическая часть: организация тренировочного места; демонстрация некоторых брейк-элементов, в частности, пробежки простой; требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента воспитанниками. *Форма занятий:* беседа, показ с объяснением, выполнение и отработка элементов воспитанниками.

2. Личная гигиена.

3. Травмы, первая помощь. Меры профилактики травматизма.

По этим разделам программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (желательно в нестандартной ситуации) в условиях тренировочных занятий и на соревнованиях.

Методические рекомендации: при проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

4. Общая физическая подготовка.

Содержание программы по этому направлению кардинально не отличается от содержания данного вида деятельности на первом году занятий, средствами ОФП так же являются общеразвивающие упражнения, бег, кросс, спортивные и подвижные игры и т.п. с поправками на возрастные особенности и уровень физической подготовленности занимающихся.

5. Стойка простая на локтях и фриз «краб».

Основные теоретические сведения: простая стойка с упором локтями в живот, как базовый элемент. Роль фризов в нижнем брейке и залог их эстетичного выполнения. Фриз «краб» - тело на полу, опирается на опорный локоть и голову, одна нога вытянута вперёд, другая лежит на локте.

Практическая часть: Организация тренировочного места. Упражнения «конь», кувирки, «колесо». Повторение пройденного материала. Объяснение стойки на локтях, упирающихся в живот, и показ фриза «краб» с соответствующими требованиями, и с последующим выполнением его учащимися.

6. Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка.

Основные теоретические сведения: необходимость иметь хорошую растяжку для эстетичного исполнения некоторых элементов, в частности, подсечки. С корточек: одна выпрямленная нога прокидывается и машет по кругу под согнутой ногой. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции) – можно назвать

«связкой». Вытяжка – движение, выполняемое со стойки на руках и ногах спиной к полу, с последующим закидыванием одной руки назад через себя и телом, идущим за ней, где затем необходимо выйти на ноги.

Практическое занятие: организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнение на разогрев ног, их растяжка, а также «колесо», кувырки, «конь». Демонстрация подсечки, её разновидности. Принцип перехода с подсечки к коленной пробежке и требования к исполнению данной связки. Выполнение элемента воспитанниками.

7. Стойка простая на руках и фриз «игла».

Основные теоретические сведения: Умение стоять на руках – залог успеха в исполнении определённых брейк – элементов. Плечи – ключ к грамотному выполнению стойки. Необходимость в помощи сверстника на начальном уровне. Роль кистей для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Фриз «игла» - со стойки на двух руках, одна из рук убирается и тянется до ноги, которая при этом должна быть вытянута параллельно полу.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для укрепления мышц, отвечающие за исполнение вертикального стояния на руках. Здесь же выполняется хождение и отжимания (у стены) на руках, «колесо», кувырки, «конь». Продемонстрировать фриз «игла» и пояснить основные правила его выполнения, с последующим выполнением его воспитанниками.

8. Классическая пробежка и элемент «Лопатки».

Основные теоретические сведения: Классические брейк – элементы в танце, что называют классикой. Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности в танце и требования для лёгкого выполнения брейк-элементов. Применение лопаток для поддержания равновесия в исполнении элемента «лопатки».

Практическое занятие: организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для вертикального стояния на руках, хождение на руках, а также «колесо», кувырки, «конь». Показ «лопаток» с последующим выполнением его воспитанниками. Принципиальное исполнение классической пробежки воспитанниками после демонстрации её педагогом.

9. Стойка на голове с выходом во фриз «полубэк». Связка простая.

Основные теоретические сведения: Точки опоры, необходимые для стойки на голове. Голова как базовый элемент. Безопасность стояния на голове и точки опоры для поддержания равновесия. Положение рук, необходимое для выполнения фриза «полубак» и связки, участвующие в этом, а именно – стоя на голове руки отвести максимально возможно назад, опираясь на них и оставляя их выпрямленными. Ноги при этом тянуть назад.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений. Представление стойки на голове и фриза «полубак». Выполнение воспитанниками данного брейк – элемента.

10. «Свайпс» и способы выхода на «джем».

Основные теоретические сведения: «Джем» - мероприятие, где воспитанники садятся в круг, а затем каждый выходит и показывает свои умения по кругу. В центре выступает один человек, за исключением, если элемент не исполняется в паре. Все, кто присутствует на «джеме», обязаны сделать выход, независимо от того, в какой степени он умеет исполнять брейк – элементы. Под способом выхода подразумевается первое движение для вхождения в центр круга. Необходимым компонентом «джема» является положительная эмоциональная поддержка выступающих. Запрещается критиковать и высмеивать. Прежде всего, для этого тренер должен контролировать ход «джема». «Свайпс» - опора на руках с подкручиванием нижних конечностей.

Практическое занятие: организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк – элементов. Техника исполнения элемента «Свайпс». Выполнение воспитанниками данной системы движений. Организация и проведение «джема», знакомство с его правилами. Контроль над проведением мероприятия.

11. Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ».

Основные теоретические сведения: Повторение вышеизложенных теоретических знаний. Объяснение стойки на предплечьях с выпрямленными вверх ногами. Фантазия воспитанников в доработке, продолжении исполнения данной стойки. Основные знания для выполнения фриза «диагональ», где опорные точки – голова и локоть с развёрнутым к аудитории корпусом и ногами, выпрямленными под углом 30-45 градусов от пола.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений. Демонстрация стойки и последующее исполнение её воспитанниками, а также фриза «диагональ». Проведение «джема».

12. Подпрыгивание с локтей и глайды на руке.

Основные теоретические сведения: Мышцы, необходимые для совершения прыжков с локтей. Упор локтями в живот, лёжа на попу и подкидывание тела за счёт незначительного выпрямления рук. Безопасность выполнения прыжков для кистей рук, их расположение. Глайд на руке – скольжение (вращение) на одной опорной руке, упёршейся в живот, с помощью отталкивания второй, на соответствующей поверхности.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Показ прыжков с локтей и выполнение их воспитанниками. Техника исполнения глайда на руке с последующей его апробацией. Проведение «джема».

13. Фриз «вилка». Введение в акробатику.

Основные теоретические сведения: Фриз «вилка» относится к классическим фризам. Встать на две руки, найти положение равновесия, затем убрать одну руку, стараясь подтянуть выпрямленные ноги к голове. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Демонстрация фриза «вилка» и «фляг» вперёд (назад) с последующими выполнениями их воспитанниками. Проведение «джема».

14. Скат и «Гелика».

Под скатом предполагается скатывание горизонтально расположенного (по отношению к полу) тела с опорной руки через плечо на верхнюю часть спины. «Гелика» (от англ. Слова helicopter – вертолет) является продолжением ската, идея которого состоит в том, что необходимо для выполнения элемента производить махи, прежде всего, трёхглавыми мышцами ног. Знакомство с мероприятием «битва» или «батл», где в отличие от «джема» воспитанники делятся на команды и соревнуются между собой в выполнении брейк-элементов.

Практическое занятие: организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение воспитанниками «гелика» со ската. Проведение «батла». Итоговые занятия.

К концу 2 года обучения воспитанники должны овладеть рядом знаний и навыков: слышать и чувствовать музыку в спортивном танце; освобождаться от физических и психических зажимов; выполнять основные брейк – элементы; выполнять простые связки элементов; владеть техникой выполнения фриза «диагональ», фриза «вилка»

3.2. Программа третьего года занятий.

№	Тема	Теория	Практика
1.	Выполнение основных брейк – элементов. Инструктаж по технике безопасности.	6	20
2.	Общая физическая подготовка		38
3.	Основы акробатики.	6	20
5.	Роль парных выходов. Фриз «вытяжка».	6	22
6.	Разновидности «черепак» и «кузнечиков».	6	18
7.	Бананейра. Фриз «бэк».	6	18
8.	Связки брейк – элементов.	6	26
9.	Показательные выступления		12
10.	Соревнования		10
11.	Медицинский контроль		2
		36	204
Итого часов/занятий:		222/111	

❖ Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения

1. Выполнение основных брейк - элементов. *Основные теоретические сведения:* Классификация брейк-данса. Особенности брейк-данса, (повторение). Инструктаж по технике безопасности.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Демонстрация пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента воспитанниками.

2. Основы акробатики. *Основные теоретические сведения:* К основам акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляги, сальто, стрекосаты, «винты». Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляга, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов - фляг назад.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его воспитанниками. Проведение «батла».

3. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка». *Основные теоретические сведения:* Под парными выходами подразумевается выполнение брейк-элемента с участием в нём двух и более человек на «джеме» или «батле». Парные брейк-элементы практически не имеют аналогов, поэтому они дают преимущества команде, выполняющей их. Фриз «вытяжка» - тело горизонтально полу, повернуто к аудитории и опирается на одну руку, вторую обычно кладут на затылок.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Показ фриза «вытяжка» и его выполнение воспитанниками, а также примерных парных выходов. Разбивка ребят на пары с заданием: самостоятельно придумать парный брейк - элемент, с последующей его демонстрацией на предстоящей «битве». Проведение «батла».

4. Разновидности «черепах» и «кузнечиков».

Основные теоретические сведения: «Черепаха» или «татл» (с англ. - turtle) - брейк-элемент, выполняемый на локтях, упёртых в живот, сохраняя тело в параллельном положении относительно пола. Существуют различные варианты исполнения: а) вращение с прыжком на одной руке по своей оси; б) вращение на двух руках по кругу, перекидывая тело с локтя на локоть; в) быстрая смена опорных локтей. «Кузнечик» может выполняться вверх и вниз, но принцип остаётся тот же: поочерёдная смена рук и ног.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация элемента «татл» в различных вариантах, а также «кузнечик» с последующими выполнениями их воспитанниками. Проведение «батл».

5. «Бананейра». Фриз «бек».

Основные теоретические сведения: «Бананейра» - брейк элемент, пришедший из бразильского танца капуэро. Принцип его выполнения заключается в том, что, стоя на руках, необходимо выполнять махи ногами (вперёд- назад), отталкиваясь руками от пола и переставляя их противоположно ногам для сохранения центра тяжести на одной вертикали. Фриз «бек» выполняется, как «полубак» только без участия головы, на одних руках с прогибом в плечах и отведением ног назад.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими их выполнениями воспитанниками. Проведение «батла».

6. Связки брейк - элементов.

Основные теоретические сведения: Под связками брейк - элементов подразумевается набор брейк-элементов, выполняемых без остановок и следующими друг за другом, переходя от первого элемента ко второму и т.д., «на одном дыхании». Каждый, как правило, самостоятельно составляет связку из тех брейк - элементов, которые он умеет делать. Элементов может быть столько - насколько хватит сил, причём как разнообразных, так и повторяющихся.

Практическое занятие: Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное придумывание связок воспитанниками и показ их на предстоящих «батлах».

К концу 3 года обучения воспитанники должны овладеть рядом знаний и навыков: владеть фризами «вытяжка» и «бэк»; владеть основами акробатики, элементами "черепахи" и "кузнечики", бананейра; соединять стили и вырабатывать свой индивидуальный стиль.

4. Методы и приемы обучения элементам брейк – данса

Процесс обучения можно условно разделить на 3 этапа:

1-й этап – *создание предварительного представления о разучиваемом элементе;*

2-й – *его углубленное разучивание;*

3-й этап – *совершенствование.*

Создание предварительного представления о разучиваемом элементе:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии, сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ движения (элемента движения), с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение выполнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения.

Давая образное объяснение, тренер добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения.

Принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям: метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения упражнения на элементы.

Создание предварительного представления о движении переходит в этап углубленного разучивания. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом упражнении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно переходить к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает в себя работу над выразительностью движения, точностью выполнения.

Метод целостного освоения упражнения

Практически любое движение, трудность которого соответствует уровню подготовки занимающихся, может быть освоено целостно.

Целостный метод применяется:

- при разучивании простых движений;
- при разучивании некоторых сложных элементов, которые с методической точки зрения нецелесообразно делить на части;
- при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Разновидности целостного метода:

1. Собственно-целостный метод;
2. Метод целостного упражнения с постановкой частных задач;
3. Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий, структурно-родственных целевому, но более доступных в освоении (от упрощённых форм – к целевому упражнению, от облегчённых условий к усложненным).

Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее.

Метод обучения посредством расчленения элементов упражнения. Этот метод обучения предполагает разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение и *применяется:*

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало взаимосвязанных между собой (некоторые танцевальные комбинации);

- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его части;
- при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например, всякий прыжок может быть разделен на несколько стадий действий: подготовительная стадия, основная стадия, завершающая стадия.

Разновидности метода обучения посредством расчленения упражнения:

1. Метод собственно расчленённого упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения;
2. Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение отдельных характеристик движений внутри фаз целевого упражнения (например, позы равновесия, повороты, прыжки);
3. По разделениям: освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения и т.д.

При решении вопроса о выборе целостного или расчленённого метода обучения рекомендуется руководствоваться правилом: «целостно, если возможно, по расчленениям – если необходимо» (Ю.К. Гавердоский).

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения элемента.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанника. Например, с помощью тренера воспитанник может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений.

4. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны занимающихся.* Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения движения.

Список литературы и интернет источников.

1. Гришон А.С. импровизация и хореография // Танцевальная импровизация – М.:1999
2. Ладыгин Л.Р. Музыкальное оформление уроков танца. – М. «Просвещение», 1980
3. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И, Основы характерного танца: 2- е изд./ Издательство "Лань",2006г.-334с.
4. Письменская А. « Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс» . С,- Петербург 2005г.
5. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Ленинград, ГДОИФК, 1989г.
Интернет ресурсы:
6. Брейк-данс и хип-хоп. Режим доступа: [<http://www.breakhop.ru/>]
7. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной педагогики // Цифровая библиотека по педагогике.- Режим доступа:[http://yuri317.narod.ru/ped/imp_00.htm].

8. <http://www.breakhop.ru>
9. www.breakdance.ru