

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Камышетская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

На заседании ШМО

Протокол №1

От 30.08.2019 г.

Утверждено

приказом директора

МКОУ «Камышетская СОШ»

№ 91 от 30.08.2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«брейк данс»
для 5-7, 8-9 классов
Срок реализации 2 года

Составитель: Сугак Евгений Викторович

пос. Камышет

Согласно учебному плану внеурочной деятельности МКОУ «Камышетская СОШ» на 2019 – 2020 учебный год, программа внеурочной деятельности «Брейк-данс» составляет 68 часов за 2 учебных года. Программой предусмотрено 34 часа в 5-7 классе (1 час в неделю, 34 учебных недели), 34 часа 8-9 классе (1 час в неделю, 34 учебных недели).

Планируемые результаты изучения курса

Метапредметные результаты

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации
проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения танцевальных упражнений;
- оценивать правильность выполнения упражнений.

Познавательные:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по дополнительной литературе и сайтам интернет для выполнения учебных заданий;

- умения строить речевое высказывание в устной форме;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме.

Коммуникативные:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать музыку;

Содержание курса внеурочной деятельности

5-7 класс

8-9 класс

Введение в брейк-данс. Пробежка простая

Основные теоретические сведения

Что такое брейк-данс. История возникновения брейка. Зачем танцуют брейк-данс. Среди кого и где распространен брейк. Классификация брейк-данса. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности брейк-данса.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Демонстрация некоторых брейк-элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента учащимися.

Стойка простая на локтях и фриз «краб»

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

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

Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка

Основные теоретические сведения

Необходимость иметь хорошую растяжку для эстетичного исполнения некоторых элементов, в частности подсечки. С корточек одна выпрямленная нога прокидывается и машет по кругу под согнутой. Переход от одного элемента к другому без остановки (например, с использованием инерции) – можно назвать «связкой». Вытяжка - движение выполняемое со стойки на руках и ногах спиной к полу, с последующим закидыванием одной руки назад через себя и телом идущим за ней, где затем необходимо выйти на ноги.

Практическое занятие

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

Стойка простая на руках и Фриз «игла»

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

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

Классическая пробежка и элемент «Лопатки»

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Упражнения для вертикального стояния на руках, хождение на руках, а также «колесо», кувырки, «конь». Показ «лопаток» с последующим выполнением его учащимися. Принципиальное исполнение классической пробежки учащимися после демонстрации её преподавателем.

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

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

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

«Свайпс» и способы выхода на «джем»

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и брейк – элементов. Техника исполнения элемента «Свайпс». Выполнение учащимися данной системы движений. Организация и проведения «джема», знакомство с его правилами. Контроль за проведением мероприятия.

Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ»

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

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

Подпрыгивание с локтей и глайд на руке

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

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

Фриз «вилка» на одной руке. Введение в акробатику

Основные теоретические сведения

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

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их учащимися. Проведение «джема».

Скат и «Гелика»

Основные теоретические сведения

Под скатом предполагается скатывание горизонтально расположенного (по отношению к полу) тела с опорной руки через плечо на верхнюю часть спины. «Гелика» (от англ. слова helicopter – вертолет) – является продолжением ската, идея которого состоит в том, что необходимо махать, прежде всего, трёхглавыми мышцами ног для выполнения элемента. Причём никогда не сводить и по возможности не сгибать ноги. Знакомство с мероприятием «битва» или «батл», где в отличии от «джема» учащиеся делятся на команды и соревнуются между собой в выполнении брейк-элементов. Не допускается устная критика, приветствуется обыгрывание ситуаций для завоевания симпатии зрителей.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение учащимися «гелика» со ската. Проведение «батла».

Основы акробатики

Основные теоретические сведения

К основам акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляги, сальто, стрекосаты, «винты» и некоторые другие. Кроме знания исполнения, какого - либо элемента, необходимо наличие соответствующего зала и страхующего человека. Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляга, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов – фляг назад.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его учащимися. Проведение «батла».

Роль парных выходов. Фриз «вытяжка»

Основные теоретические сведения

Под парными выходами подразумевается выполнение брейк-элемента с участием в нём двух и более человек на «джеме» или «батле». Они очень разнообразны и

придумываются самостоятельно, так как это ценится. Также парные брейк-элементы практически не имеют аналогов, поэтому они дают преимущества команде выполняющей их. Фриз «вытяжка» - тело горизонтально полу, повернуто к аудитории и опирается на одну руку, вторую обычно кладут на затылок.

Практическое занятие

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

«Бананейра». Фриз «бек»

Основные теоретические сведения

«Бананейра» - брейк элемент, пришедший из бразильского танца капуэро. Принцип его выполнения заключается в том, что, держа тело в равновесии, стоя на руках, необходимо махая ногами (вперёд- назад), отталкиваться руками от пола, переставляя их противоположно ногам для сохранения центра тяжести на одной вертикали.

Фриз «бек» выполняется, как «полубак» только без участия головы, на одних руках с прогибом в плечах и отведения ног назад.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк – элементов. Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими выполнениями их учащимися. Проведения «батла».

Связки брейк – элементов

Основные теоретические сведения

Под связками брейк – элементов подразумевается набор брейк-элементов выполняемых без остановок и следующими друг за другом, переходя от первого элемента к второму и т.д., «на одном дыхании». Каждый, как правило, самостоятельно составляет связку из тех брейк-элементов, которые он умеет делать. Элементов может быть столько – насколько хватит сил, причём как разнообразных, так и повторяющихся. Цель связки дойти до последнего движения и выполнить его с достоинством.

Содержание курса:

Раздел, тема	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Теоретические знания	Техника безопасности и правила поведения в классе. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Здоровье и физическое развитие	В процессе тренировочного занятия

	человека. Образ жизни как фактор здоровья. Здоровье человека как ценностные факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела. Развитие физических качеств и их влияние на обучаемость двигательных действий. Изучение историй брейк данса. Основные направления брейк данса.	
Воспитание физических качеств	ОФП,СФП, комплексная разминка, развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, ловкость).	В процессе тренировочного занятия
Разучивание базовых движений направлений	Top rock, Go down, Footwork, Knee rock, Floor level	
Разучивание базовых движений направлений : Powermove, Freezes;	TURTLE FREEZ, BABY FREEZ, SHOULDERFREEZ –фриз на плече, CHAIR - стул и его вариации, AIR CHAIR - воздушный стул (FREEZE). TURTLE - черепаха и ее вариации (POWER MOVE), AIRBABYFREEZ , BACKSPIN , SWIPE, MUCHMILL, FLYER,	
Разучивание акробатических и гимнастических движений	Мост, кувырки вперед и назад, стойка на руках, стойка на голове, кульбит, рондат и фляг, сальто заднее и переднее и его комбинаций.	

Тематическое планирование

5-9 класс (выполняется повтор всех тем, с углубленным изучением)

Тема занятия	Количество часов	В том числе	
		теоритически	практических
Введение в брейк-данс. Пробежка простая	3	0.5	2.5
Стойка простая на локтях и Фриз “краб”	3	0.5	2.5

одсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка	3	0.5	2.5
Стойка простая на руках и Фриз “игла”	3	0.5	2.5
Классическая пробежка и элемент “Лопатки”	3	0.5	2.5
Стойка на голове с выходом во фриз “полубэк”. Связка простая	2	-	2
Фриз . Введение в акробатику	2	-	2
“Свайпс” и Способы выхода на “джем”	5	0.5	4.5
“Телик, Флайер, Свайпс.			
Комбинаций toprock	2	-	2
Стойка на предплечьях. Фриз “диагональ”	2	-	2
Комбинаций «powermuft»	2	-	2
Подпрыгивание с локтей и глайды на руке	4	-	4