

Конспект занятия по брейк-дансу

по дополнительной общеразвивающей программе «Уличные танцы»

«Знакомство с базовыми элементами танцевального направления «брейк-данс»

Объединение «Авангард»

Педагог – Жуков Николай Алексеевич

Цель: сформировать представления у обучающихся об основных элементах танцевального направления брейк-данс (топ-роки, брейкинг или фут-ворки, фризы).

Необходимое снаряжение- музыкальная колонка, помещение с хорошим светом и зеркалами

От детей – сменная обувь, удобная одежда.

Вводная часть

Проведение разминки

-Круговое вращение:

- головой, плечами вперед-назад, а также для развития координации вращение одним плечом вперед и другим назад одновременно
- предплечьем, локтевой части рук сохраняя предплечье 90 градусов.
- Кисти сохраняя руки в вытянутом положение
- Завершаем вращение рук вперед-назад, а также для развития координации вращение одной руки вперед и другой назад одновременно

- Переход на упражнение растягивающие плечевые суставы – упражнение «замок» и «веточка»

- Наклоны на 6 счетов (1 счет наклон влево. 2 счет тянемся к левой ноге. 3 счет тянется по середине. 4 счет тянемся к правой ноге 5 счет наклон в право. 6 счет завершение упражнение) и так несколько раз

- Работа с диафрагмой и бедрами

- Разминка тазобедренного сустава через поднятие и вращение правой и левой ноги.

Разминка стопы ног

Бег вокруг зала с хлопками (1 хлопок отжимания, 2 хлопок приседания, 3 хлопок прыжки на месте)

Развитие взрывной силы ног через упражнения 10-приседаний следом 10 приседаний с выпрыгиванием следом 10 прыжков. (2-3 подхода)

Основная часть

Данная часть занятия занимает 3-6 базовых упражнений:

- Бабочка 2-3 мин (2 подхода)
- Книжка 2 мин подходами по 30 сек
- Разножка 3 мин (парная)
- Разножка индивидуальная 2 мин по 30 сек в каждую сторону
- Упражнение кошечка, кобра и ребенок по 30 секунд

Знакомство с историей создание бибойнга (первоначальное название брейк-данса) и знакомство с первыми его базовыми особенностями и элементами

Топ-роки (элементы, используемые сверху): «Кик-степ», «Фронтальный шаг», «Коньки», «2 фронтальный шаг».

Брейкинг или фут-ворки (элементы, используемые «бибоями», находясь внизу): «6 шагов», «3 шага», «Свайпс», «Гелик».

Фриз (остановка замирание танцора в каком-либо положении): «Беби-фриз», «Чаер-фриз», «Солдат».

Изучение данных элементов и разработки вариации связок для них

Заключительная часть (подведение итогов занятия и рефлексия)

В конце занятия проведение «джема»:

1. Разделение группы на пары.
2. Каждая пара выполняет свою соло-последовательность под музыку.
3. Партнеры обмениваются местами и повторяют движения друг друга.
4. Затем пары обмениваются местами ещё раз и создают новую совместную комбинацию движений.

Проведение рефлексии и оценки проделанной работы каждого участника, указывая на его успехи и моменты, где надо еще приложить усилия.