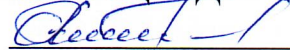


СОГЛАСОВАНО

Художественный руководитель

МУК «ЦКиД»



С.А. Степанченко

26 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУК «ЦКиД»



М.Е. Петрова

26 августа 2026 г.



ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
клубного формирования
брейкинг студия Фанни Пипл

2026 год

Пояснительная записка.

Данная программа направлена на максимально гармоничное развитие личности и формирование правильного мировоззрения у ребенка.

Задачи:

1. Привить правильное понимание уличной танцевальной культуры;
2. Гармонично развить личность ребенка;
3. Максимально раскрыть его индивидуальность;
4. Повысить физическую выносливость;
5. Повысить эмоциональный и моральный фон ребенка;
6. Развить пластичность, ритмичность, танцевальную эстетичность;
7. Привить чувство стиля.

О культуре хип-хопа.

Хип-хоп – это целая субкультура, включающая в себя музыку, танцевальные стили, искусство – ди-джеинг, граффити, бит-бокс, а также свою идеологию и особенности в одежде. История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди негритянских- и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах.

Характеристика танцевальных стилей, преподаваемых в соответствии с данной программой.

Хип-хоп – это направление основанное на каче, активном движении корпуса, ног, рук, в совокупности выражая индивидуальность танцора.

70 и 80-е годы 20 века известны появлением популярного танца **хаус** (House), основой которого является полный контроль своей энергии и движений тела. Танец построен на двух составляющих: выпуска взрывной волны энергии и старательного ее сдерживания. В хаусе прослеживается сочетание разных стилей танца, но его движения исполняются без каких-либо установленных правил и канонов. Базовое движение хауса — «The Jack». Без использования всего тела танцевать хаус невозможно, лучшие танцоры этого стиля демонстрируют полное владение танцполом, четкую и слаженную работу ног в соединении с телом (Jacking).

Локинг, или кэмпбеллокинг — это форма танцевального искусства, созданная Доном Кэмпбеллом в Лос-Анджелесе в начале 70-х годов XX в., которая включает импровизационные позиции — «замки» (locks). Сегодня локинг — фанковый стиль и уличный танец, ассоциируемый также с хип-хопом. Он основан на быстрых и четких движениях руками и кистями рук в сочетании с более мягкими движениями бедер и ног. Движения всегда амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован

на представление, постоянное взаимодействие со зрителями, несёт в себе элементы клоунады. Локер — танцор локинга. У локеров яркий, особый стиль одежды: береты, штаны на подтяжках, белые перчатки, носки в полоску.

Поппинг — стиль танца, основанный на технике быстрого сокращения и расслабления мышц, создающий эффект резкого вздрагивания в теле танцора — *pop*. Это делается непрерывно в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами. Танец появился во Фресно (Калифорния) в 70-х годах XX в. Папперы обычно одеваются в официальном стиле. Рубашки, пиджаки, официальные штаны и туфли. На голову обычно надевают шляпу, но в последнее время традиции ношения костюмов не сохранились. Сейчас Попперы одеваются как и большинство хип-хоперов.

Схема обучения:

Месяц	Направление
Сентябрь - Октябрь	Хип-хоп
Ноябрь - Декабрь	Хаус
Январь - Февраль	Локинг
Март- Апрель	Поппинг
Май	Повторение и закрепление, изученных стилей

Хип-хоп (сентябрь – октябрь).

1. Знакомство. Инструктаж по Технике безопасности. Краткий обзор программы, объяснить: -что такое хип-хоп культура;
 - основополагающая идея хип-хоп культуры;
 - цели и задачи хип-хоп культуры;
 - история хип-хоп культуры.
2. Разминка. Упражнения на ритмику (отбивание ритма в ладоши, потом на разные счета). Кач (простое прокачивание, кач вверх, кач вниз). Все остальное повороты, прыжки и прочее накладываем на него. Разучивание базовых элементов: Sham Rock, Criss cross. Упражнение на растяжку и гибкость. Физические упражнения: пресс, отжимание, подкачка ног, рук, спины.
3. Разминка. Упражнение на развитие координации рук. Качи. Разучивание базовых элементов: Back Jump, Monastey. Разучивание связки.

4. Разминка. Упражнения на развитие изоляции. Качи с продвижением по диагонали. Разучивание базовых элементов: Robokop, Harlem Shake. Растяжка, физ. упражнения. Танцевальная игра.
5. Разминка. Упражнения на развитие музыкальности. Разучивание базовых элементов: Ranning man, Bass stop. Растяжка. Разучивание связки.
6. Разминка. Упражнения на развитие волн (кистями, руками телом). Разучивание базовых элементов: 2-Step, Crab. Работа со сменой уровней (уход на колени). Подготовка рук для стойки на руках.
7. Разминка. Кач по диагонали, с использованием чередации рук под разный ритм. Разучивание базовых элементов: LB-paty, Фоконерс. Растяжка. Изучение связки.
8. Разминка. Кач, прыжки. Изучение кувырков (вперед, назад). Проверка всех выученных базовых элементов. Джем с использованием этих движений.
9. Разминка. Упражнения на ритмику и кач. Продолжение разучивания базовых элементов. Упражнение на растяжку и гибкость. Физические упражнения: пресс, отжимание, подкачка ног, рук, спины.
10. Разминка. Упражнение на развитие актерского мастерства. Разучивание связки.
11. Разминка. Упражнения на работу расслаблению корпуса и грудной клетки. Упражнение на работу в парах. Продолжение разучивания базовых элементов. Танцевальная игра.
12. Разминка. Упражнения на развитие изоляции. Продолжение разучивания базовых элементов. Упражнение на растяжку и гибкость.
13. Разминка. Упражнения на развитие волн (кистями, руками телом). Продолжение разучивание базовых элементов. Работа со сменой уровней (уход на колени). Стойка на руках и локтях у стенки. Импровизация.
14. Разминка. Упражнения на развитие музыкальности и слайдов ногами. Продолжение разучивание базовых элементов и повторение предыдущих. Разучивание маленькой танцевальной сюжетной связки.
15. Разминка. Кач с использованием чередации рук под разный ритм и добавление различных комбинаций ног и слайдов. Упражнение на растяжку и гибкость. Физические упражнения: пресс, отжимание, подкачка ног, рук, спины. Повторение танцевальной сюжетной связки
16. Разминка. Закрепление танцевальной сюжетной связки (номера). Импровизация на основе выученных элементов. Батл.

Хаус (ноябрь – декабрь)

1. Разминка. Разучивание базовых шагов: Падебуре, Скриблфит. Упражнение на растяжку и гибкость. Физические упражнения: пресс, отжимание, подкачка ног, рук, спины.

2. Разминка. Отработка джекинга. Разучивание базовых шагов : Сиволк, Кустеп. Растяжка. Изучение связки.
3. Разминка. Разучивание базовых шагов: Слайды, сальса. Упражнение на растяжку и гибкость. Физические упражнения: пресс, отжимание, подкачка ног, рук, спины.
4. Разминка. Разучивание базовых шагов: Индиана степ, jen on tze boks (поворот одной ногой). Работа с ритмикой и координацией. Растяжка.
5. Разминка. Разучивание базовых шагов: Temping, Шаг с правой и с отскоком. Упражнение на развитие актерского мастерства.
6. Разминка. Разучивание базовых шагов: Скейт, Пятка-носок. Физические упражнения.
7. Разминка. Разучивание базовых шагов: Чейз, Полупальцы. Отработка джекинга. Танцевальная игра.
8. Разминка. Разучивание базовых шагов: Падебуре с вариациями. Джем с использованием всех ранее выученных движений. Растяжка.
9. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Кувьрки. Стойка на руках у стенки. Физические упражнения.
10. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Беби-фриз.
11. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Дорожки брейкерские. Развитие музыкальности.
12. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Импровизация. Физические упражнения.
13. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Работа в парах (задача придумать связку и станцевать вместе). Растяжка.
14. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Крабик. Прыжки. Разучивание танцевальной связки.
15. Разминка. Продолжение разучивание базовых элементов. Отработка джекинга. Работа со сменой уровня. Повторение танцевальной связки.
16. Открытый урок для родителей и учителей. Разминка. Проверка всех выученных элементов. Джем на этих движениях. Закрепление танцевальной связки (номера). Батл.

Локинг (январь – февраль).

1. Разминка. Изучение базовых элементов: Wrist roll. Фанковые движения. Растяжка. Физические упражнения.
2. Разминка. Изучение базовых элементов: Lock – «замок», - основное движение танца; Отработка резкости движений.
3. Разминка. Изучение базовых элементов: Расе – определенное, характерное для локинга, сложение кистей рук в форме бинокля; Отработка динамичности.
4. Разминка. Изучение базовых элементов: Point – локер указывает на кого-то пальцем; Разучивание фанковых движений.

5. Разминка. Изучение базовых элементов: Double lock. Растяжка. Физические упражнения.
6. Разминка. Изучение базовых элементов: Stop and go. Разучивание фанковых движений. Работа над актерским мастерством.
7. Разминка. Изучение базовых элементов: Scooby doo. Растяжка. Физические упражнения.
8. Разминка. Изучение базовых элементов: Skeeter Rabbit. Разучивание фанковых движений. Проверка всех выученных движений и джем.
9. Разминка. Изучение базовых элементов: Funky chicken. Работа над музыкальностью. Слоу моушен. Растяжка. Физические упражнения.
10. Разминка. Изучение базовых элементов: Wich-a-way, Scoo box. Разучивание фанковых движений и танцевальной связки.
11. Разминка. Изучение базовых элементов: The Watergate, Funky Broadway. Слоу моушен. Растяжка. Физические упражнения. Импровизация.
12. Разминка. Отработка умения комбинировать выученные движения.
13. Разминка. Работа в парах на основе выученных движений с перемещениями.
14. Разминка. Разучивание маленькой сюжетно танцевальной связки.
15. Разминка. Стойка на руках на середине зала. Повторение танцевальной связки.
16. Разминка. Проверка всех выученных элементов. Джем на этих движениях. Закрепление танцевальной связки. Батл.

Поппинг (март – апрель)

1. Разминка. Упражнения на развитие грува и мягкости корпуса. Бугало. Изучение базовых элементов: Fresno, Walk Qut. Развитие ритмики.
2. Разминка. Упражнения на развитие грува и мягкости корпуса. Изучение базовых элементов: Twist-o-flex, Old man walk. Растяжка. Физические упражнения.
3. Разминка. Упражнения на развитие грува и мягкости корпуса. Изучение базовых элементов: Full Body wave, Пап руками. Работа над актерским мастерством.
4. Разминка. Упражнения на развитие грува и мягкости корпуса. Изучение базовых элементов: Roll, пап ногами и шеей. Отработка колеса и стойки на руках.
5. Разминка. Упражнения на развитие грува и мягкости корпуса. Изучение базовых элементов: Crezy legs, пап грудью и лопатками. Растяжка. Физические упражнения.
6. Разминка. Фанковые движения. Работа в парах. Изоляция.
7. Разминка. Замирания. Слоу моушен. Растяжка. Физические упражнения.

8. Разминка. Волны (двойные, перекал мячика по телу и др.). Повтор всех выученных движений, проверка их усвоения. Джем.
9. Разминка. Продолжение изучения базовых элементов. Повороты, прокрутки на носках. Отработка папа всеми частями тела.
- 10.Разминка. Продолжение изучения базовых элементов. Фанковые движения. Твисты.
- 11.Разминка. Продолжение изучения базовых элементов. Отработка папа всеми частями тела. Глайдинг.
- 12.Разминка. Продолжение изучения базовых элементов. Отработка папа всеми частями тела. Анимация. Повороты.
- 13.Разминка. Продолжение изучения базовых элементов. Марионетка. Физические упражнения.
14. Разминка. Продолжение изучения базовых элементов. Отработка грува, мягкости корпуса и папа всеми частями тела. Отработка папа всеми частями тела. Разучивание связки.
- 15.Разминка. Отработка базовых элементов. Отработка папа всеми частями тела. Повторение связки. Импровизация.
- 16.Разминка. Проверка всех выученных элементов. Джем на этих движениях. Закрепление танцевальной связки. Батл.

Повторение и закрепление, изученных стилей (май).

1. Разминка. Растанцовка. Хип-хоп (связка, импровизация)
2. Разминка. Растанцовка. Хаус (связка, импровизация)
3. Разминка. Растанцовка. Локинг(связка, импровизация)
4. Разминка. Растанцовка. Поппинг (связка, импровизация)
5. Разминка. Комбинация стилей. Подготовка и отработка танцевального номера, основанного на этих связках.
6. Разминка. Комбинация стилей. Подготовка и отработка танцевального номера, основанного на этих связках.
7. Разминка. Комбинация стилей. Подготовка и отработка танцевального номера, основанного на этих связках
8. **Показательные выступления. All styles батл между учениками. Танцевальный номер. Подведение итогов.**

Учебно-тематический план.

Первый год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности.	6
2	Основные понятия и история уличного танца.	10
3	Базовые элементы современной	10

	хореографии (разминка, позиции рук и ног). Ритмика и развитие музыкальности.	
4	Общая физическая подготовка (упражнения на координацию, гибкость, силу).	20
5	Знакомство со стилями (хип-хоп, брейк-данс, поптинг, локинг, хаус).	30
6	Постановочно-репетиционная работа (сбор комбинаций, работа над постановкой номера).	40
7	Импровизация и фристайл	60
	ИТОГО в ГОД	176

Второй год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности.	6
2	Повторение и углубление базы.	10
3	Стили уличного танца (детальный разбор одного-двух направлений).	10
4	Трюковая работа (акробатические элементы: выходы, вращения, силовые детали).	20
5	Композиционное построение (драматургия, рисунок танца, работа с пространством).	20
6	Работа над постановкой номера и отработка.	30
7	Сценическое движение. Постановка концертных номеров.	40
8	Импровизация и батлы.	40
	ИТОГО в ГОД:	176

Третий год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности.	6
2	Диагностика, постановка индивидуальных целей.	10
3	Музыкальность: сложные ритмы, полиритмия, работа с треками.	10
4	Авторская хореография: поиск личного почерка.	20
5	Смешение хип-хопа с хаусом/локингом.	20

6	Сценическое мастерство: костюм, подача, работа со зрителем.	30
7	Репетиционный процесс: работа с командой.	30
8	Закрепление и повторение пройденного материала. Накопление и обновление репертуара.	30
9	Концертная практика.	20
	ИТОГО в год:	176