



Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа в Капотне»  
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru  
ОГРН 1037700077403

kapotnya.mskobr.ru  
ИНН/КПП 7723138571/772301001

Принято  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08 2019г

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школы в Капотне  
Тихонов В.А.  
« 02 » 2019г



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Ритм»

Уровень программы: ознакомительный  
Возраст детей: 6-11 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Вохрин Виктор Владимирович  
Педагог дополнительного  
образования

Москва  
2019 г

## **Цель**

Приобщение к искусству и спорту через танец Брейк-данса.

## **Задачи**

1. Формирование у участников знаний и навыков на основе овладения и освоения программного материала кружка.
2. Знакомство с движениями и танцами - с верхним и нижним стилями брейк - данса, также изучение трюков и элементов акробатики.
3. Знакомство с правилами техники безопасности на уроках брейк-данса.

## **Пояснительная записка**

В Коллектив любителей Брейк - данса принимаются физически здоровые дети, после предъявления справки — разрешения посещать занятия с интенсивной физической нагрузкой.

Общий возраст занимающихся с 6 до 11 лет.

Студия работает на самоокупаемой и бюджетной основе, которая состоит из младшей и старшей группы:

- Танцевальная студия «Ритм» - Занятия направлены на развитие пластики тела и освоении элементов брейк-данса. Занятия проводится 2 раза в неделю продолжительностью 60 мин. (1 астрономический час).

Занятия проводятся под фонограммы.

Студия «Ритм» работает на платной основе.

Костюмы и обувь для занятий участники приобретают сами.

Формы занятий — практические, групповые индивидуальные.

В работе студии предусматриваются проведение.

- Открытых занятий
- Отчетные концерты
- Выездные концерты

## **Организационная работа**

- Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работы в кружке и осуществляется руководителем при участии участников и родительского комитета:
- проведение набора в кружок
- составление рекламы

- разработка программы и корректировка ее в случае изменения задач кружка
- составление расписания занятий в каждой группе (кол-во часов, время занятий)
- организация групп по возрасту
- организация и прием заявлений с потребителем о приеме в кружок
- ведение журнала учета работы с отметкой посещаемости
- подача информации о выбывших и вновь пришедших участниках
- выбор родительского комитета и старост, проведение родительских собраний
- художественное оформление помещений для занятий
- соблюдение чистоты и порядка в помещении для занятий
- контроль за поведением и внешним видом участников (костюм, обувь, прическа)
- проведение бесед с детьми и родителями
- работа с приобретением, изготовлением костюмов
- работа с подбором музыкальных фонограмм
- творческие отчеты, участие в соревнованиях и танцевальных батлах
- накопление методических материалов, отражающих историю развития кружка (планы, альбомы, отчеты, программы, афиши, грамоты, дипломы, рекламы, буклеты)
- **контроль за своевременной оплатой в самокупаемой группе.**

## **УЧЕБНАЯ РАБОТА**

### **Танцевальная студия «Ритм»**

Должна освоить стандартные элементы брейк - данса:

Пробежка простая, стойка простая на локтях и фриз краб, стойка простая на руках, стойка на голове, комбинированная пробежка фризов, и способы выхода на джем.

### **Творческая (постановочная) работа**

- Творческий отчет студии 1 раз в год

- Проведение открытых уроков в каждой группе
- Работа по сохранению текущего репертуара «ввод новых исполнителей»
- В течении года в каждой группе подготавливаются хореографические номера

№	Тема	Общее количество часов	В том числе теория «час»
1	Теоретические сведения	1	1
Партерная гимнастика и разминка			
1	Теоретические сведения	1	1
Партерная гимнастика и разминка			
2	Партерная гимнастика	30	1
3	Разминка	18	4
Постановочная работа			
4	«Небесный хоп»	6	1
5	Музыкальные игры	4	0,5
Репетиционная- постановочная и организационно- методическая работа			
6	Постановка танцев	6	
7	Репетиции и сценическая практика	7	1
8	Итого	72	8,5

### Учебная работа

1. Репетиционная, постановочная работа по созданию вариаций и схем для каждой группы
2. Знакомство истории и теории Брейк - данса.

### Ход занятия

1. Разминка
2. Партерная гимнастика
3. Растяжка

#### 4. Освоение связок на середине (топ-рок, локинг, кин-тат)

### Тематический план

#### 1 год обучения

Изучение основных элементов брейк - данс;

Введение в брейк - данс, пробежка простая;

Стойка простая на локтях и Фриз краб;

Подсечка с выходом в пробежку коленную, вытяжка;

Стойка простая на руках и Фриз (игла);

Растяжка включая элементы партера;

Классическая пробежка и элемент (Лопатки);

Стойка на голове с выходом фриз (полубег), связка простая;

Растяжка включая элементы партера;

#### 2 год обучения

Свайпс и способы выхода на джем;

Комбинированная пробежка фризов;

Растяжка включая элементы партера;

Стойка на предплечьях. Фриз (диагональ);

Подпрыгивание с локтей и гайды на руке;

Растяжка включая элементы партера;

Фриз (вилка). Введение в акробатику;

Скат и (Гелика);

Растяжка включая элементы партера;

#### 3 год обучения

Основы акробатики;

Роль парных выходов. Фриз (вытяжка);

Растяжка включая элементы партера;

Разновидности (черепак) и (кузнечиков);

Бананейра. Фриз (бэк);

Растяжка включая элементы партера;  
Связка брейк – элементов;  
Растяжка включая элементы партера

### **Планируемые результаты**

1. *Представление* о современном танце, его истоках, (хип-хоп);
2. *Знать* основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;
3. *Владеть* постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования;
4. *Иметь* навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительств;
5. *Представление* о современном танце, его истоках (джаз, модерн);
6. *Знать* названия движений, перевод и значение, позиции рук и ног, основные стили, разделы;
7. *Владеть* координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных, быстротой запоминания комбинаций;
8. *Уметь* работать в паре, в группе, исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.).

### **Список литературы:**

1. Барышников Т. Азбука хореографии / Т. Барышников: Ральф, 2000 г.
2. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу / Н.А. Вихрева – Москва: 2004 г.
3. Даниц. Е.В. Джазовые танцы / Е.В. Даниц – Донецк: 2002 г.
4. Ивлева. Л.И. Джазовый танец / Л.И. Ивлева – Челябинск: 1996 г.
5. Пестов П.А. Уроки классического танца / П.А. Пестов – Москва: 1999 г.
6. Роберт Е. 5 минут растяжки / Е. Роберт – Минск: 1999 г.