



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от «08» 09 2021 г.

 Е.В.Махова

Протокол № 1

09 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**социально-гуманитарной направленности**

**«Брейк - данс»**

Автор-составитель:

Платонов Евгений Николаевич

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Новотроицк, 2021 г.

## Пояснительная записка

**Брейк-данс** - другими словами би-боинг, значительно отличается от других видов танца. Можно даже сказать, что это прогрессивное развитие предыдущих форм танца, конечно же, являющееся и одной из четырех составляющих хип-хопа наряду с рэпом, DJ'ингом и граффити. Брейк-данс вобрал в себя множество различных элементов и движений с акробатики, художественной гимнастики, всевозможных видов танцев, различных единоборств, йоги и т. д.

**B-boying** зародился в Бронксе, в одном из районов Нью-Йорка. Именно там впервые были замечены странные люди, необычно двигавшиеся под музыку. Их танец назывался «get on the Good Foot» и заключался в «падениях» на землю с элементами вращения.

Сам термин B-boy или B-boying придумал dj Kool Herc, который часто крутил пластинки на разных уличных тусовках. Слово **B-boys** означает **Break boys**- парни, танцующие под ломаные ритмы музыки(отсюда, кстати, пошло название Breakbeat). Некоторые начинающие танцоры, бывало, зацикливались на отдельных элементах и старались работать в рамках какого-то одного направления. Многие считали, что это не совсем правильно, поскольку настоящий B-boy должен уметь все. Брейк-данс динамично развивался, появлялись первые би- бой команды.

В 80-е брейк-данс благодаря СМИ стал известен широкой публике, что сразу же сделало его безумно популярным. Появляются такие команды, как Rock Steady Crew (легендарная и неповторимая, между прочим), NYC Breakers, Dynamic Rockers и др. Первым, кто смог выделиться из толпы и продемонстрировать свою индивидуальность, был коллектив Rock Steady Crew, который объединил между собой все направления и сумел придать каждому танцевальному элементу свою особую отличительную черту. Брейк-данс казалось, становился частью шоу-бизнеса: появлялись фильмы о брейкинге, би-бои снимались в видеоклипах, батлы не обходились без СМИ. А в 87-м брейк-данс потерял популярность, заниматься продолжали лишь те, кто по-настоящему увлекался этим танцем. Но именно они сделали брейк-данс таким, какой он есть, и каким мы видим его сейчас. Одни из наиболее известных мировых би-боев: Crazy Legs, Prince Ken Swift, Baby Love Buck 4, Kuriaki и Doze; некоторые из них до сих пор присутствуют в судейской коллегии на всевозможных мировых чемпионатах по брейк-дансу.

**Брейк-дансу** в России сейчас около 12 лет. В настоящий момент он очень популярен, открываются школы, появляются команды. Наиболее известные - Top9 (Питерская сборная из команды «Реактив» и свободных Питерских Би-Боев), «All the most»(Москва), «Predators»(Махачкала-Баксан).

### Мини-словарь брейк-данса:

**b-boy/b-girl** – молодой человек/девушка, занимающийся/аяся брейк-дансом.

**b-boing** – он же **breaking**, он же брейк-данс.

**Crew** - команда би-боев.

**Батл** – **battle** (англ.), состязание **b-boys/b-girls** или **crews** в технике и стиле танца, сложности исполнения и оригинальности трюков.

**Актуальность** разработки данной образовательной программы обусловлена недостаточно высоким уровнем системно-методического обеспечения, и возможно

даже вообще его отсутствием, для подготовки начинающих педагогов и исполнителей брейк-данса. По сути дела – это одна из первых попыток обобщения накопленного опыта работы в центре.

**Новизна** разработанной авторской программы состоит в системном подходе к обучению брейк-данса и использованию для эффективной реализации отдельных компонентов программы современных технологий обучения.

**Целью** дополнительной программы обучения в коллективе брейк-данса является развитие личности ребенка, развитие и реализация творческих возможностей детей, самовыражение через овладение основами хореографии, в частности брейк-дансом. А так же зародить интерес к данному виду танца у детей и подростков в целом.

### **Задачи программы**

Основными образовательными задачами программы являются:

-овладение учащимися исполнения основных элементов на продуктивном уровне его усвоения;

-формирование ясного представления об истории, традициях (правилах), основных направлениях, взаимосвязи, роли и места брейк-данса как танца, так и одной из составляющих хип-хоп культуры во всём мире, пропаганда здорового образа жизни.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Предлагаемая дополнительная образовательная программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

1 год обучения - стартовый уровень. Группы 1 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю; 324 часов в год). Возраст детей от 8 - 11 лет.

2 год обучения - базовый уровень занимаются 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю; 324 часа в год). Возраст детей от 11-14 лет.

3 год обучения – базовый уровень занимаются 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю; 324 часа в год). Возраст детей от 14-17 лет.

Занятия проходят в группах по 15 человек.

Выбор индивидуальной стратегии обучения осуществляется в зависимости не только от природного таланта ребенка, но и его возрастных особенностей.

### **Сроки реализации программы**

Программа обучения в коллективе брейк-данса рассчитана на 3 года и имеет следующие основные этапы реализации:

**1 этап** – приобретение физической подготовки в целом, овладение 1-ой частью основных элементов брейк-данса под названием «топ-рок» и «фут-ворк», методикой исполнения комбинаций «стайл» на репродуктивном уровне усвоения (уровне воспроизведения);

**2 этап** – исполнение основных элементов 1-го этапа на уровне выше среднего, самостоятельное исполнение личных комбинаций «стайл» перед учебной

аудиторией; овладение 2-ой частью основных, уже силовых, элементов «пауэр мув», «акробатика», «трикс», и техникой их исполнения

**3 этап** - овладение сценическим мастерством, основами композиции постановки танца и режиссуры различных фестивалей хореографии и выступлений в целом, обеспечивающих самостоятельную разработку и сценическое воплощение выбранного участниками коллектива хореографического образа.

### **Формы, методы и режим занятий**

Основными формами обучения в коллективе брейк-данса являются массовые занятия в коллективе, чередующиеся с групповыми и индивидуальными занятиями, репетициям концертных программ и различных выступлений в целом.

При изучении теоретических дисциплин применяется лекционная форма, реализованная на базе использования наглядно-образной технологии обучения.

Однако следует подчеркнуть особо, что все усилия педагогов окажутся, безрезультатны без кропотливой и системной самостоятельной работы учащихся коллектива.

Рекомендуемый режим обучения – 3-4 занятия в неделю по 2-3 часа и самостоятельная отработка всего изученного материала каждый день по возможности.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Последовательное освоение Программы обучения в коллективе брейк-данса предполагает достижение следующих основных результатов:

-по окончании **1-го** этапа обучения участники коллектива должны уметь самостоятельно исполнять 1-ую часть основных элементов брейк-данса под названием «топ-рок», «фут-ворк» и «фриз» перед учебной аудиторией, знать методику исполнения элементов; пробовать исполнять комбинации «стайл»;

-по окончании **2-го** этапа обучения участники коллектива должны исполнять основные элементы 1-го этапа на уровне выше среднего, самостоятельно исполнять комбинации «стайл» перед учебной аудиторией; знать и пробовать исполнять 2-ую часть основных, уже силовых, элементов «пауэр-мув», «акробатика», «трикс», и знать технику их исполнения;

-по окончании **3-го** этапа обучения участники коллектива должны уметь подготовить и самостоятельно воплотить на сцене выбранный ими (с помощью педагога) хореографический образ «стайл», участвуя в концертах, различных фестивалях и др. мероприятиях.

### **Методика преподавания (в зависимости от возраста и уровня подготовки)**

Начало занятия.

- Разминка – около 20 мин.

- 1-я часть основных элементов (как разогрев) – 20 мин.

- 2-я часть основных элементов (наработка лёгкости в исполнении) – 20 мин.

- «стайл» и изучение новых элементов – 30 мин.

**1-я часть основных элементов брейк-данса:**

- «**топ-рок**» или «ап-рок» - работа ног; танец-подготовка перед самым исполнением, каких либо трюков; считается частью верхнего брейк-данса, но не имеет границ фантазии и творчества.

- «**фут-ворк**» - работа ног, непосредственно на полу, с опорой на руки; основа нижнего брейка.

Имеются различные начальные комбинации со сменой ног в разных направлениях: «дорожка», «махи», «скрембл».

- «**фриз**» (силовое упражнение) – замирание; всевозможные положения тела, в какой либо стойке; на одной или двух руках, на локте, на голове.

- «**стайл**» - собрание выше перечисленных элементов в единую комбинацию.

## **2-я часть основных элементов брейк-данса:**

- «**пауэр-мув**» - силовые кручения (на руках, голове, спине, и т.д.), такие как – «твист» (прыжки на руках, с переворотом тела в воздухе; «флаер» (махи ногами вокруг своего тела, с опорой на руки) и т.д.

- «**акробатика**» - акробатические элементы, начиная с простого кувырка, заканчивая различными кульбитами, сальто и фляками.

- «**трикс**» - является частью акробатики; исполнение стоек – «фризов» в различном их комбинирование, по несколько раз каждую.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

В процессе обучения в коллективе брейк-данса планируется участие обучающихся в городских, окружных, региональных и всероссийских фестивалях и чемпионатах по брейк-дансу и хореографии в целом, праздниках, районных, городских мероприятиях, а также смотрах художественной самодеятельности различных уровней.

На следующий год обучения переходят ребята, которые смогли освоить элементы программы и применить их в баттлах и выступлениях. Для перехода на следующий уровень необходимо иметь опыт участия в баттлах (не менее 5 раз за учебный год) и мастер-классах (не менее 3). Ребята собирают награды и благодарности в свое портфолио и демонстрируют его на итоговом занятии.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Раздел, тема	Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия
1	Вводное занятие	3	3	-
2	история развития брейк-данса	3	3	-
3	зарождение стилей в брейк-дансе	3	3	-
4	становление и развитие брейк-данса в России	6	6	-
5	брейк-данс в России; сходства и различия с другими странами	12	4	8
6	основные движения (элементы) в брейк-дансе (Windmill, fly, Six step, head spin, back spin)	94	24	70
7	Промежуточная аттестация	2	-	2
8	проведение разминки	28	4	24
9	танцевальные комбинации	76	6	70
10	Упражнения нижнего брейка	56	6	50
11	Танцы в кругу (Jam, battle)	27	2	25
12	Упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности	12	2	10
13	итоговые занятия	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>63</b>	<b>261</b>

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

Теория: беседа, собеседование с детьми и их родителями (по возможности) для разъяснения – что такое брейк-данс в целом, какая нужна форма для занятий, уточнение расписания занятий

#### 2. Тема: история развития брейк-данса; беседа

Теория: беседа, рассказ, показ фильма

#### 3. Тема: зарождение стилей в брейк-дансе; какие существуют стили, как, откуда и где они зародились, какие из них больше подходят для первого года обучения

Теория: показ фильма, беседа

#### 4. Тема: становление и развитие брейк-данса в России;

Теория: зарождение этого танца в России в целом, где и как его начали танцевать, первые Российские команды начавшие заниматься этим направлением танца в различных городах России.

#### 5. Тема: брейк-данс в России; сходства и различия с другими странами; специфика исполнения брейк-данса в России.

Теория: известные Российские команды, сходства и различия с другими странами

#### 6. Тема: ознакомление с основными движениями (элементы) в брейк-дансе (Windmill, fly, Six step, head spin, back spin).

Практика: начальные практические занятия, первые исполнения основ брейка

7. Тема: проведение разминки; одна из основных и главных тем, тщательное исполнение всех упражнений разминки, включающей в себя: разогрев, растяжку, силовые упражнения, подкачку всех мышц и различные стойки

Практика: Освоение базовых элементов начального уровня различных стилей брейкданса.

8. Тема: танцевальные комбинации; непосредственное обучение основным элементам в брейк-дансе; как на верху, так и в партере; тщательная отработка каждого из них

Практика: Освоение танцевальных комбинаций начального уровня различных стилей брейкданса.

9. Тема: итоговые занятия; открытые уроки – исполнение всего изученного в чистом виде на аудиторию

Теория: устный и письменный опрос

Практика: показ танцевального номера в стиле брейк данс.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ 1 года обучения**

Ожидаемым результатом учебно-воспитательной работы по программе «Брейк-данс» является:

-овладение детьми навыков и умений исполнения основных движений (элементов) в брейк-дансе (Windmill, fly, Six step, head spin, back spin), необходимых для создания “сценического образа ” в контексте того или иного танцевального номера;

-формирование танцевальной культуры, уважительного отношения к результатам исполнения брейк-элементов членами танцевального коллектива.

### **Контрольно-измерительные материалы 1 –го года обучения**

#### **Тест (теория)**

1 Windmill – это

а) 6 шагов б) прыжок с переворотом в) кувырок г) движение «вертолет»

2. fly – это

а) мах ногой б) кувырок в) сальто г) «летающее» движение.

3. Six step – это

а) 6 шагов б) вращение на спине в) вращение на голове г) стойка на плечах

4. head spin – это

а) вращение на голове б) стандартный шаг в) «летающее» движение г) «мельница»

5. back spin – это

а) вращение на спине б) вращение на руке в) ходьба на руках г) прыжки на руках

#### **Практика (выполнение упражнений)**

1. back spin

2. windmill с выходом на голову.

3 «head spin»

4. fly с согнутыми ногами

5. «черепашка»

**Творческий проект:** импровизация брейк-данса под музыку «Фанк».

**Методическое обеспечение программы  
1 год обучения**

Разделы	Формы занятий	Методы и примеры	Дидактические материалы ТСО	Форма контроля
Вводное занятие	Групповые	Беседа, рассказ, инструктаж	Инструкция по технике безопасности	Наблюдение, устный опрос
история развития брейк-данса	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
зарождение стилей в брейк-дансе	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
становление и развитие брейк-данса в России	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
основные движения (элементы) в брейк-дансе	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
проведение разминки	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
танцевальные комбинации	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	история развития брейк-данса	2	2	-
3	истоки и развитие брейк-данса	2	2	-
4	различные стили в брейк-дансе	20	5	15
5	верхний брейк-данс	40	5	35
6	нижний брейк-данс	40	5	35
7	силовые кручения «пауэр-мув»	67	5	62
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	сочетание элементов брейк-данса в единые танцевальные комбинации	24	4	20
10	«ап-рок и топ-рок» с «фут-ворком»	20	5	15
11	«топ-рок» с «пауэр-мувом»; «фут-ворк» с «пауэр-мувом»	30	5	25
12	танцевальные комбинации (Tombstone, Cheer, BackOut, Go down, Swipes)	26	4	22
13	Упражнения силовой разминки.	24	3	21
14	Партер-акробатика	22	3	19
15	итоговые занятия	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>

### Содержание программы второго года обучения

#### 1. Вводное занятие

Теория: беседа, собеседование, уточнение расписания занятий

#### 2. Раздел: история развития брейк-данса; беседа

Теория: беседа, рассказ, показ фильма

3. Тема: истоки и развитие брейк-данса; где впервые появился этот стиль танца, как он начал развиваться и кто его протолкнул в народ

Теория: показ фильма, беседа

4. Тема: различные стили в брейк-дансе; требующие особого внимания, т.к. производится произвольный выбор определённого стиля в танце, в какой-то мере своего стиля

Теория: беседа, рассказ

#### 5. Тема: верхний брейк-данс

Практика: наработка и усложнение движений «ап-рок» и «топ-рок» с добавлением новых элементов

#### 6. Тема: нижний брейк-данс;

Практика: наработка и усложнение движений в партере: «дорожка», «скрембл» и т.д., исполнение их в сочетании друг с другом в чистом виде

7. Тема: силовые кручения «пауэр-мув»; исполнение «краба», «твиста», «махов» и т.д., наработка скорости силовых кручений, чёткости и лёгкости в исполнении

8. Тема: сочетание элементов брейк-данса в единые танцевальные комбинации -  
Практика: исполнение всего изученного материала в связках друг с другом (из одного вытекает другое) в разной последовательности
9. Тема: «ап-рок и топ-рок» с «фут-ворком»  
Практика: сочетание этих элементов, подстраиваясь под какой либо определённый стиль, выбранный и уже освоенный учащимся
10. Тема: «топ-рок» с «пауэр-мувом»; «фут-ворк» с «пауэр-мувом»; исполнение «пауэр-мува» начиная с заходов – как с верху (топ-рок) так и из партера (фут–ворк)  
Практика: сочетание этих элементов, подстраиваясь под какой либо определённый стиль, выбранный и уже освоенный учащимся
11. Тема: танцевальные комбинации (Tombstone, Cheer, BackOut, Go down, Swipes)  
Практика: сочетание всего изученного материала в единые танцевальные комбинации с определёнными стилями исполнения в чистом виде –
12. Тема: итоговые занятия; открытые уроки, концертные программы, фестивали  
Теория: устный и письменный опрос  
Практика: исполнение всего изученного в чистом виде, на большую аудиторию.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

### **2 года обучения**

- устойчивый интерес к танцу как к средству развития двигательных способностей;
- умение выполнять танцевальные упражнения различных стилей «Breakdance»;
- умение использовать полученные знания на практике.

### **Контрольно-измерительные материалы 2 – го года обучения**

#### **Тест (теория)**

1. Tombstone – это... ?  
а)бочка б) бочка с прямыми ногами в)мельница г)прыжки на руках
2. Cheer – это... ?  
а)движение «стул» выполняющееся на 1 руке б)стандартный шаг в)жанр музыки г)имя знаменитого танцора
3. BackOut – это ... ?  
а)движение на руках б)движение на ногах в)заход в низ г)kickout на спине
4. Go down – это ... ?  
а)заход сверху в низ б)кручение на руке в)кручение на голове г)фриз
5. Swipes – Это ... ?  
а)движение в power move б)движение в toprock в)движение в footwork г)движение в прыжке

#### **Практика (выполнение упражнений)**

1. заход со swipes в windmill
2. сход с headspin в cheer
3. go down на голове
4. toprock с руками
5. выход с windmill во fly

**Творческий проект:** придумать 3 go down.

**Методическое обеспечение программы  
2 год обучения**

Разделы	Формы занятий	Методы и примеры	Дидактические материалы ТСО	Форма контроля
Вводное занятие	Групповые	Беседа, рассказ, инструктаж	Инструкция по технике безопасности	Наблюдение, устный опрос
история развития брейк-данса	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
различные стили в брейк-дансе	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
верхний брейк-данс	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
нижний брейк-данс	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
силовые кручения «пауэр-мув»	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
сочетание элементов брейк-данса в единые танцевальные комбинации	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос

## Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Раздел, тема	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	история развития брейк-данса	2	2	-
3	истоки и развитие брейк-данса	2	2	-
4	различные стили в брейк-дансе	20	5	15
5	Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	30	5	25
6	Фриз: head hollowback	30	5	25
7	Фриз: Forearm freeze	25	5	20
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Футворк: floor rock	54	4	50
10	Постановка танца	50	5	45
11	Общеразвивающие упражнения развитие выносливости, силы и пластики	30	5	25
12	танцевальные комбинации	26	4	22
13	Танцевальная композиция «Брейк-команда».	24	3	21
14	Танец в стиле «фристайл».	24	3	21
15	итоговые занятия	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>

### Содержание программы третьего года обучения

#### 1. Вводное занятие

Теория: беседа, собеседование, уточнение расписания занятий

#### 2. Раздел: история развития брейк-данса; беседа

Теория: беседа, рассказ, показ фильма

3. Тема: истоки и развитие брейк-данса; где впервые появился этот стиль танца, как он начал развиваться и кто его протолкнул в народ

Теория: показ фильма, беседа

4. Тема: различные стили в брейк-дансе; практические занятия, требующие особого внимания, т.к. производится произвольный выбор определённого стиля в танце, в какой-то мере своего стиля

Теория: беседа, рассказ

5. Тема: Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы); закрепляют полученные знания

Практика: учат более сложные элементы топрока; учатся четко выполнять ранее выученные движения

6. Тема: Фриз: head hollowback; полубэк через голову

Практика: наработка и усложнение фриза с добавлением новых элементов

7. Тема: Фриз: Forearm freeze; локтевой фриз в котором вторая рука тоже является опорой

Практика: наработка и усложнение фриза с добавлением новых элементов

8. Тема: Футворк: floor rock; одно из основных направлений би-боинга, работу ногами, фриззы

Практика: наработка и усложнение футворка с добавлением новых элементов включающих в себя различные забежки

9. Тема: – Постановка танца; выразительно и грамотно исполняют танцевальные композиции; учатся контролировать и координировать свое тело; соединяют выученные движения.

Теория: постановка танцевальных движений

10. Тема: танцевальные комбинации

Практика: сочетание всего изученного материала в единые танцевальные комбинации с определёнными стилями исполнения в чистом виде

11. Тема: итоговые занятия; фестивали

Теория: устный и письменный опрос

Практика: исполнение всего изученного в чистом виде, на большую аудиторию, участие в открытых уроках и концертах.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

### **3 год обучения**

-полное овладение умений сочетания элементов брейк-данса в единые танцевальные комбинации необходимых для создания “сценического образа ” в контексте танцевального номера;

-умение составлять авторские номера с использованием элементов брейка;

-формирование танцевальной культуры, уважительного отношения к результатам исполнения брейк-элементов членами танцевального коллектива.

-умение владеть своим телом, которое отражается в техничном исполнении танца брейк (здесь оцениваются также личные танцевальные интересы и склонности каждого ребенка к изучаемым направлениям и стилям)

### **Контрольно-измерительные материалы 3 года обучения**

#### **Тест (теория)**

1. Фут ворк – это ...?

а)нижний брейк данс б)верхний брейк-данс в)брейк данс на руках г)брейк данс на спине.

2. Топ рок – это ... ?

а) нижний брейк данс б) верхний брейк-данс в) брейк данс на руках г) брейк данс на спине.

3. head hollowback – это ... ?

а) footwork без рук б) верхний брейк-данс в) брейк данс на руках г) брейк данс на спине.

4. Forearm freeze – это ... ?

а) резкость б) разновидность движения в) плавность/вытекание г) заход сверху в низ.

5. Фриз– это ...?

а) заход сверху в низ б) кручение на руках в) 6 шагов г) переходы от движения к движению.

**Практика (выполнение упражнений):**

- 1.отточить flow ,
2. отработать подачу toprock ,
3. отработать twist ,
- 4.подготовить выходы к батлам ,
- 5.отработать footwork без рук.

**Творческий проект:** придумать свое движение в брейк-дансе

### Методическое обеспечение программы 3 год обучения

Разделы	Формы занятий	Методы и примеры	Дидактические материалы ТСО	Форма контроля
Вводное занятие	Групповые	Беседа, рассказ, инструктаж	Инструкция по технике безопасности	Наблюдение, устный опрос
история развития брейк-данса	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
различные стили в брейк-дансе	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
Отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
Постановка танца	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
Общеразвивающие упражнения развитие выносливости, силы и пластики	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос
танцевальные комбинации	Групповые	Рассказ, показ.	Книги, опыт	Наблюдение, устный опрос

## Список литературы. Литература для педагога

1. Diolics Circle ссылка в Интернете - <http://diolics.narod.ru/literat.htm>
2. статьи народного хип-хоп портала ссылка в Интернете - <http://www.breakdance.ru/articles.php?id=5>
3. Breakdance ссылка в Интернете - <http://omcrew.ru/?action=view&id=5>
4. geodream ссылка в Интернете - <http://www.geodream.ru/web/?nr=0&razdel=11&sub=27>
5. обучение брейк-дансу на курсах современного танца, ссылка в Интернете - <http://viphome.net/rubrik/15/0/131463/>
6. break-dance; Закладки → break-dance ссылка в Интернете - <http://www.bposter.net/bookmarks/tag/break-dance>
7. Direct Connect Portal; Год: 2011 ссылка в Интернете - <http://dcp.sovserv.ru/video/2006/12/11/break%20dance>
8. Air track (Air twist) - Break-dance; 25.04.2014 г. ссылка в Интернете - <http://break-dance.info/air-track-air-twist-2.html>
9. Литпром; БРЕЙК- ДАНС; принято к публикации 20-07-2013 14:43 ссылка в Интернете - <http://www.litprom.ru/text.phtml?storycode=1362>
10. chupyrnik; 11.11.2014; 19:10 ссылка в Интернете - <http://www.chupyrnik.ru/news/2008/11/news994.php>