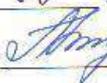


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной Центр дополнительного образования «Лапландия»
(ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»)

ПРИНЯТА
Методическим советом
Протокол
от « 08 » 09 20 21 г.
№ 1
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от « 08 » 09 20 21 г.
№ 799
Директор  С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Основы брейк-данса»

Срок реализации программы: 2 года
Возраст учащихся: 7–10 лет

Составитель:
Новиков Павел Эдуардович,
заведующий отделом «Региональный центр
художественно-эстетического творчества»

Мурманск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – художественная.

Уровень программы – стартовый.

Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на приобщение учащихся к одному из популярных современных танцевальных направлений – брейк-данс. Это танцевальное направление совершенствует детей физически, способствует правильному развитию костно-мышечного аппарата, снимает эмоциональное напряжение, и повышает тонус. В настоящее время по всему миру открывается огромное количество танцевальных школ и студий с направлением брейк-данс, а также на постоянной основе проводятся различные чемпионаты, международные фестивали и баттлы.

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, руководителями хореографических коллективов, хореографами, балетмейстерами, тренерами-преподавателями в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования, домах культуры, детско-юношеских спортивных школах.

Нормативно-правовая база разработки Программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242

Актуальность программы обусловлена ориентиром государственной политики на приобщение детей к культуре и спорту, здоровому образу жизни и общечеловеческим ценностям. Брейк-данс, являясь эффективным средством физического развития учащихся и снятия эмоционального напряжения, дает возможности для реализации этих ориентиров. Включение в программу комплексов упражнений по ОФП и стретчингу обеспечивает укрепление связочного и мышечного аппарата. Групповой формат тренировок помогает выработать коммуникационные навыки и норму этики общения в коллективе. Будучи популярным направлением, обеспечивает высокий спрос на обучение со стороны детей и подростков. Программа предусматривает строгую поэтапность выполнения практических заданий, переходя от простого к сложному, и предполагает регулярный характер тренировок.

Педагогическая целесообразность данной программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни и духовно-нравственным ценностям, развитию у них танцевальных и музыкальных способностей через занятия брейк-дансом, обеспечении возможностей творческой самореализации и гармоничному творческому развитию, а также в подготовке к освоению программ по хореографическому творчеству более высокого уровня.

Цель программы – создание условий, способствующих развитию творческого потенциала воспитанников в процессе обучения танцевальному направлению брейк-данс как самостоятельного направления в хореографии и импровизации.

В соответствии с целью определены **основные задачи программы:**

Обучающие:

- обучение теории брейкинга;
- обучение технике выполнения базовых танцевальных элементов;
- обучение упражнениям по ОФП и стретчингу;
- обучением танцевальным комбинациям, умению импровизировать, отталкиваясь от базовых элементов и танцевальных комбинаций.

Развивающие:

- развитие выносливости, координации и гибкости;
- развитию двигательной памяти, собранности и сосредоточенности;
- развитие чувства ритма и эмоциональной отзывчивости к искусству;
- развитие способностей к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- формирование ответственности за результаты индивидуального и коллективного творчества;
- формирование нравственно-коммуникативных качеств личности;
- формирование дисциплины, ответственности, целеустремленности, трудолюбия.

Форма реализации: очная.

Срок освоения: 2 года обучения.

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

Форма организации занятий: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Набор в группы осуществляется при наличии письменного заявления родителей или законных представителей.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Предметные:

- формирование знаний о танце брейк данс;
- улучшение показателей по ОФП и гибкости;
- знание базовых танцевальных элементов направления брейк-данс в соответствии с программой;
- способность продемонстрировать выученные базовые элементы;
- формирование танцевальных комбинаций на основе базовых элементов.

Метапредметные:

- формирование стремления учащихся к ЗОЖ;
- способствовать воспитанию чувства коллективизма, ответственности;
- формирование умения оценивать правильность выполнения поставленных задач.

Личностные:

- формирование интереса к изучению истории возникновения брейкинга и его культуры;
- формирование норм этики общения и культуры поведения на занятиях и выступлениях;
- воспитание чувства дисциплины, трудолюбия, коммуникативных навыков;

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Предметные:

- формирование знаний об уровнях в брейк-дансе;
- формирование знаний об импровизации в танце путем исполнения схем и комбинаций, отталкиваясь от ранее изученных базовых элементов;

- способность технически правильно выполнить элементы top rock, footwork, power move;
- способность продемонстрировать выученные элементы top rock, footwork, power move в комбинациях и импровизации;
- дальнейшее улучшение показателей по ОФП и гибкости.

Метапредметные:

- формирование стремления воспитанников к ЗОЖ;
- стремление к решению поставленных задач;
- формирование потребности к саморазвитию;

Личностные:

- формирование мотивации к изучению танца брейк-данс
- воспитание чувства дисциплины, трудолюбия, коммуникативных навыков;
- способствовать развитию двигательной памяти, собранности, сосредоточенности.

Формы аттестации на завершающем этапе реализации программы. Аттестация на завершающем этапе реализации программы проводится в форме:

- открытого занятия;
- выступления на конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях и соревнованиях), участие в танцевальных джем-баттлах.

Учебный план 1-го года обучения

№	Тематический раздел	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Опрос
2.	Теоретическая база танца брейк данс	2	0	2	Опрос
2.1	История возникновения брейкинга и хип-хоп культуры в целом. Ознакомление с базовыми элементами и методиками выполнения.	2	0	2	Опрос
3.	Базовые элементы танца брейк данс	0	112	112	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка
3.1	Разучивание и отработка простых элементов top rock, на 1 и на 2 счета в последующем на 4 и 8 счетов	0	20	20	Наблюдение
3.2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	12	12	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.3	Разучивание и отработка сложных элементов foot work на 1 и 2 счета, в последующем на 4 и на 8 счетов	0	20	20	Наблюдение
3.4	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.5	Подводящие упражнения для выполнения элементов power move, freeze	0	12	12	Наблюдение

3.6	Разучивание и отработка элементов power move, freeze	0	18	18	Наблюдение
3.7	Отработка элементов power move в комбинации	0	20	20	Демонстрация навыка, контрольный урок
4.	Постановка танцевального номера.	0	26	26	Демонстрация навыка, выступление
5.	Заключительное занятие	0	2	2	Опрос, демонстрация навыка
Всего		4	140	144	

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие

Теория (1 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале. Требования к внешнему виду и форме для занятий. Правила расстановки в зале. Введение в тему танцы в стиле «Брейк данс».

Теоретическая база танца брейк данс

Теория (2 ч)

История брейк-данса началась в США, афроамериканской и пуэрториканской молодёжью в начале 1970-х годов. К концу семидесятых танец начал распространяться в других сообществах и становился всё более популярным. Хотя брейк-данс разнообразен по количеству вариаций, доступных в танце, он в основном состоит из четырёх видов движений: top rock, footwork, power move и freeze.

Базовые элементы танца брейк данс

Практика (120 ч)

В начале каждого занятия предполагается проводить разминку (Приложение 3), комплекс ОФП и стретчинга в конце (Приложения 4, приложение 8). Разучивание базовых элементов top rock, сначала выполняемых на 1 и на 2 счета, далее на 4 и 8 счётов. Отработка выученных элементов под счет и под ритм музыки. Разучивание базовых элементов foot work, сначала выполняемых на 1 и на 2 счёта, в последующем на 4 и на 8 счетов. Отработка выученных элементов foot work под счет и под ритм музыки.

Постановка танцевального номера

Практика (26 ч)

Постановка и разучивание танцевальных комбинаций на основе выученных базовых элементов. Постановка танцевального номера.

Заключительно занятие

Практика (2 ч)

Итоговая диагностика

Учебный план 2-го года обучения

№	Тематический раздел	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Опрос
2.	Теоретическая база музыкального движения	2	0	2	Опрос

2.1	Мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная)	2	0	2	Опрос
3.	Элементы брейк-данса	0	112	112	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка
3.1	Разучивание и отработка простых элементов top rock, foot work в различных темпах	0	20	20	Наблюдение
3.2	Танцевальные комбинации из выученных элементов top rock, foot work в различных темпах	0	20	20	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.3	Подводящие упражнения для выполнения элементов power move, freeze в различных темпах музыки	0	10	10	Наблюдение
3.4	Разучивание и отработка элементов power move в различных темпах музыки	0	44	44	Наблюдение
3.5	Отработка элементов power move, freeze в комбинации в различных темпах музыки		18	18	Наблюдение
4.	Учебные танцевальные джем-баттлы	0	26	26	Демонстрация навыка, выступление
5.	Заключительное занятие	0	2	2	Опрос, демонстрация навыка
Всего		4	140	144	

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие

Теория (2 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале. Опрос по пройденному материалу первого года обучения.

Теоретическая база музыкального движения

Теория (2 ч)

Во второй половине 1970-х гг была музыка для вечеринок, которую создавали ди-джеи. Популярность музыки на этих вечеринках привела к тому, что местные ди-джеи стали продавать на руки кассеты с записанными «сетам» (программой выступления), в которых искусно микшировались ритмы и басовые партии, снятые с композиций в стилях диско и фанк, поверх которых эм-си начитывали рэп.

Элементы брейк данса

Практика (112 ч)

В начале каждого занятия предполагается проводить разминку (Приложение 3), комплекс ОФП и стретчинга в конце (Приложения 4, приложение 8). Разучивание элементов по брейкингу под различные темпы музыки. Отработка выученных элементов по брейкингу под различные темпы музыки. Отработка выученных элементов с передачей изменения характера музыки в движениях. Разучивание элементов power move в различных темпах музыки. Отработка выученных элементов power move в комбинациях и в различных темпах музыки.

Учебные танцевальные джем-баттлы**Практика (26 ч)**

Привлечение внимания в танцевальные джем-баттлы на основе выученных танцевальных элементов и их танцевальных комбинаций.

Заключительно занятие**Практика (2 ч)**

Итоговая диагностика

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по программе «**Основы брейк данса**» (Приложение № 1)

Ресурсное обеспечение программы**1. Материально – техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы необходимы:

- танцевальный класс вместимостью 20 человек и метражом 150 м² для проведения учебных занятий, оборудованный зеркалами, линолеумным (паркетным) покрытием пола;
- сцена зрительного зала для репетиций и выступлений с концертными программами;
- эспандеры ленточные, скакалки, мячи гимнастические и теннисные, маты или коврики для йоги, кирпичи для йоги, палки гимнастические;
- костюмерная для хранения сценических костюмов, реквизита и декораций;
- раздевалка;
- флэш носители с записью фонограмм для концертных номеров;
- специальная и методическая литература по уличной хореографии.

Специальное оборудование:

- аудиоаппаратура;
- видеоаппаратура;
- колонки;
- компьютер;
- экран;
- видеокамера;
- проектор.

2. Информационно-методическое обеспечение:

Аудиозаписи музыки в стиле фанк, хип-хоп.

Видеоматериалы: сборник базовых элементов танцев в стиле брейк данс Old school dictionary; tutorial по всем изучаемым элементам; видеозаписи с фестивалей Unite dance open, Hip hop international, Juste Debout, BOTY, IBM.

Презентации с фотографиями и информацией об истории танцев в стиле «хип-хоп», с детальным разбором танцевальных элементов.

Диагностическая карта (Приложение № 3).

Виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Текущий	Освоение учебного материала по темам.	Контрольный урок	В течение учебного года
Промежуточный	Освоение учебного материала за полугодие.	Контрольный урок	В середине учебного года
Итоговый	Освоение учебного материала за год	Открытое занятие, выступление в концертной программе,	Май

		участие в конкурсах и спортивных соревнованиях	
--	--	--	--

Перечень информационно-методических материалов и литературы

Литература для педагогов

1. Бухвостова Л. В., Щекотина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2001-143с.
2. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов. Учебное пособие. - Издательство: Планета музыки, 2019 г. – 192с.
3. Грачёва Ж. Ю., Соковикова Н. В. Развитие волевых процессов у старших школьников средствами игрового танца. – Новосибирск, 2002.-307с.
4. Громова О. Н. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. – М.: Издательство ГНОМид, 2002.-62с.
5. Дудолодова И. А., Соковикова Н. В. Проблема внимания в детской танцевальной деятельности; Проблемы танцевальной педагогической деятельности. –Новосибирск, 2002.-307с.
6. Мочалов Ю. Н. Композиция сценического пространства. – М.: Музыкальная литература, 2001-239с..
7. Панова В. А, Соковикова Н. В. Психофизиологические процессы и функция ритма в воспитании танцевальных движений: Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2002.-76с.
8. Дубинин, Л.Г. Брейкинг: теория, методика, практика. - М.: Эксмо, 2015. 225.с.
9. Серрано Ш., Торрес А. Энциклопедия рэпа. Год за годом. Самые важные рэп-песни с 1979 года: обсуждения, комментарии, разбор. – М.: Эксмо, 2020. 220 с.
10. Чарнас Д. Новые богатые. История хип-хоп-бизнеса. – М.: Кабинетный ученый, 2020. 640 с.
11. Гринберг З. Три короля. Как Доктор Дре, Джей-Зи и Дидди сделали хип-хоп многомиллиардной индустрией. – М.: Индивидуум, 2020. 312 с.
12. Билл Брюстер, Фрэнк Броутон. История диджеев. – М.: Ультра.Культура, 2007.
13. Дэвид Туп. Рэп Атака. От африканского рэпа до глобального хип-хопа. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012, 340 с.
14. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №1. – М.: Белое Яблоко, 2017, 32 с.
15. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №2. – М.: Белое Яблоко, 2017, 32 с.

Литература для учащихся

1. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №1. – М.: Белое Яблоко, 2017, 32 с.
2. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №2. – М.: Белое Яблоко, 2017, 32 с.
3. Эд Пискор. Комикс.Родословная хип-хопа. Выпуск №1, 2, 3, 4/2017. – М.: Белое Яблоко, 2017.
4. Эд Пискор. Комикс.Родословная хип-хопа. Выпуск №5, 6, 7, 8, 9, 10/2018. – М.: Белое Яблоко, 2018.
5. Эд Пискор. Комикс.Родословная хип-хопа. Выпуск №11/2019 Розыск: Кэп-Уан. – М.: Белое Яблоко, 2019.
6. Martha Cooper. Hip Hop Files: Photographs 1979-1984. – М.: 2013, 240 с.

Электронные ресурсы.

1. Русский народный танец [Электронный ресурс] URL: www.yourinternetportal.ru (дата обращения: 15.04.2020)
2. Сайт «Все для хореографов». – URL: <http://www.horeograf.com> (дата обращения: 15.04.2020)
3. Сайт «Танцы для всех с DanceDB». – URL: <https://dancedb.ru/>.
4. Видеохостинг «YouTube»/ - URL: <https://www.youtube.com/>.

Календарный учебный график по программе

«Основы брейк-данса» (базовый уровень) 1 г. об. группа № 1

Педагог: Новиков П.Э., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 07.01.22, 23.02.2022, 08.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022,

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория/ практика	2	Вводное занятие.	малое фойе	Опрос
2.				Теоретическое занятие	2	Теоретическая база танца брейк дансе История возникновения брейкинга и хип-хоп культуры в целом. Ознакомление с базовыми элементами и методиками выполнения.	малое фойе	Опрос
3.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк данс (top rock) Разучивание и отработка простых элементов top rock, на 1 и на 2 счета в последующем на 4 и 8 счетов Indian step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
4.				Практика	2	Side Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
5.				Практика	2	Back Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
6.				Практика	2	Front Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
7.				Практика	2	Front Step jump (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
8.				Практика	2	Low back step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
9.				Практика	2	Back step back knee (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
10.				Практика	2	Front jump double tap (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение

11.				Практика	2	Kick step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
12.				Практика	2	Side step 90 (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
13.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
14.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
15.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
16.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
17.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
18.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
19.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк данс (foot work) Разучивание и отработка сложных элементов foot work на 1 и 2 счета, в последующем на 4 и на 8 счетов СС (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
20.				Практика	2	1 Step (Приложение 3)		Наблюдение
21.				Практика	2	2 Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
22.				Практика	2	3 Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
23.				Практика	2	4 Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
24.				Практика	2	5 Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
25.				Практика	2	6 Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
26.				Практика	2	7 Step (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
27.				Практика	2	Zulu spin (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
28.				Практика	2	Figure 8 Sweep (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
29.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
30.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
31.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
32.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
33.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
34.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение

35.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
36.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
37.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
38.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
39.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
40.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк данс (freeze, power move) Разучивание и отработка акробатических элементов freeze, power move Baby (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
41.				Практика	2	Baby (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
42.				Практика	2	Air baby (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
43.				Практика	2	Air baby (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
44.				Практика	2	Turtle (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
45.				Практика	2	Turtle (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
46.				Практика	2	Windmill (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
47.				Практика	2	Windmill (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
48.				Практика	2	Windmill (Приложение 3)	малое фойе	Наблюдение
49.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
50.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
51.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
52.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
53.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
54.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
55.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
56.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
57.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
58.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)

59.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
60.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
61.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
62.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
63.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
64.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
65.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
66.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
67.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
68.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
69.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
70.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
71.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Выступление (итоговая диагностика)
72.			Практика	2	Заключительное занятие.	малое фойе	
Всего: 144 часов							

Календарный учебный график по программе
«Основы брейк данса» (базовый уровень) 2 г. об. группа № 1

Педагог: Новиков П. Э., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 07.01.22, 23.02.2022, 08.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022,

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теоретическое занятие	2	Вводное занятие.	малое фойе	Опрос
2.				Теоретическое занятие	2	Теоретическая база музыкального движения в брейк дансе Мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная)	малое фойе	Опрос
3.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк данс (top rock) Разучивание и отработка простых элементов top rock в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях 360 Front step (Приложение 4)	малое фое	Наблюдение
4.				Практика	2	Front step low (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
5.				Практика	2	Side to Side kick pull & slide (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
6.	1			Практика	2	Front jump (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
7.				Практика	2	Front step one leg grab (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
8.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
9.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка

10.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
11.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
12.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
13.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк данс (foot work) Разучивание и отработка простых элементов foot work в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях Hooks (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
14.				Практика	2	Coffee Grinder (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
15.				Практика	2	Kickouts (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
16.				Практика	2	Scrambles (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
17.				Практика	2	Shuffles (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
18.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
19.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
20.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
21.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
22.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
23.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
24.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
25.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение

26.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
27.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
28.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк данс (freeze, power move) Разучивание и отработка акробатических элементов freeze, power move Elbow (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
29.				Практика	2	Shoulder (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
30.				Практика	2	Headstand (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
31.				Практика	2	Hollowback (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
32.				Практика	2	Chair (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
33.				Практика	2	Headbridge и Random foot (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
34.				Практика	2	Back и Угловой Back (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
35.				Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
36.				Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
37.				Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
38.				Практика	2	Munchmill (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
39.				Практика	2	Munchmill (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
40.				Практика	2	Munchmill (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
41.				Практика	2	Headspin (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
42.				Практика	2	Headspin (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
43.				Практика	2	Headspin (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
44.				Практика	2	1999/ninety-nine, 2000\two-thousand (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
45.				Практика	2	1999/ninety-nine, 2000\two-thousand (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
46.				Практика	2	1999/ninety-nine, 2000\two-thousand (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
47.				Практика	2	Swipe (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
48.				Практика	2	Swipe (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
49.				Практика	2	Swipe (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
50.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка

51.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
52.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
53.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
54.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
55.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
56.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
57.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
58.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
59.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
60.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
61.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
62.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
63.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
64.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
65.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
66.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
67.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
68.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
69.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка

70.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Демонстрация навыка
71.				Практика	2	Учебные танцевальные джем-баттлы	малое фойе	Итоговая диагностика
72.				Практика	2	Заключительное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
Всего: 144 часов								

Диагностическая карта

_____ учебный год (_____ полугодие)
 Объединение _____ Уровень _____ Год обучения _____ № группы _____
 Возраст учащихся: _____ ФИО педагога д/о _____

№	ФИО учащихся	Уровень образовательных результатов			Уровень творческой активности			Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер			Средний балл
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
15											

Выводы:

Оценка проводится по трехуровневой системе:

Н – низкий уровень освоения программы – 65-74% освоения программы;

С – средний уровень освоения программы -75-89% освоения программы;

В – высокий уровень освоения программы – 90-100% освоения программы.

Комплекс упражнений на разогрев и разминку

Комплекс упражнений для головы:

- наклоны головы вперед-назад, влево-вправо;
- вращение головой;

Комплекс упражнений для плеч, предплечья, запястий:

- вращение в плечевом суставе вперед-назад, попеременный подъем и опускание плеч, попеременное вращение, вращение по кругу;
- вращение в локтях к себе и от себя;
- вращение запястий, руки в положении замка;
- растягивание запястий;
- махи руками вперед-назад, попеременные махи, махи противоходом;

Комплекс упражнений для грудной клетки, поясницы, таза:

- движение грудной клеткой вперед-назад, влево-вправо, круговые движение, движения вперед-назад с фиксацией в крайних положениях;
- наклоны корпуса влево-вправо, вращение в пояснице. Совмещения упражнений: вращение грудной клеткой с включением поясницы;
- наклоны вниз, руки на пол. Медленный спуск и подъем с округлением спины;
- захват рук в замок перед собой, растяжение спины. Захват рук в замок за спиной, растяжение плеч;
- вращение тазом влево-вправо, по кругу. Изолированное вращение тазом;

Комплекс упражнений для коленей и голеностопа:

- вращение в коленном суставе;
- вращения голеностопом;

Комплекс упражнений для разминки подколенных мышц, квадрицепса бедра:

- уход к стопам по 6 позиции, вертикальная складка;
- выход в большой выпад на каждую ногу;
- махи ногами вперед, в стороны, назад;

Комплекс прыжковых упражнений:

- прыжки по 6 позиции с удержанием положения в воздухе, с поджатием коленей к груди;
- прыжки с раскрытием простых положений в воздухе;
- махи ногами с продвижением по диагоналям;
- прыжки с продвижением на диагоналях (с поджатием коленей к груди, с раскрытием простых положений в воздухе, с поворотами на 180 градусов).

Комплекс упражнений для стретчинга

Наклон головы назад и вбок



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

Наклон головы вперёд и вбок



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

Растяжка задней поверхности шеи



Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны почувствовать напряжение в задней части шеи, особенно у основания черепа.

Растяжка передней части плеч



Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

Растяжка средней части плеч



Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

Растяжка задней части плеч



Обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз.левой рукой тяните правую наверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части плеч.

Повторите с другой руки.

Растяжка трицепсов



Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки.

Повторите на другую сторону.

Растяжка бицепсов



Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем наверх и подайте корпус чуть вперёд.

Повторите с другой рукой.

Растяжка трицепсов и плеч



Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток. Поменяйте руки.

Растяжка разгибателей запястья



Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

Растяжка груди у стены



Поставьте руку на стену, опустите плечо и развернитесь в противоположную сторону. Повторите с другой рукой.

Растяжка спины у стойки



Встаньте рядом со стойкой, тренажёром или другой опорой, повернитесь к ней левым плечом. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо и вниз, растягивая всю правую сторону тела.

Повторите в другую сторону.

Растяжка мышц поясницы



Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги.

Поменяйте ноги.

Растяжка мышц-разгибателей спины



Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с круглой спиной как можно ниже.

Поза ребёнка



Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

Поза собаки мордой вниз



Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

Перевернутая растяжка спины



Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

Поза верблюда



Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

Поза собаки мордой вверх



Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

Прогиб назад стоя



Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите руки и соедините ладони над головой. Прогнитесь в грудном отделе и откиньте корпус назад. Напрягите ягодицы, чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.

Наклон вбок



Встаньте прямо, поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.

Скручивание позвоночника лёжа



Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

Повторите упражнение в другую сторону.

Растяжка лёжа



Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

Растяжка на четвереньках



Встаньте на четвереньки, лодыжку правой ноги положите на колено левой. Подайте таз назад, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

Растяжка сидя



Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую.

Повторите с другой ногой.

Поза голубя



Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Растяжка квадрицепса лёжа



Лягте на пол на живот, поднимите одну ногу и возьмитесь рукой на лодыжку. Притяните ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повторите с другой ногой.

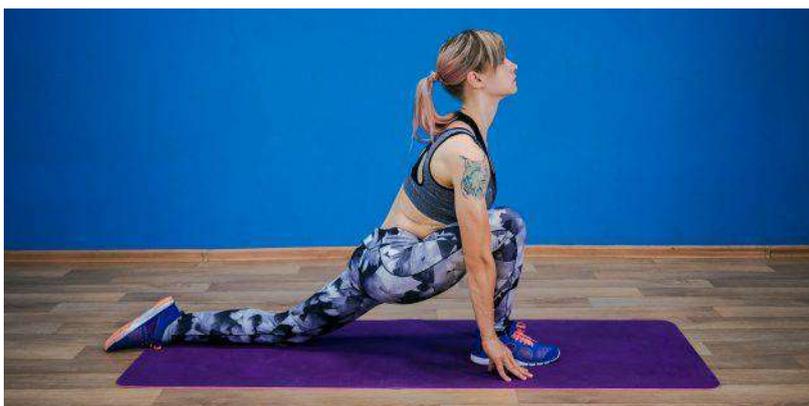
Растяжка мышц-сгибателей бедра



Встаньте на одно колено, обе ноги согните под углом 90 градусов. Спина прямая. Напрягите ягодичные мышцы и подвиньте таз немного вперёд. Вы должны чувствовать напряжение в передней части бедра, стоящей сзади ноги и в паху.

Поменяйте ноги.

Глубокий выпад



Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.

Растяжка задней поверхности бедра с эспандером



Лягте на пол, одну прямую ногу оставьте на полу, другую поднимите. Накиньте эспандер, скакалку или верёвку на стопу и тяните ногу к себе. Поменяйте ноги.

Растяжка стоя



Встаньте прямо, сделайте шаг вперёд. Наклоните корпус почти до параллели с полом. Если оставить ногу прямой, больше растягивается верхняя часть задней стороны бедра, если чуть согнуть ногу в колене — нижняя.

Повторите с другой ногой.

Наклон к ногам



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.

Наклон к одной ноге



Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Старайтесь не округлять спину.

Повторите с другой ногой.

Наклон стоя



Расставьте ноги шире, носки направлены вперёд. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.

Продольный шпагат

Разъезжайтесь в продольный шпагат так, чтобы подвздошные гребни были направлены вперёд. Поставьте ладони на пол и удерживайте вес тела на руках. Старайтесь не разворачивать бёдра и плечи в сторону.

Бабочка у стены



Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол, но не давите на них руками. Удерживайте спину прямой.

Лягушка



Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.

Лягушка с выпрямленной ногой



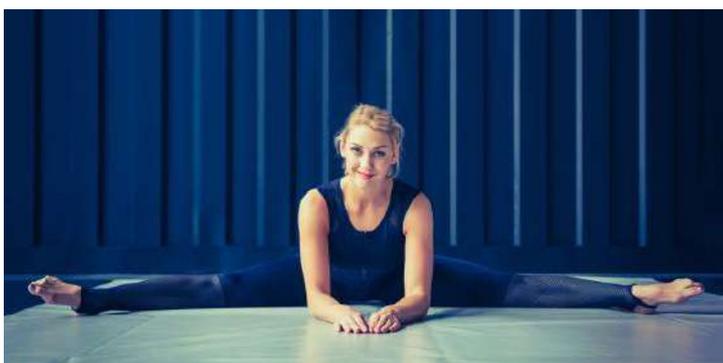
Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны, чтобы бёдра были параллельны полу. Одну ногу согните в колене, вторую выпрямите. Старайтесь положить таз на пол. Повторите с другой ногой.

Складка вперёд



Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.

Поперечный шпагат



Разъезжайтесь в поперечный шпагат. Не отводите таз сильно назад, в идеале он должен находиться на одной линии с коленями и стопами. Поставьте на пол ладони, а если позволяет растяжка — предплечья. Тяните таз вниз, к полу.

Растяжка рядом со стеной



Лягте на пол вплотную к стене. Тело должно быть перпендикулярно ей. Раздвиньте ноги и позвольте им медленно опускаться под своим весом. Задержитесь в таком положении на 5–10 минут.

Отведение бедра



Встаньте рядом со стеной, повернувшись к ней правым боком. Заведите правую ногу за левую сзади и присядьте. Левая нога сгибается, правая остаётся прямой и отъезжает всё дальше влево. Прямой корпус нависает над левой ногой.

Повторите в другую сторону.

Растяжка у стены



Носком правой ноги упритесь в стену, левую отведите на шаг-полтора назад. Стопы плотно прижаты к полу, левая нога прямая. Старайтесь правым коленом достать до стены, растягиваться при этом будут мышцы левой ноги.

Поменяйте ноги.

Растяжка у стены на пятке



Встаньте вплотную к стене. Правый носок положите на стену, левую ногу отведите на шаг-полтора назад. Согните левую ногу в колене, увеличивая растяжку. Поменяйте ноги и повторите.

Растяжка передней части голени



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги перед собой. Стопу одной ноги положите на бедро другой. Возьмитесь за стопу противоположной рукой и натяните носок. Поменяйте ноги.

Базовые элементы танца Break-dance (toprock, footwork, freeze, power move)

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
Top rock			
1.	Indian Step	Кик с перепрыжкой, шаг в сторону	https://youtube.com/watch?v=GfYZrpN94Ac
2.	Side Step	Кик, шаг в сторону	
3.	Back Step	Кик в сторону, шаг назад	
4.	Front Step	Прыжок во 2-й позиции, шаг вперёд накрест	
5.	Front Step jump	Замах ногой в сторону, шаг вперёд, перепрыжка с ноги на ногу	
6.	Low back step	Кик в сторону с шагом, наклон вниз касаясь рукой носка, вторая нога ставится назад и накрест	
7.	Back step back knee	Шаг в сторону, вторую ногу сгибаем и ставим на переднюю ногу	
8.	Front jump double tap	Двойной прыжок на месте, прыжок в диагональ на одну ногу	
9.	Kick step	Кик вперед, шаг назад	
10.	Side step 90	Шаг с разворотом, шаг в сторону	
Foot work			
11.	CC	Вынос ноги, согнутой в колене, в сторону в положении опоры на руки на полу	https://youtu.be/xnUz0EnZG-E
12.	1 Step	Круговое движение на два шага в положении	https://youtu.be/58EEnrkrzeQ
13.	2 Step	Круговое движение в приседе на три шага	
14.	3 Step	Круговое движение в приседе на пять шагов	
15.	4 Step	Круговое движение в приседе на шесть шагов	
16.	5 Step	Круговое движение в положении сидя на восемь шагов	
17.	6 Step	Круговое движение в приседе на десять шагов	
18.	7 Step	Круговое движение в приседе на двенадцать шагов	
19.	Zulu spin	Круговое движение с разворотом вокруг ноги	https://youtu.be/nZRagMdojh8
20.	Figure 8 Sweep	Движение по направлению восьмерки со скольжением ноги под собой	https://youtu.be/VvmRt7ogg1g
Freeze			
21.	Baby	Стойка с упором на голову и руки	https://youtu.be/czFIBG14Sow
22.	Air baby	Стойка с упором на две руки	https://youtu.be/jCF0-UanMWI
23.	Turtle	Стойка с упором на одну руку согнутую в логте и упертой в живот	https://youtu.be/u1WRd19ynJc

Power move		
24.	Windmill	Вращение на полу с широко расставленными ногами https://youtu.be/JegRxHdcYm8

Базовые элементы танца Break-dance (toprock, footwork, freeze)

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
Toprock			
1.	360 Front step	Шаг вперед с поворотом	https://youtu.be/zMhTaatkLc
2.	Front step low	Шаг вперед с уходом вниз	
3.	Side to Side kick pull & slide	Шаг в сторону со слайдом	
4.	Front jump	Прыжок вперед	
5.	Front step one leg grab	Шаг вперед с одним касанием стопы	
Footwork			
6.	Hooks	Кик в сторону в положении сидя	https://youtu.be/xJa9VUjpSgc
7.	Coffee Grinder	Круговое движение с киком ноги в стороны	
8.	Kickouts	Кик ноги в сторону в приседе	
9.	Scrambles	Круговое движение с прямыми ногами	
10.	Shuffles	Перекрестные шаги по кругу	
Freeze			
11.	Elbow	Стойка на локтях	https://youtu.be/NWvzyqIpcSQ
12.	Shoulder	Стойка на плечах	https://youtu.be/kpT7ACSkLIY
13.	Headstand	Стойка на голове	https://youtu.be/Xf3cHqHljCE
14.	Hollowback	Стойка с опорой на руки и затылок	https://youtu.be/wq3QyjqABok
15.	Chair	Стойка с опорой на одну ногу и обе руки	https://youtu.be/EG-tSyL2BZY
16.	Headbridge	Стойка на голове с упором ног в прогибе	https://youtu.be/xJa9VUjpSgc
17.	Random foot	Стойка в любом положении держась за ногу	https://youtu.be/xJa9VUjpSgc
18.	Back	Стойка на руках с разведёнными ногами в стороны	
19.	Угловой Back	Стойка на руках с прямыми ногами, сведенными вместе возле правой или левой руки	
Power move			
25.	Flare/Delasal	Вращение ног по кругу, расставив ноги углом, поочерёдно меняя руки	https://youtu.be/zUld_bHc0Ho
26.	Munchmill	Похожа на windmill, но переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди	https://youtu.be/mq_M7EYGRn0
27.	Headspin	Вращение на голове. Положение ног при этом может быть разным.	https://youtu.be/Nzh38yqjqUU
28.	1999/ninety-nine	Вращение на прямой руке	https://youtu.be/opgPeCaO8w0
29.	2000\two-thousand	Вращение на двух руках	https://youtu.be/4iTFP5gPb8g
30.	Swipe	Вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки.	https://youtu.be/mkZKJ9BLixg

Базовые элементы танца Locking, Popping

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
Locking			
1.	Lock/Double Lock	Наклониться вперед, поместив руки перед собой, как будто поднимаешь что-то тяжелое.	https://youtu.be/d4jXQmXnvzo
2.	Up Lock	Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. Танцор обычно замирает в этой позе на несколько секунд.	https://youtu.be/d4jXQmXnvzo
3.	Pacing	Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, главное, чтобы кисть не разжалась. Рука опускается в перерывах между ударами.	https://youtu.be/jIRYzGCpgzg
4.	Point	Вы быстро указываете пальцем в любую сторону, обычно замираете в этой позе на несколько секунд.	https://youtu.be/-l2KbyrPKBo
5.	Wrist Twirl	Кручение запястьем вверх-вниз.	https://youtu.be/YexhU2RskzQ
6.	Hitch Hike	Указывайте большим пальцем за себя, затем скрестите руки перед собой и поменяйте руки.	https://youtu.be/qmZ2wvOpz-o
7.	Whichaway	Выкидывайте ноги из стороны в сторону. Одна нога как бы подталкивает другую, как маятник. Верхнюю часть тела держите ровно и прямо.	https://youtu.be/O4nXX4Q_2TI
8.	Leo Walk	Сначала делается шаг в определенном направлении, а следом другая нога скользит по полу, догоняя первую.	https://youtu.be/9nxbAtmSV8I
9.	Pimp Walk	Сначала небольшой кик одной ногой, затем другая нога догоняет первую, и колени выводятся в стороны.	https://youtu.be/Jp7GtXQGOMI
10.	Stop and Go	Сперва uplock, затем шагайте назад одной ногой, перенося на нее вес своего тела, затем повернитесь в сторону к этой ноге. В такой же последовательности вернитесь в исходную позицию.	https://youtu.be/EXgJ1_6G8VQ
11.	Funky Guitar	Руками как будто играем на гитаре, и одновременно перемещаемся из стороны в сторону, покачивая корпусом вперед-назад.	https://youtu.be/X7udUZA3UTk
12.	Alpha	Одну ногу выкидывайте вперед из положения нагнувшись, в то время как верхняя часть тела наклонена назад. Можно держать руки на поясе, можно выполнять без рук.	https://youtu.be/DsjtWYuPSvE
13.	Break down/Rocksteady	Присев на корточки, сдвиньте таз в сторону, затем обратно. Встаньте, потом опять присядьте и повторите то же самое в другую сторону	https://youtu.be/kcEgABRy_SU
14.	Knee Drop	Развернув колени вовнутрь, опуститесь на них и коснитесь ими пола.	https://youtu.be/NSvVGx7PAAtA

15.	Jazz split	Полусплит - делается с одной согнутой ногой, которая позволяет танцору встать снова одним быстрым движением	https://youtu.be/wd7u2V15TnI
Popping			
16.	Pop	Резкое сокращение мышц для фиксации положения всего тела или его части	https://youtu.be/DOly4iBqMj4
17.	Drag / Skate	Скольжение	
18.	Neck-o-Flex	Разворот головы и последующий разворот всего тела вслед за ней	https://youtu.be/Wu9CcjyluIo
19.	Body Wave	Волна корпусом	https://youtu.be/A_zeHfMSvic
20.	Boogaloo Rolls	Круговое движение всего тела или каждой частью тела по отдельности	https://youtu.be/qjkqGPwZQJg
21.	Cobra	Особое выполнение Pop руками, имитирующие движения змеи	https://youtu.be/CJ2fdXVjSuw
22.	Tickin Wave	Волна с большим количеством мелких остановок	https://youtu.be/oP0E4OSWHg4
23.	Boogaloo Flex	Движение боком через приставные шаги, но с акцентами плечами	https://youtu.be/KqpidOpGEts
24.	Romeo Twist	Однонаправленные повороты ладоней и одной стопы с выполнением Pop	https://youtu.be/PqNQQuswres
25.	Sharm Walk	Шаг в сторону и возврат в исходное положение с подъемом на носки	https://youtu.be/XTf7AyvqpCw
26.	Boogaloo Hops	Прыжок в сторону с Pop на моменте приземления	https://youtu.be/7h9UUIKMbkA
27.	Knee Drop	Поджатие стопы к колену опорной ноги, уход вниз на прижатую стопу и подъем с вращением	https://youtu.be/KZhRZODwCes
28.	Shoot Down	Уход вниз в положение опора на развернутые колени и возврат в исходное положение	https://youtu.be/O2I3DGgzD0I
29.	Lunge Drop	Шаг назад одной ногой и уход вниз в положение широкого выпада	
30.	Kickball Change	Кик ногой вперед и шаг в сторону, выполняется поочередно на каждую сторону	https://youtu.be/EXh42q4jDBc
Power move			
31.	Air Flare	Элемент схож с элементом Swipe, но ноги не входят в контакт с полом	https://youtu.be/tNJUQE0glFw
32.	Cricket	Элемент схож с Turtle, но в нем вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей.	https://youtu.be/Yn96WeJsUEk
33.	Backspin	Кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещёнными ногами	https://youtu.be/FgPXOnE6IoI
34.	Halo	Элемент схож с Baby freeze, но при этом движении бибой прокручивает голову в сторону потом встаёт на Baby freeze и снова повторяет прокрут.	https://youtu.be/3ZkcxLJUwRY
35.	Jackhammer	Элемент схож с Cricket, но прыжки совершаются на одной руке.	https://youtu.be/4FwOffyb5Q8

Комплекс упражнений по общей физической подготовке

№	Название	Описание
	Упражнения на мышцы шеи	В положении «мостик» опускаемся на голову, страхуя себя руками. Медленно выполняем перекаты вперед-назад, из стороны в сторону. Усложнения: выполнения упражнения без дополнительной страховочной опоры на руки.
	Упражнения на плечи	Махи прямыми руками (и.п. руки в стороны параллельно полу, выполняем махи с небольшой амплитудой); махи с гантелями; тяга к подбородку (с гирей, Z-штангой); поднятие гантелей на передние дельты; разведение гантелей на задние дельты.
	Упражнения на бицепс	Подъем гантелей на бицепс; подъем штанги на бицепс.
	Упражнения на трицепс	Отжимания с узкой постановкой рук; разгибание на трицепс с гантелями; французский жим.
	Упражнения на спину	Подтягивания на перекладине обычным хватом, широким хватом; горизонтальная тяга гантелей; гиперэкстензия;
	Упражнения на пресс	Подъем корпуса на пресс; подъем корпуса со скручиванием корпуса; статическое удержание ног над полом; статическое удержание корпуса и ног над полом; упражнение «Велосипед».
	Упражнения на ноги	Присед (с отягощениями и без них); поочередный подъем ног на укрепление внутренней поверхности бедра; выпады (с отягощениями и без них); подъемы на носки «из ямы» (и.п. носки стоят на возвышенности, пятки в воздухе без опоры).
	Развитие выносливости	Прыжки на месте; бег; «Бёрпи».
	Развитие скорости	Бег с отягощением; челночный бег; боковое скольжение в парах; упражнение с фитнес-жгутами на руки (по принципу тяни-толкай).