

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«Русская православная классическая гимназия имени преподобного Сергия
Радонежского»**

РАССМОТРЕНО
На заседании школьного
методического объединения
Протокол от
« ____ » ____ 2024г. № ____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

_____. ____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по МОУ «Русская
православная классическая
гимназия имени преподобного
Сергия Радонежского»
Приказ от ____ 2024г.
№ ____
Директор
_____. И.А. Бондаренко

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Break Dance

Направление : спортивно-оздоровительное

для обучающихся 1-4 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры Авраменко И.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Актуальность программы обусловлена необходимостью осуществления физического и психического развития детей средствами музыкально – танцевальной деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

«Брейк-данс» - это танец, который относится к хип-хоп культуре, и внутри неё называется «Брэйкинг». Это современный демократический танец, уходящий корнями в традиции американской культуры, который стал активно развиваться и адаптироваться к местным культурным условиям и потребностям молодёжной аудиторией во всем мире. В России также возникли свои течения и направления «Брейкинга». Каждый ребёнок может заниматься этим видом танца независимо от уровня его физической подготовленности или уровня музыкального образования, так как брейкинг позволяет развить музыкальность, ритмичность, спортивность, и позволяет ребёнку проявить себя даже на начальных стадиях обучения

«Брейк-данс» (Брейкинг) - это танец, в котором развиваются все группы мышц, что подразумевает гармонично развитое тело, умение красиво двигаться, выполняя зрелищные элементы брейкинга, умение чувствовать музыку - умение владеть своим телом. «Брейк-данс» – диалоговый танец, поэтому кроме потенциала гармонического развития физического тела ребенка, имеет огромный ресурс социальной адаптации и взаимодействия - через игровую составляющую занятий.

Дети от 5 лет и старше продолжают реализовывать свой общий потенциал развития во всех личностных аспектах: физическом,

эмоционально-психологическом, интеллектуальном. Они познают окружающий мир, постепенно приобретают новые личностные, социальные, предметные и метапредметные компетенции. В том числе, на занятиях по

брейкингу, дети познают и развивают своё тело, овладевают координацией движений и действий; учатся позитивным и конструктивным формам парного и группового общения, обретают опыт толерантности по отношению к различным индивидуальным и историко-культурным особенностям; осваивают стилевые элементы разных танцевальных культур и совершенствуют мыслительные процессы, связанные с анализом, сравнением, синтезом, а также развитием памяти, внимания, терпения.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что «Брейк-данс» - это одно из современных направлений танцевальной культуры, которое является интересным для детей и подростков. Занятия по данной программе развивают творческие способности детей, повышают самооценку, оказывают положительное влияние на физическое развитие и укрепляют состояние здоровья, также способствуют развитию социальной адаптации и интеграции ребенка в среде сверстников.

Особое внимание уделяется педагогом на индивидуально-личностные особенности каждого ребенка, разрабатываются различные комплексы упражнений и методы их преподавания для детей, в зависимости от их особенностей. Программа адаптирована для детей с различными нарушениями здоровья.

Педагогическая целесообразность

На занятиях по брейк-дансу (брейкингу) дошкольники и подростки реализуют личностные потребности в успехе и признании, имеют широкие возможности для повышения их устойчивой самооценки, что способствует успешной социальной адаптации.

Двигательная активность всегда являлась мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях и сейчас составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Но в настоящее время наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в развитии, а проблемы их обучаемости не вполне разрешимы. Не последней причиной этих явлений становится отсутствие телесного и сенсорного опыта у современных детей.

«Брейкинг» способствует решению этих проблем, открывая возможность приобретения разнообразного телесно-двигательного опыта самым разным категориям детей, в том числе и детям с ограниченными возможностями здоровья и различным уровнем физической подготовленности (по заключению врача).

На физическом уровне программа направлена на улучшение:

- общего физического состояния;
- состояния сердца и легких, кровообращения;
- массы и тонуса мышц;
- укрепление костей и снижение риска остеопороза;
- исправление осанки (укрепление мышц спины);
- выработка чёткой координации движений;
- укрепление вестибулярного аппарата;
- придание телу гибкости, ловкости и внутренней силы.

«Брейкинг» не только оказывает укрепляющее воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Танец улучшает психодинамические функции человека. Занятия «эффективны для воспитания конструктивных качеств личности. Выполняя элементы, разучивание комбинаций, двигаясь в кругу или на сцене, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Танец и музыка является эффективным методом коррекции психического состояния детей.

Дети уже с первых мгновений своей жизни воспринимают различные звуки; слушая музыку, ребёнок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения.

Танцевальные движения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в программе они используются, как средство тренировки и эмоциональной разрядки, снятия нервного напряжения. Таким образом, программа на эмоциональном уровне направлена на:

- улучшение эмоционального состояния в целом;
- совершенствование психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие;
- повышение самооценки, уверенности в себе и самоуважения;
- способность открываться навстречу новому, воспринимать положительные стороны жизни;
- развитие социальных связей и перспектив, обретение новых знакомств и закрепление опыта конструктивного общения.

класс	1-й	2-й	3-й	4-й
Количество часов в неделю	2	2	2	2
Количество часов в год	<u>66</u>	68	68	68

Формы проведения занятий учебного курса:

- дни открытых дверей, праздничные концерты, мастер-классы, городские фестивали, отчетные концерты

Программа предназначена для работы с детьми 6-10 лет с учетом возрастных особенностей детей.

По программе могут заниматься как нормативные дети, так и дети с ОВЗ, и дети-инвалиды. В группы принимаются дети разных возрастов и категорий (ЗПР, ЗППР, ЗРР, РАС). Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям танцами.

Занятия не рекомендуются детям с заболеванием сердца, верхних дыхательных путей, тяжелыми нарушениями опорно-двигательной системы. Группы формируются по возрастам:

- подготовительные группы – дети 6-8 лет;
- средние группы – дети 9-10 лет.

Цель программы

Формирование навыков танцевальных движений современного направления «Брейк-данс», развитие музыкальных и творческих способностей детей, воспитание самостоятельной, активной, уверенной в своих силах личности посредством танца и ОФП, укрепление общего состояния здоровья, развитие координации движений, формирование правильной осанки. Создание условий социальной адаптации, социального взаимодействия детей, в том числе детей с ОВЗ.

Задачи программы

В области развития личностных компетенций -

- способствовать гармонизации процессов роста, развитию творческого потенциала ребёнка;
- развивать эмоциональную сферу;
- развивать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- развивать наблюдательность, воображение, фантазию;
- способствовать развитию процессов самопознания и саморазвития;
- развивать психологическую уверенность в собственной социальной значимости.

В области социализации -

- способствовать развитию навыков межличностного общения и сотрудничества;
- развивать коммуникативных компетенций и навыков социального взаимодействия;
- развивать навыки продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности;
- воспитывать толерантность и устойчивую гражданскую позицию, адекватную законодательным требованиям современного социального общества РФ;
- способствовать развитию духовной культуры и этики поведения.

Для детей 6-8 лет

В области освоения предметных компетенций -

- способствовать знакомству детей с танцевальными направлениями, видами музыки, развивать интерес к хореографическому искусству, знакомить с историей танца;
- способствовать общефизическому развитию, развитию и укреплению костно-мышечного аппарата;
- развивать выносливость, координацию, танцевальную выразительность;
- развивать слух, чувство ритма, интонационное мышление;
- развивать эмоциональную отзывчивость к музыке, способность слушать музыку и передавать ее в движении;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- способствовать развитию внимания, быстроты реакции, чуткого и внимательного отношения к партнёрам;
- освоить основные базовые танцевальные направления, простые элементы танца.

Для детей 9-10 лет

- развивать интерес к хореографическому искусству, знакомить с историей танца;
- приобщать к эстетике танца и его особому духу;
- способствовать общефизическому развитию и укреплению костно-мышечного аппарата;
- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;
- развивать слух, чувство ритма, интонационное мышление;
- развивать эмоциональную отзывчивость к музыке, способность слышать и слушать музыку и передавать ее в движении;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать внимание, быстроту реакции, чуткое и внимательное отношение к партнёрам;
- освоить импровизации в танце;
- освоить основные базовые танцевальные направления, простые и сложные элементы танца,
- формировать собственный стиль, включающий в себя:
 - ознакомление с основами Брейкинга,
 - обучение восприятию Брейкинга,
 - развитие памяти движений,
 - овладение умением исполнять движения в комбинации,
 - развитие игровой свободы действий в обыгрывании танца на сцене.

Требования к результату усвоения программы

Дети 5-8 лет при условии успешной реализации программы:

- будут уметь соблюдать требования к внешнему виду на занятиях;
- будут знать и соблюдать единые требования по правилам поведения на занятии;
- будут знать о продуктивной форме выражения своего эмоционального состояния;
- будут знать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- будут уметь телесно откликаться на динамические оттенки в музыке;
- будут уметь повторить заданный ритм хлопками, упражнениями;
- будут знать термины изученных направлений и их элементов;
- будут уметь координировать несложные движения;
- будут знать, как держаться правильно в кругу, на сцене;
- будут уметь исполнять несложные движения сольно и в группах;
- будут уметь выполнять простейшие базовые элементы: Top rock (two step, salsa rock, indian step),
- Foot work (от 1 шага до 10, baby love, kick out, kick spin),
- Go down, (все базовые);
- Freezes (shoulder freeze, baby freeze, chair, air baby, elbow freeze, tower, nuke freeze),
- Power move (back spin, belly mills, wind mill, swipe, turtle)

Дети и подростки 9-10 лет при условии успешной реализации программы:

- будут уметь выполнять единые требования по правилам поведения на занятии;
- будут способны самостоятельно провести ритуал, направленный на создание дружественной атмосферы в группе и способен прокомментировать его значение;
- будут уметь выражать различные эмоциональные состояния в культурной форме, владеет развёрнутым словарём эмоций, соблюдать правила;
- будут уметь определять и описывать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- будут уметь телесно выразительно и разнообразно откликаться на динамические оттенки в музыке;
- будут уметь повторить сложный заданный ритм хлопками, упражнениями;
- будут уметь давать развёрнутую характеристику музыкальному произведению;
- будут знать термины и уровни изученных направлений и их элементов;
- будут уметь свободно ориентироваться в пространстве;
- будут уметь координировать движения;
- будут уметь держаться правильно в кругу, на сцене; как: будут уметь исполнять движения сольно и в группах;
- будут уметь выполнять все базовые элементы, таких направлений

- Top rock

- Foot work

- Go down

- Freezes

- Power move

- Power tricks

- будут уметь выполнять танцевальные комбинации из

выученных элементов;

- будут уметь красиво и правильно исполнять танцевальные элементы и комбинации;
- будут уметь формировать свой собственный стиль за счет изменения выученной базы, раскрывать свой стиль (исполнительскую индивидуальность).

Система оценки достижения планируемых результатов

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые, выездные.

На учебных, зачётных и открытых занятиях отслеживаются результаты по всем основным показателям программы: в области личностного развития, социализации и овладения предметными компетенциями.

На учебных занятиях основными формами отслеживания результатов является наблюдение и рефлексивная беседа в конце занятия.

На зачётных занятиях кроме выше указанных применяется игровой метод отслеживания результатов в ходе конкурсов и викторин.

На открытых занятиях в рефлексивные беседы и оценивание конкурсов для более объективного отслеживания результатов вовлекаются родители и коллеги.

Контроль за освоением предметного уровня. Это – визуальный контроль за правильным исполнением изучаемых элементов:

- техническая правильность движения;
- чистота исполнения;
- образ, стиль сформированный танцором в процессе занятий, оригинальность;
- ведется контроль за умением выполнять элементы и комбинации под музыку
- сложность исполнения элементов или трюков.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-2 классы

№	Наименование разделов/тем занятий	Всего часов
---	-----------------------------------	-------------

1	Танцевальное направление – Брейк- данс. Представление программы в рамках «Дня открытых дверей»	2
2	Введение	4
2.1	Вводное занятие. Знакомство с программой.	2
2.2	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.	2
3	Общая физическая подготовка. Элементы ритмики	12
3.1	Понятие ОФП. Основные движения.	2
3.2	Развитие координации, силы и выносливости. Разучивание движений на координацию, силу и выносливость.	2
3.3	Движения на координацию, силу и выносливость.	2
3.4	Основы ритмики. Упражнения на укрепление мышц и координацию движений.	2
3.5	Элементы ритмики. Изучение основных элементов ритмики и танца.	2
3.6	Элементы ритмики. Упражнения на растяжку мышц.	2
4	«Открытое занятие» для детей, родителей и специалистов	2
5	Знакомство с танцем	6
5.1	Изучение истории танца	2

5.2	Изучение философии, основных понятий и терминов танца	2
5.3	Направления танца и демонстрация их движений	2
6	«Мастер-класс», посвященный Дню матери	2
7	Знакомство с музыкой.	8
7.1	Сила и влияние музыки на человека.	2
7.2	Жанры музыки, темп в брейк-дансе.	2
7.3	Понятие сильных долей, акцентентов в танце.	2
7.4	Правила движения под музыку. Понятие Groove (кач)	2
8	Разучивание базовых движений направлений: Top rock, Go down, Footwork, Knee rock, Floor level	18
8.1	Изучение движений: шаги и вариации. TWOSTEP - 6 POINT - 2 шага и его вариации FRONT, BACK, SIDE TO SIDE JUMP - раскрытие ног прыжком (вперед, назад, из стороны в сторону), HAND TAPS - стук руками, KNEE DROP - опуститься на колено	2
8.2	Изучение движений: BASKETBALLSTEP – баскетбольный шаг (TOPROCK) ONESTEP – один шаг, TWOSTEP – два шага (FOOTWORK), FRONTSWITCH – передняя подсечка (GODOWN)	2

8.3	Изучение движений: Вперед и назад через удар (SALSAROCK)THREESTEP– три шага, FOURSTEP–четыре шага (FOOTWORK) BACK SWITCH – задняя подсечка (GO DOWN)	2
8.4	Изучение движений: SIDE TO SIDE KICK STEP - шаг через удар из стороны в сторону (SALSA ROCK) FIVESTEP–пять шагов, SIXSTEP–шесть шагов (FOOTWORK) LOW SPIN KICK –нижний удар по кругу (GO DOWN)	2
8.5	Изучение движений: SALSA TURN and SPIN - шаг через удар с поворотом (SALSA ROCK) SEVENSTEP–семь шагов, EIGHTSTEP– восемь шагов (FOOTWORK) HIGHT SPIN KICK - верхний удар по кругу (GO DOWN)	2
8.6	Изучение движений: 1. INDIANSTEP–индейский шаг, INDIANSHUFFLESTEP (TOPROCK) 2. TEN STEP –десять шагов, TWELVE STEP aka SCRAMBLE - 12 шагов (FOOT WORK)3. SLIDES - скольжение (GO DOWN). Подготовка к Новогодному концерту.	2
8.7	Изучение движений: 1. KICK OUT- выбивание, HUSTLE STEP - вдавливающий шаг (TOP ROCK) 2. KICK OUT и его вариации - выбивание, KICK SPIN - вращение с ударом,COFFE MILL - кофемолка, HOOK - крючок (FOOT WORK) 3. ORIGINAL SWIPE -	2

	оригинальный переворот (GO DOWN). Подготовка к Новогоднему концерту.	
8.8	Изучение движений: 1. SKIPJERK - скачок, толчок (UPROCK) 2. OVERLEGGJUMP - прыжок через ногу, MONKEYSWING - покачиваться, RUSSIAN STEP - русский шаг, PITER PAN - питер пен (FOOT WORK) 3. OVER LEG JUMP –прыжок через ногу	2
8.9	Изучение движений: 1. SOUL TRAIN - поезд для души, APACHE LINE - линия апачи. 2. KNEE FOOTWORK - футворк через колени и его вариации. 3. FOOTWORK FLOOR LEVEL - работа ногами лежа на спине, 4. THREADINGS - продевания. Подготовка к Новогоднему концерту.	2
9	«Новогодний праздничный концерт»	2
10	Разучивание базовых движений направлений: Powermove, Freezes; ОФП.	18
10.1	ОФП. Изучение движений: TURTLE FREEZ - Черепаха (FREEZES)	2

10.2	ОФП. Изучение движений: BABY FREEZ – бейби фриз и его вариации (FREEZE)	2
10.3	Развитие силовых умений и навыков. Изучение движений: SHOULDERFREEZ –фриз на плече (FREEZES).	2
10.4	ОФП. Изучение движений: CHAIR - стул и его вариации, AIR CHAIR - воздушный стул (FREEZE). TURTLE - черепаха и ее вариации (POWER MOVE).	2
10.5	Изучение движений: AIRBABYFREEZ–аир бейби фриз (FREEZE) BACKSPIN - вращение на спине (POWERMOVE). Упражнения для пресса и растяжки.	2
10.6	Изучение движений: ELBOW FREEZ - фриз на локте и его вариации (FREEZE), BELLY MILLS - вращение через живот и спину за счет махов ног (POWER MOVE) WIND MILLS - мельница (POWER MOVE)	2
10.7	Изучение движений: SWIPE - переворот (POWER MOVES); TOWER - башня и ее вариации (FREEZE);	2
	Упражнения для пресса и растяжки.	
10.8	Изучение движений: MUCHMILL - бочка (POWERMOVES); INSIDEFREEZE–внутренний фриз (FREEZES); Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка	2

10.9	Изучение движений: 1. FLYER - летчик, BACK DROP- падение на спину (POWER MOVES) 2. HALFBACK - полубэк, BACK -бэк (FREEZE).	2
11	«Мастер-класс» для детей и родителей	2
12	Основы актерского мастерства при исполнении танца	4
12.1	Развитие эмоциональной выразительности. Основы актерского мастерства при исполнении танца. Подготовка к концерту.	2
12.2	Развитие коммуникативных навыков. Основы актерского мастерства при исполнении танца. Преодоление застенчивости. Подготовка к концерту.	2
13	Праздничный концерт, посвященный Дню Защитника Отечества. Подготовка и проведение.	2
14	Праздничный концерт, посвященный празднику 8 Марта	2
15	Практические занятия. Зачеты.	18
15.1	Практическое занятие в форме Jam (Cyfer).	2
15.2	Практическое занятие в форме Battle.	2
15.3	Практическое занятие в форме Seven to Smoke.	2
15.4	Практическое занятие в форме Octagon.	2
15.5	Практическое занятие в форме Jam (Cyfer).	2

15.6	Практическое занятие в форме Battle.	2
15.7	Практическое занятие в форме SeventoSmoke.	2
15.8	Практическое занятие в форме Octagon.	2
15.9	Практическое занятие в форме Jam (Cyfer).	2
16	Повторение пройденного материала. Развитие творческих способностей, умение работать в команде, умение вести себя на сцене, основы актерского мастерства.	36
16.1	Демонстрация техники изученных движений. Правила поведения на сцене. 1. TWO STEP - 6 POINT - 2 шага и его вариации (TOP ROCK) 2. FRONT, BACK, SIDE TO SIDE JUMP - раскрывание ног прыжком (вперед, назад, из стороны в сторону), HAND TAPS - стук руками, 3. KNEE DROP - опуститься на колено (GO DOWN)	2
16.2	Выполнение базовых элементов. Правила работы в группе. 1. TURTLE FREEZ - Черепаха (FREEZES)	2
16.3	Выполнение движений сольно и в группах. Развитие творчества в движении. BASKETBALLSTEP – баскетбольный шаг (TOP ROCK) 2. ONESTEP – один шаг, TWOSTEP – два шага (FOOTWORK) 3. FRONT SWITCH – передняя подсечка (GO DOWN)	2

16.4	<p>Развитие координации движений. Развитие коммуникативных навыков.</p> <p>BABY FREEZ – бейби фриз и его вариации (FREEZE)</p> <p>Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2
16.5	<p>Выполнение базовых танцевальных элементов. Игры на развитие взаимодействия.</p> <p>FRONT and BACK KICK STEP – шаг вперед и назад через удар (SALSA ROCK) THREESTEP – три шага, FOURSTEP – четыре шага (FOOTWORK)</p> <p>BACK SWITCH – задняя подсечка (GO DOWN)</p>	2
16.6	<p>Выполнение базовых танцевальных элементов. Игры на развитие взаимодействия.</p> <p>SHOULDERFREEZ – фриз на плече (FREEZES)</p>	2
16.7	<p>Выполнение базовых танцевальных элементов. Работа в команде.</p> <p>SIDE TO SIDE KICK STEP - шаг через удар из стороны в сторону (SALSA ROCK) FIVESTEP – пять шагов, SIXSTEP – шесть шагов (FOOTWORK)</p> <p>LOW SPIN KICK – нижний удар по кругу (GO DOWN)</p>	2
16.8	<p>Выполнение базовых танцевальных элементов. Работа с эмоциями перед выступлением.</p> <p>CHAIR - стул и его вариации , AIR CHAIR</p> <p>- воздушный стул (FREEZE).</p> <p>TURTLE - черепаха и ее вариации (POWER MOVE)</p>	2

16.9	Танцевальные движения. Умение вести себя на сцене. SALSA TURN and SPIN - шаг через удар с поворотом (SALSA ROCK) SEVENSTEP – семь шагов, EIGHTSTEP – восемь шагов (FOOTWORK) HIGHT SPIN KICK - верхний удар по кругу (GO DOWN)	2
16.10	Танцевальные движения. Умение вести себя на сцене. AIRBABYFREEZ – аир бейби фриз (FREEZE) BACKSPIN - вращение на спине (POWERMOVE)	2
16.11	Танцевальные движения. Развитие эмоциональной выразительности в танце. INDIANSTEP – индейский шаг, INDIANSHUFFLESTEP (TOPROCK) 2. TEN STEP – десять шагов, TWELVE STEP aka SCRAMBLE - 12 шагов (FOOT WORK)3. SLIDES - скольжение (GO DOWN)	2
16.12	Танцевальные движения. Развитие эмоциональной выразительности в танце. ELBOW FREEZ - фриз на локте и его вариации (FREEZE) BELLY MILLS - вращение через живот и спину за счет махов ног (POWER MOVE) 3.WIND MILLS - мельница (POWER	2
	MOVE) 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка	

16.1 3	<p>Выполнение комбинаций из элементов. Понятие здоровый образ жизни.</p> <p>KICK OUT- выбивание, HUSTLE STEP - вдавливающий шаг (TOP ROCK)</p> <p>KICK OUT и его вариации - выбивание, KICK SPIN - вращение с ударом, COFFE MILL - кофемолка , HOOK - крючок (FOOT WORK)</p> <p>ORIGINAL SWIPE - оригинальный переворот (GO DOWN)</p>	2
16.1 4	<p>Базовые элементы брейк-данса. Понятие здоровый образ жизни.</p> <p>SWIPE - переворот (POWER MOVES); TOWER - башня и ее вариации (FREEZE); Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2
16.1 5	<p>Базовые элементы направлений брейк- данса. Игры на взаимодействие.</p> <p>SKIPJERK - скачок, толчок (UPROCK) OVERLEGJUMP - прыжок через ногу, MONKEYSWING - покачиваться, RUSSIAN STEP - русский шаг, PITER PAN - питер пен (FOOT WORK) OVER LEG JUMP – прыжок через ногу (GO DOWN)</p>	2
16.1 6	<p>Выполнение танцевальных элементов и комбинаций. Подготовка к итоговому концерту.</p> <p>MUCHMILL - бочка (POWERMOVES);</p> <p>INSIDEFREEZE – внутренний фриз (FREEZES);</p> <p>Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2

16.1 7	Выполнение упражнений и движений. Подготовка к итоговому концерту. SOUL TRAIN - поезд для души, APACHE LINE - линия апачи. KNEE FOOTWORK - футворк через колени и его вариации. FOOTWORK FLOOR LEVEL - работа ногами лежа на спине, THREADINGS - продевания.	2
16.1 8	Выполнение базовых элементов. Подготовка к итоговому концерту. FLYER - летчик, BACK DROP- падение на спину (POWER MOVES) HALFBACK - полубэк , BACK - бэк (FREEZE).	2
17	Итоговые и отчетные мероприятия: (дни открытых дверей, городские фестивали, отчетные концерты)	6
17.8	«Городской фестиваль 1+1»	2
17.9	«Открытое занятие» в рамках проведения Недели открытых дверей	2
17.1 0	«Отчетный итоговый концерт»	2
	Итого:	13 6

Учебно-тематический план 3-4 классы

№	Наименование разделов/тем занятий	Всего часов
---	-----------------------------------	-------------

1	Танцевальное направление – Брейк- данс. Представление программы в рамках «Дня открытых дверей»	2
2	Введение	2
2.1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой	2
3	Знакомство с танцем	6
3.1	Изучение истории танца	2
3.2	Изучение философии, основных понятий и терминов танца	2
3.3	Направления танца и демонстрация их движений	2
4	«Открытое занятие» для детей и родителей. Разучивание комплекса базовых упражнений.	2
5	Знакомство с музыкой.	8
5.1	Как музыка помогает человеку и влияет на его состояние и организм	2
5.2	Жанры музыки, темп	2
5.3	Сильные доли, акценты	2
5.4	Правила движения под музыку. Понятие Groove (кач)	2
6	Разучивание базовых движений направлений: Top rock, Go down, Footwork, Knee rock, Floor level	18

6.1	Изучение движений: 1. TWO STEP - 6 POINT - 2 шага и его вариации (TOP ROCK) 2. FRONT, BACK, SIDE TO SIDE JUMP - раскрытие ног прыжком (вперед, назад, из стороны в сторону), HAND TAPS - стук руками. 3. KNEE DROP - опуститься на колено (GO DOWN)	2
6.2	Изучение движений: 1. BASKETBALL STEP – баскетбольный шаг (TOP ROCK) 2. ONE STEP – один шаг, TWO STEP – два шага (FOOT WORK) 3. FRONT SWITCH – передняя подсечка (GO DOWN)	2
6.3	Изучение движений: 1. FRONT and BACK KICK STEP – шаг вперед и назад через удар (SALSA ROCK) 2. THREE STEP – три шага, FOUR STEP – четыре шага (FOOT WORK) 3. BACK SWITCH – задняя подсечка (GO DOWN)	2
6.4	Изучение движений: 1. SIDE TO SIDE KICK STEP - шаг через удар из стороны в сторону (SALSA ROCK) 2. FIVE STEP – пять шагов, SIX STEP – шесть шагов (FOOT WORK) 3. LOW SPIN KICK – нижний удар по кругу (GO DOWN)	2

6.5	Изучение движений: 1. SALSA TURN and SPIN - шаг через удар с поворотом (SALSA ROCK) 2. SEVENSTEP–семь шагов, EIGHTSTEP–восемь шагов (FOOTWORK) 3. HIGHT SPIN KICK - верхний удар по кругу (GO DOWN)	2
6.6	Изучение движений:	2
	1. INDIANSTEP–индейский шаг, INDIANSHUFFLESTEP (TOPROCK) 2. TEN STEP –десять шагов , TWELVE STEP aka SCRAMBLE - 12 шагов (FOOT WORK)3. SLIDES - скольжение (GO DOWN)	
6.7	Изучение движений. Подготовка к мастер-классу. 1. KICK OUT- выбивание, HUSTLE STEP - вдавливающий шаг (TOP ROCK) 2. KICK OUT и его вариации - выбивание, KICK SPIN - вращение с ударом, COFFE MILL - кофемолка , HOOK - крючок (FOOT WORK) 3. ORIGINAL SWIPE - оригинальный переворот (GO DOWN)	2

6.8	Изучение движений. Подготовка к мастер-классу. 1. SKIPJERK - скачок, толчок (UPROCK) 2. OVERLEGJUMP - прыжок через ногу, MONKEYSWING - покачиваться, RUSSIAN STEP - русский шаг, PITER PAN - питер пен (FOOT WORK) 3. OVER LEG JUMP – прыжок через ногу (GO DOWN)	2
6.9	Изучение движений. Подготовка к мастер-классу. 1. SOUL TRAIN - поезд для души, APACHE LINE - линия апачи. 2. KNEE FOOTWORK - футворк через колени и его вариации. 3. FOOTWORK FLOOR LEVEL - работа ногами лежа на спине, 4. THREADINGS - продевания.	2
7	«Мастер-класс», посвященный Дню Матери.	2
8	Разучивание базовых движений направлений: Powermove, Freezes; Разучивание акробатических и гимнастических движений. ОФП.	18
8.1	Изучение движений: 1. TURTLE FREEZ - Черепаха (FREEZES) 2. Отжимание, приседание пресс, планка на локтях, растяжка.	2

8.2	Изучение движений: 1. BABY FREEZ – бейби фриз и его вариации (FREEZE) 2. Стойки на лопатках. 3. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.	2
8.3	Изучение движений: 1. SHOULDERFREEZ –фриз на плече (FREEZES) 2."Мост" 3. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.	2
8.4	Изучение движений: 1. CHAIR - стул и его вариации , AIR CHAIR - воздушный стул (FREEZE). 2. TURTLE - черепаха и ее вариации (POWER MOVE) 3. Кувырки вперед и назад. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.	2
8.5	Изучение движений. Подготовка к Новогоднему концерту. 1. AIRBABYFREEZ–аир бейби фриз (FREEZE) 2. BACKSPIN - вращение на спине (POWERMOVE) 3. Стойка на руках. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.	2

8.6	<p>Изучение движений. Подготовка к Новогоднему концерту.</p> <p>1. ELBOW FREEZ - фриз на локте и его вариации (FREEZE)</p> <p>2. BELLY MILLS - вращение через живот и спину за счет махов ног (POWER MOVE)</p> <p>3. WIND MILLS - мельница (POWER MOVE)</p> <p>4. Стойка на локтях. 5. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2
8.7	<p>Изучение движений. Подготовка к Новогоднему концерту.</p> <p>1. SWIPE - переворот (POWER MOVES)</p> <p>2. TOWER - башня и ее вариации (FREEZE)</p> <p>3. Стойка на голове. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2
8.8	<p>Изучение движений. Подготовка к Новогоднему концерту.</p> <p>1. MUCHMILL - бочка (POWERMOVES)</p> <p>2. INSIDEFREEZE– внутренний фриз (FREEZES)</p> <p>3. "Кульбит"</p> <p>4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2

8.9	Изучение движений. Подготовка к праздничному концерту. 1. FLYER - летчик , BACK DROP- падение на спину (POWER MOVES) 2. HALFBACK - полубэк , BACK -бэк (FREEZE) 3. Рондат и фляг. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка	2
9	Праздничный новогодний концерт	2
10	«Мастер-класс» для детей и родителей	2
11	Составление комбинаций и изменение движений.	18
11.1	Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. 1. TWO STEP - 6 POINT - 2 шага и его вариации (TOP ROCK) 2. FRONT, BACK, SIDE TO SIDE JUMP - раскрывание ног прыжком (вперед, назад, из стороны в сторону), HAND TAPS - стук руками, 3. KNEE DROP – опуститься 4. TURTLE FREEZ - Черепаха (FREEZES) 5. Отжимание, приседание пресс, планка на локтях, растяжка. Импровизация Jam (Cyfer)	2

11.2	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>1. BASKETBALLSTEP – баскетбольный шаг (TOPROCK)</p> <p>2. ONE STEP – один шаг, TWO STEP – два шага (FOOT WORK)</p> <p>3. FRONT SWITCH – передняя подсечка (GO DOWN)</p> <p>4. BABY FREEZ – бейби фриз и его вариации (FREEZE)</p> <p>2. Стойки на лопатках.</p> <p>3. Отжимание, приседание, пресс,</p>	2
	<p>планка на локтях, растяжка. Импровизация. Battle.</p>	
11.3	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>1. FRONTandBACKKICKSTEP – шаг вперед и назад через удар (SALSAROCK) 2. THREE STEP – три шага, FOUR STEP – четыре шага (FOOT WORK)</p> <p>3. BACK SWITCH – задняя подсечка (GO DOWN)</p> <p>4. SHOULDERFREEZ – фриз на плече (FREEZES)</p> <p>5. "Мост"</p> <p>6. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка Импровизация Sevento Smoke.</p>	2

11.4	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>1. SIDE TO SIDE KICK STEP - шаг через удар из стороны в сторону (SALSA ROCK)</p> <p>2. FIVE STEP – пять шагов, SIX STEP – шесть шагов (FOOT WORK)</p> <p>3. LOW SPIN KICK – нижний удар по кругу (GO DOWN)</p> <p>4. CHAIR - стул и его вариации , AIR CHAIR - воздушный стул (FREEZE).</p> <p>5. TURTLE - черепаха и ее вариации (POWER MOVE)</p> <p>6. Кувьрки вперед и назад.</p> <p>7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Импровизация Octagon.</p>	2
11.5	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>Импровизация.</p> <p>1. SALSA TURN and SPIN - шаг через удар с поворотом (SALSA ROCK)</p> <p>2. SEVENSTEP – семь шагов, EIGHTSTEP – восемь шагов (FOOTWORK)</p> <p>3. HIGHTSPINKICK – верхний удар по кругу (GODOWN)</p> <p>4. AIRBABYFREEZ – аир бейби фриз (FREEZE)</p> <p>5. BACKSPIN - вращение на спине (POWERMOVE)</p> <p>6. Стойка на руках.</p>	2
	<p>7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p> <p>Jam (Cyfer).</p>	

11.6	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>Импровизация</p> <p>1. INDIANSTEP – индейский шаг, INDIANSHUFFLESTEP (TOPROCK)</p> <p>2. TEN STEP – десять шагов, TWELVE STEP aka SCRAMBLE - 12 шагов (FOOT WORK)3. SLIDES - скольжение (GO DOWN)</p> <p>4. ELBOW FREEZ - фриз на локте и его вариации (FREEZE)</p> <p>5. BELLY MILLS - вращение через живот и спину за счет махов ног (POWER MOVE)</p> <p>6. WIND MILLS - мельница (POWER MOVE)</p> <p>7. Стойка на локтях. 8. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Battle.</p>	2
11.7	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>Импровизация</p> <p>1. KICK OUT- выбивание, HUSTLE STEP - вдавливающий шаг (TOP ROCK)</p> <p>2. KICK OUT и его вариации - выбивание, KICK SPIN - вращение с ударом, COFFE MILL - кофемолка , HOOK - крючок (FOOT WORK)</p> <p>3. ORIGINAL SWIPE – оригинальный переворот (GO DOWN)</p> <p>4. SWIPE - переворот</p>	2

	<p>(POWER MOVES)</p> <p>5. TOWER - башня и ее вариации (FREEZE)</p> <p>6. Стойка на голове. 7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p> <p>Seven to Smoke.</p>	
11.8	<p>Объединение движений в комбинации, в разной последовательности.</p> <p>Импровизация</p> <p>1. SKIPJERK - скачок, толчок (UPROCK)</p> <p>2. OVERLEGGJUMP - прыжок через ногу, MONKEYSWING - покачиваться, RUSSIANSTEP - русский шаг, PITERPAN - питер пен (FOOTWORK)</p> <p>3. OVER LEG JUMP – прыжок через</p>	2
	<p>ногу (GO DOWN)</p> <p>4. MUCHMILL - бочка</p> <p>(POWERMOVES)</p> <p>5. INSIDE FREEZE – внутренний фриз (FREEZES)</p> <p>6. "Кульбит"</p> <p>7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Octagon.</p>	

11.9	Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация 1. SOULTRAIN - поезд для души, APACHELINE - линия апачи. 2. KNEEFOOTWORK - футворк через колени и его вариации. 3. FOOTWORKFLOORLEVEL - работа ногами лежа на спине, 4. THREADINGS - продевания. 5. FLYER - летчик , BACK DROP- падение на спину (POWER MOVES) 6. HALFBACK - полубэк , BACK -бэк (FREEZE) 7. Рондат и фляг. 8. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Jam (Cyfer).	2
12	Закрепление материала. Развитие творческих способностей, актерского мастерства и танцевальной выразительности.	54
12.1	Повторение и закрепление пройденного материала. Развитие выразительности в танце. 1. TWO STEP - 6 POINT - (TOP ROCK) 2. FRONT, BACK, SIDE TO SIDE JUMP, HAND TAPS, 3. KNEE DROP (GO DOWN)	2
12.2	Повторение и закрепление пройденного материала. Умение подать себя на сцене. 1. TURTLE FREEZ (FREEZES) 2. Отжимание, приседание	2

	пресс, планка на локтях, растяжка.	
12.3	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация.</p> <p>1. TWO STEP - 6 POINT - (TOP ROCK) 2. FRONT, BACK, SIDE TO SIDE JUMP, HAND TAPS,</p>	2
	<p>3. KNEE DROP (GO DOWN) 4. TURTLE FREEZ (FREEZES) 5. Отжимание, приседание пресс, планка на локтях, растяжка. Jam (Cyfer)</p>	
12.4	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Развитие эмоциональной выразительности в танце. Подготовка к концерту.</p> <p>1. BASKETBALLSTEP (TOPROCK) 2. ONE STEP, TWO STEP (FOOT WORK) 3. FRONT SWITCH (GO DOWN)</p>	2
12.5	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Актерское мастерство. Подготовка к концерту.</p> <p>1. BABY FREEZ (FREEZE) 2. Стойки на лопатках. 3. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка.</p>	2

12.6	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Подготовка к концерту. Импровизация. Актерское мастерство.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BASKETBALLSTEP (TOPROCK) 2. ONE STEP , TWO STEP (FOOT WORK) 3. FRONT SWITCH (GO DOWN) 4.BABY FREEZ (FREEZE) 5. Стойки на лопатках. 6. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Battle. 	2
12.7	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Правила работы в команде. Подготовка к концерту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FRONT and BACKKICKSTEP (SALSAROCK) 2. THREE STEP, FOUR STEP (FOOT WORK) 3. BACK SWITCH (GO DOWN) 	2
12.8	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Правила работы в команде. Подготовка к концерту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SHOULDERFREEZ (FREEZES) 2."Мост" 3. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. 	2
13	Праздничный концерт к празднику Дню защитника Отечества	2

14.1	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Развитие творческого мышления через импровизацию. Подготовка к концерту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FRONT and BACKKICK STEP (SALSAROCK) 2. THREE STEP, FOUR STEP (FOOT WORK) 3. BACK SWITCH (GO DOWN) 4. SHOULDERFREEZ (FREEZES) 5. "Мост" 6. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка <p>Seven to Smoke.</p>	2
14.2	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Пластика движений. Подготовка к концерту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SIDE TO SIDE KICK STEP (SALSA ROCK) 2. FIVESTEP, SIXSTEP (FOOTWORK) 3. LOW SPIN KICK (GO DOWN). 	2
14.3	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Игра на взаимодействие. Подготовка к концерту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CHAIR, AIR CHAIR (FREEZE). 2. TURTLE (POWER MOVE) 3. Кувырки вперед и назад. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка 	2

14.4	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация. Подготовка к концерту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SIDE TO SIDE KICK STEP (SALSA ROCK); 2. FIVE STEP , SIX STEP (FOOT WORK) 3. LOW SPIN KICK (GO DOWN) 4. CHAIR, AIRCHAIR (FREEZE). 5. TURTLE (POWER MOVE) 6. Кувырки вперед и назад. 7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Octagon. 	2
15	Праздничный концерт, посвященный празднику 8 Марта	2
16.1	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Повторение танцевальных стилей и направлений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SALSA TURN and SPIN (SALSA ROCK) 2. SEVENSTEP, EIGHTSTEP (FOOTWORK) 3. HIGHT SPIN KICK (GO DOWN) 	2
16.2	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Понятие здорового образа жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AIRBABYFREEZ (FREEZE) 2. BACKSPIN (POWERMOVE) 3. Стойка на руках. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, 	2

	растяжка.	
16.3	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SALSA TURN and SPIN (SALSA ROCK) 2. SEVENSTEP, EIGHTSTEP (FOOTWORK) 3. HIGHT SPIN KICK (GO DOWN) 4. AIRBABYFREEZ (FREEZE) 5. BACKSPIN (POWERMOVE) 6. Стойка на руках. 7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. <p>Jam (Cyfer).</p>	2
16.4	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Игры на развитие взаимодействия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. INDIANSTEP, INDIANSHUFFLESTEP (TOPROCK) 2. TEN STEP, TWELVE STEP aka SCRAMBLE (FOOT WORK) 3. SLIDES (GO DOWN) 	2

16.5	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Игры на развитие взаимодействия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ELBOW FREEZ (FREEZE) 2. BELLY MILLS (POWER MOVE) 3. WIND MILLS (POWER MOVE) 4. Стойка на локтях. 5. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. 	2
16.6	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной</p>	2
	<p>последовательности. Импровизация.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. INDIANSTEP, INDIANSHUFFLESTEP (TOPROCK) 2. TEN STEP, TWELVE STEP aka SCRAMBLE (FOOT WORK) 3. SLIDES (GO DOWN) 4. ELBOW FREEZ (FREEZE) 5. BELLY MILLS (POWER MOVE) 6. WIND MILLS (POWER MOVE) 7. Стойка на локтях. 8. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Battle. 	
16.7	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Понятие своего стиля.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KICK OUT, HUSTLE STEP (TOP ROCK) 2. KICK OUT, KICK SPIN, COFFE MILL, HOOK (FOOT WORK) 3. ORIGINAL SWIPE (GO DOWN) 	2

16.8	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Понятие своего стиля.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SWIPE (POWERMoves) 2. TOWER (FREEZE) 3. Стойка на голове. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. 	2
16.9	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KICK OUT, HUSTLE STEP (TOP ROCK) 2. KICK OUT, KICK SPIN, COFFE MILL, HOOK (FOOT WORK) 3. ORIGINAL SWIPE (GO DOWN) 4. SWIPE (POWER MOVES) 5. TOWER (FREEZE) 6. Стойка на голове. 7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Seven to Smoke. 	2
16.10	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Актерское мастерство исполнителя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SKIPJERK (UPROCK) 2. OVERLEGJUMP, MONKEYSWING - , RUSSIAN STEP, PITER PAN (FOOT WORK) 3. OVER LEG JUMP (GO DOWN) 	2
16.11	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Актерское мастерство</p>	2

	<p>исполнителя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MUCHMILL (POWERMOTES) 2. INSIDE FREEZE (FREEZES) 3. "Кульбит" 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. 	
16.1 2	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация. Развитие творческих способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SKIPJERK (UPROCK) 2. OVERLEGJUMP, MONKEYSWING - , RUSSIAN STEP, PITER PAN (FOOT WORK) 3. OVER LEG JUMP (GO DOWN) 4. MUCHMILL (POWERMOTES) 5. INSIDE FREEZE (FREEZES) 6. "Кульбит" 7. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка. Octagon. 	2
16.1 3	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. Понятие здоровый образ жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOUL TRAIN, APACHE LINE. 2. KNEE FOOTWORK. 3. FOOTWORK FLOOR, 4. THREADINGS. 	2

16.1 4	Повторение и закрепление пройденного материала. Мы - команда. 1. FLYER , BACK DROP (POWER MOVES) 2. HALFBACK, BACK (FREEZE) 3. Рондат и фляг. 4. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка	2
16.1 5	Повторение и закрепление пройденного материала. Объединение движений в комбинации, в разной последовательности. Импровизация, развитие творчества. 1. SOUL TRAIN, APACHE LINE. 2. KNEE FOOTWORK. 3. FOOTWORK FLOOR LEVEL, 4. THREADINGS. 5. FLYER, BACK DROP (POWER MOVES) 6. HALFBACK, BACK (FREEZE) 7. Рондат и фляг. 8. Отжимание, приседание, пресс, планка на локтях, растяжка	2
	Jam (Cyfer).	
17	Итоговые и отчетные мероприятия: (дни открытых дверей, праздничные концерты, мастер-классы, городские фестивали, отчетные концерты)	6
17.1	«Городской фестиваль 1+1»	2
17.2	«Открытое занятие» в рамках Недели открытых дверей	2
17.3	«Отчетный итоговый концерт»	2

	Итого:	13 6
--	--------	---------

Методическое обеспечение программы

Занятия предусматривают, сочетание практической и теоретической работы, выполнение упражнений по образцу, с наглядным показом и творческую импровизацию. Принцип «от простого к сложному» реализуется в программе различными способами. Внутри каждого занятия: через разбивание, сложного танцевального движения на составные части с последующим углубленным изучением этого движения через неоднократные повторения. На протяжении всей программы: через постепенное движение от освоения традиционной танцевальной лексики и классических композиций – к созданию авторских версий движения и их сочетаний.

Основные педагогические принципы:

- принцип открытого общения, способствующий формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха;
- принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка, заинтересованность детей, уважения ребёнка и его труда;
- принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений - личностные отношения являются важнейшим

фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения;

- принцип интенсивного восприятия - предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний;
- принцип системности и преемственности.

В процессе реализации программы закрепляются основные направления, элементы современного танца «Брейк-данс». Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируются нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

Список литературы и интернет-источников

1. Грин Х.Ж. «Анатомия танца», М., Попурри, 2014
2. Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие», М., Лань, Планета музыки, 2015, 128 стр.
3. Козлов В.В., Гирмон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия», СПб.: Речь, 2006, 286 с.
4. Ренёва И.С. Коррекционно-профилактический танец «ФИТНЕС- ДАНС»
<http://kaahem-rucheeek.tuvasadik.ru/sport/61-korrekcionno-profilakticheskiy-tanec-fitness-dans.html>
5. Смирнова С.А. «Метод танцевальной терапии как средство развития творческих способностей детей с ограниченными возможностями здоровья»
<http://festival.1september.ru/articles/624586/>
- 6.Хавилер Д. С. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки», М., Новое слово, 2004
7. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу», М., 2008
8. <http://ibboy.ru/bboywiki.html>
- 9.<http://www.youtube.com/watch?v=JL1ufL2SP6Y>
- 10.http://www.youtube.com/watch?v=5Y_jLHgud_k
- 11.<http://www.youtube.com/watch?v=zrHv3KBXbmQ>
- 12.<http://www.youtube.com/watch?v=PTbo28Q9ZVc>
- 13.<http://www.youtube.com/watch?v=WF1dqp6IG4A>
- 14.<http://www.youtube.com/watch?v=tqBpPWWixOU>
- 15.<http://www.youtube.com/watch?v=KzTdry0OoEw>
- 16.<http://www.youtube.com/watch?v=D0ue5WwJU4M>
- 17.<http://www.youtube.com/watch?v=hmUWbQdTA5A>