

Управление по образованию  
администрации Ленинского района г.Минска  
Государственное учреждение образования  
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи  
«Маяк» г.Минска»



Отдел художественного воспитания

## Методические рекомендации ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС ОБУЧАЮЩИЙ ВИДЕОРОЛИК «СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. ДЖЕК ХАММЕР»

Автор-составитель:  
Зинкевич Дмитрий Валерьевич,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
отдела художественного воспитания  
моб. тел. +375(44) 754-51-84  
e-mail: [swift.88@mail.ru](mailto:swift.88@mail.ru)

Методическое сопровождение:  
Шаченок Ирина Александровна,  
методист высшей квалификационной категории  
отдела художественного воспитания  
моб. тел. +375(29) 778-08-42  
e-mail: [lencvr@minskedu.gov.by](mailto:lencvr@minskedu.gov.by)

МИНСК

2022

## АННОТАЦИЯ

Зинкевич Дмитрий Валерьевич, педагог дополнительного образования ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска», является руководителем объединения по интересам «SWIFT» (направление «Брейк-данс»). Педагогический опыт и личные достижения Дмитрия Валерьевича как танцора в стиле «Брейк-данс» дали толчок для создания обучающих видеороликов, целью которых является закрепление учащимися изученного материала и предоставление им возможности в дистанционном формате самостоятельно осваивать новый учебный материал.

В 2019 году для популяризации брейк-данса Зинкевич Дмитрий Валерьевич разработал онлайн-проект «BREAK IDEA» в соцсети Instagram и на YouTube-канале, который направлен на развитие брейкинга среди детей и молодёжи и адресован начинающим и более опытным танцорам. Проект включает в себя серию обучающих видеороликов, в которых пошагово демонстрируются различные элементы танца с объяснением педагогом техники выполнения движений. Обучающий видеоролик «Силовые элементы. Джек Хаммер» входит в серию обучающих онлайн-видеороликов и является практическим видеоматериалом к разделу «Основы силовых вращений» программы кружка «SWIFT» (брейк-данс) по художественному профилю и базовым уровнем изучения образовательной области «Хореография» (рекомендована на заседании методического Совета 14.09.2022 (протокол № 2), утверждена приказом директора ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска №230 от 15.09.2022).

**ЦЕЛЬ** создания обучающего видеоролика «Силовые элементы. Джек Хаммер»: обучение технике выполнения силового элемента «jackhammer».

### **ЗАДАЧИ**

#### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

– обучать пошаговому выполнению элемента «jackhammer»: «turtle freeze», вращение в «turtle freeze», прыжки в «turtle freeze», вращение и подпрыгивание в «turtle freeze», прыжок на одной руке.

#### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

– формировать умения и навыки учащихся по выполнению элемента «jackhammer»;

– развивать физические качества у учащихся: силу, выносливость, координацию и гибкость;

– способствовать развитию плавности движений и переходов;

– развивать хореографическую память.

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

– формировать у учащихся потребность к самообразованию;

– побуждать учащихся к физической активности и систематическим занятиям брейк-дансом.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫХ ПОЗВОЛЯЕТ ДОСТИЧЬ ОБУЧАЮЩИЙ ВИДЕОРОЛИК «СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. ДЖЕК ХАММЕР»**

### *Для учащихся:*

– закрепление учащимися кружка изученного материала;  
– подготовка учащихся (просмотр обучающего видеоролика и отработка элемента) к итоговому учебному занятию, которое проходит в форме экзамена. По окончании каждого полугодия учебного года педагог дополнительного образования Зинкевич Д.В. проводит данное мероприятие для учащихся объединения по интересам «SWIFT» с приглашением родителей.

### *Этапы итогового учебного занятия в форме экзамена в стиле «Брейк-данс»*

1) Педагог знакомит учащихся с перечнем элементов для каждого уровня подготовки: зелёный уровень – «новички», жёлтый уровень – «бывалые», оранжевый уровень – «мастера», красный уровень – «эксперты»;

2) Учащиеся отрабатывают элементы на учебных занятиях и дома с использованием обучающих видеороликов;

3) Учащиеся самостоятельно определяют уровень своей подготовки и подают заявку на участие в одном из четырёх уровней;

4) Основная задача для учащихся на мероприятии: пройти все элементы определённого уровня без ошибок;

5) Рефлексия, подведение итогов, награждение.

Обучающие видеоролики и проведение педагогом занятий по итогам обучения в форме экзамена позволяют учащимся:

– повысить свой уровень в случае неполного в силу разных обстоятельств освоения танцевальных элементов;

– в дистанционном формате самостоятельно осваивать новый учебный материал.

### *Для педагога дополнительного образования:*

– эффективное применение информационно-коммуникационных технологий и цифровых образовательных ресурсов в осуществляемом образовательном процессе;

– создание авторских цифровых образовательных ресурсов согласно разделам и темам образовательной программы;

– развитие новых компетенций и совершенствование профессионального уровня (изучение видеотехники, основ съёмки, освоение новых редакторов, монтажа и специфики озвучивания цифровых образовательных ресурсов);

– разнообразие форм взаимодействия педагога с учащимися и их родителями.

## **СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧАЮЩЕГО ВИДЕОРОЛИКА «СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. ДЖЕК ХАММЕР»**

Обучающий видеоролик «Силовые элементы. Джек хаммер» состоит из следующих структурных частей:

1. Вступительная часть:
  - представление (краткая информация об авторе, месте работы, названии объединения по интересам);
  - сообщение темы, цели и задач обучающего видеоролика.
2. Основная часть (видеоматериал пошагового выполнения элемента «jackhammer» с озвучиванием техники и специфики выполнения движений):
  - 1 шаг – «turtle freeze»,
  - 2 шаг – вращение в «turtle freeze»,
  - 3 шаг – прыжки в «turtle freeze»,
  - 4 шаг – вращение и подпрыгивание в «turtle freeze»,
  - 5 шаг – прыжок на одной руке.
3. Заключительная часть:
  - эмоциональное завершение, призыв к выполнению элемента;
  - возможные сферы использования изученного элемента;
  - музыкальный материал, который используется в ролике.

## **ВОЗМОЖНЫЕ СФЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГО ВИДЕОРОЛИКА «СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. ДЖЕК ХАММЕР»**

Обучающий видеоролик «Силовые элементы. Джек хаммер» возможно использовать:

- как структурную часть учебного занятия по брейк-дансу;
- в формате дистанционного обучения и саморазвития учащихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Обучающий видеоролик «Силовые элементы. Джек Хаммер» создан для следующих **ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ**:

- учащихся, которые изучают и осваивают брейк-данс;
- родителей учащихся для ознакомления с образовательным материалом, который осваивают учащиеся;
- педагогических работников для распространения эффективного педагогического опыта.

Использование обучающего видеоролика «Силовые элементы. Джек Хаммер» способствует достижению цели и решению задач образовательного процесса согласно программе кружка «SWIFT» (брейк-данс).

**ЦЕЛЬ:** развитие творческих способностей учащихся средствами современного танца брейк-данс.

## **ЗАДАЧИ**

### **Обучающие:**

- ознакомить учащихся с историей и основными понятиями танцевального стиля брейк-данс;
- обучить базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам;
- обучать умению выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, импровизаций, композиций;

### **Развивающие:**

- развивать у учащихся хореографические способности;
- развивать у учащихся координацию и пластику движений;
- развивать у учащихся чувство ритма;
- развить у учащихся навыки исполнительства и сценическую культуру;

### **Воспитательные:**

- формировать у учащихся умение работать в коллективе;
- воспитывать у учащихся сценическую культуру;
- формировать и развивать личностные морально-волевые качества учащихся (самостоятельность, инициативность, стремление к саморазвитию и здоровому образу жизни);
- формировать у учащихся потребности к систематическим занятиям танцем и спортом.

## **ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГО ВИДЕОРОЛИКА «СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. ДЖЕК ХАММЕР»**

Технология использования в образовательном процессе обучающего видеоролика «Силовые элементы. Джек хаммер» включает в себя:

- просмотр видеоролика (пошагового выполнения элемента);
- непосредственная отработка элемента Джек Хаммер (использование видеоконтента на учебных занятиях, закрепление изученного материала дома, (самостоятельная отработка элемента));
- применение полученных знаний на практике (выполнение заданий на учебных занятиях на основе отработанного в дистанционном формате элемента, самостоятельное составление локинга с использованием элемента Джек Хаммер, т.е. применение элемента в связке с другими танцевальными элементами).

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ РАЗРАБОТКИ** обучающего видеоролика обоснована актуальностью, практической значимостью и высокой эффективностью применения цифровых образовательных ресурсов (обучающих видеороликов) в образовательном процессе на современном этапе развития общества. С каждым годом наблюдается стойкая тенденция формирования у детей и молодёжи, взрослых людей клипового мышления, при котором восприятие информации происходит фрагментарно, быстро, яркими образами.

Анализ результатов проведённого анкетирования учащихся и родителей учащихся кружка «SWIFT» (брейк-данс) позволил сделать вывод о том, что использование в образовательном процессе данного видеоконтента повышает интерес и уровень компетенций учащихся.

Педагогический опыт Зинкевича Дмитрия Валерьевича показывает, что серия обучающих видеороликов является эффективной формой взаимодействия всех субъектов образовательного процесса.

Обучающий видеоролик «Силовые элементы. Джек Хаммер» в рамках проекта «BREAK IDEA» – это один из инструментов общения с аудиторией и дополнительная возможность донести знания и умения педагога дополнительного образования в доступной и интересной форме до детей и молодёжи.

Использование цифровых образовательных ресурсов в формате обучающих видеороликов – это современная форма организации образовательного процесса, которая отвечает запросам общества.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко. – К. : Музыка. Украина, 1985.
2. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – СПб., 1997.
3. Диниц, Е. В. Азбука танцев / Е. В. Диниц. – Донецк, 2004.
4. Исаев, А. М. Практика брейк-данса / А. М. Исаев. – М., 2017.
5. Методические рекомендации по организации работы в учреждениях дополнительного образования детей и молодёжи, дополнительного образования одаренных детей и молодёжи в 2022/2023 учебном году [Электронный ресурс]: ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска. – Режим доступа : <https://mayak.minskedu.gov.by/pedagogam-metodicheskii-kabinet/normativnye-pravovye-dokumenty>
6. Хохлаева, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Хохлаева. – М., 2000.
7. Якунина, Е. И. Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы / Е. И. Якунина. – М., 2003.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРИЛОЖЕНИЙ**

1. План-конспект учебного занятия на тему «Силовые элементы. Разучивание элемента «Джек Хаммер».
2. Ссылка на программу кружка «SWIFT» (брейк-данс), художественный профиль, базовый уровень изучения образовательной области «Хореография», протокол заседания методического Совета от 14.09.2022 №2, приказ директора ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска от 15.09.2022 №230; разработчик: Зинкевич Дмитрий Валерьевич, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории; методическое сопровождение: Шаченок Ирина Александровна, методист первой квалификационной категории.
3. Схема выполнения элемента «Джек Хаммер».

Государственное учреждение образования  
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи  
«Маяк» г.Минска»  
Отдел художественного воспитания

**План-конспект учебного занятия  
на тему  
«Силовые элементы. Разучивание элемента «Джек Хаммер»**

Составитель:  
Зинкевич Дмитрий Валерьевич,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

**Название кружка:** «SWIFT» (брейк-данс).

**Педагог дополнительного образования:** Зинкевич Дмитрий Валерьевич.

**Дата проведения и время:** 01.02.2021, 15.30-16.15

**Место проведения:** ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска (пер. Полевой, 2А), кабинет №103.

**Возраст учащихся:** 8-11 лет.

**Тема:** «Силовые элементы. Разучивание элемента «Джек Хаммер».

**Цель:** обучение учащихся технике выполнения силового элемента «jackhammer».

**Задачи**

**Обучающие:**

– обучать пошаговому выполнению элемента «jackhammer»: «turtle freeze», вращение в «turtle freeze», прыжки в «turtle freeze», вращение и подпрыгивание в «turtle freeze», прыжок на одной руке;

– формировать знания, умения и навыки выполнения элемента «jackhammer».

**Развивающие:**

– развивать физические качества у учащихся: силу, выносливость, координацию и гибкость;

– способствовать развитию плавности движений и переходов;

– развивать хореографическую память.

**Воспитательные:**

– побуждать учащихся к физической активности;

– формировать у учащихся потребности к систематическим занятиям брейк-дансом.

**Оборудование:** музыкальный центр, телевизор.

**Цифровой образовательный ресурс:** обучающий видеоролик.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### Организационная часть

1. Приветствие учащихся

Педагог: Здравствуйте, ребята!

*(Учащиеся здороваются. Проверка присутствующих. Техника безопасности).*

### Основная часть

Педагог: В начале нашего учебного занятия мы подготовим (разогреем) мышцы рук, ног, корпуса. Выполняя движения, вы должны отрабатывать чёткость и точность выполнения движений. Будьте предельно внимательными.

2. Разминка на середине хореографического зала (выполнение упражнений):

– упражнения для улучшения гибкости шеи;

– упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;



- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности и гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- акробатические движения.

### 3. Сообщение темы и цели учебного занятия

Педагог: Тема нашего занятия «Силовые элементы. Разучивание элемента «Джек Хаммер».

*(Педагог знакомит присутствующих учащихся с элементами брейк-данса (показательное выступление педагога 1-3 минуты), выделяет из показательных выступлений только один элемент Джек Хаммер, акцентирует внимание учащихся на том, что этот элемент будет разучиваться пошагово).*

### 4. Ознакомление с новым материалом

*(Педагог показывает техники выполнения силовых вращений, которые учащиеся могут использовать при построении своего локинга. Знакомство с техникой и спецификой выполнения элемента «Джек Хаммер» с использованием фрагмента обучающего видеоролика. Сообщение о технике безопасности при выполнении брэйк-элементов).*

Педагог: Сейчас вам нужно будет разделиться на пары для изучения и отработки элемента.

*(Работа учащихся в парах, предполагающая поддержку и страховку одного учащегося. Учащиеся делятся на пары, осуществляют совместные пробы исполнения элементов с поддержками-подстраховками).*

Педагог: Обратите внимание: в исполнении элемента очень важна не только сила, но и баланс. Важно акцентировать внимание на балансе: правильной опоре на точках, удержании тела.

Выстраиваем схему (алгоритм) выполнения элемента:

- 1 шаг – «turtle freeze»;
- 2 шаг – вращение в «turtle freeze»;
- 3 шаг – прыжки в «turtle freeze»;
- 4 шаг – вращение и подпрыгивание в «turtle freeze»;
- 5 шаг – прыжок на одной руке.

Педагог: Обратите ваше внимание на безопасное исполнение элемента.

*(Педагог показывает возможные пути травмирования при исполнении элемента: удар головой при резком заходе на опору, соскальзывание тела с локтя, вывих или растяжение опорной руки при падении с опоры).*

Педагог: Для начинающих каждый этап алгоритма выполнения элемента нужно проходить отдельно. Для учащихся, у которых уже есть танцевальный опыт, предлагаю исполнить элемент по предложенной схеме.

#### 5. Выполнение учащимися элементов танца

*(Педагог определяет учащимся время на самостоятельную отработку элемента. Учащиеся выполняют отработку локинга. Соединение разученных элементов с основным локингом).*

Педагог: Сейчас я хочу предложить вам сделать выход из элемента «Джек Хаммер», т.е. выполнить изученный элемент и выполнять несколько ранее изученных и отработанных элементов. Танцоры показывают свои выходы.

*(Учащиеся соединяют различные танцевальные элементы с изученными движениями).*

#### 6. Закрепление изученного материала в форме танцевального батла

Педагог: Для закрепления элемента «Джек Хаммер» мы с вами проведём танцевальный батл! Предлагаю разделить на две команды.

*(Учащиеся разбиваются на две команды и начинают танцевальный батл. Закрепление изученного материала в форме «Батла»).*

### **Заключительная часть**

Педагог: Ребята, давайте подведём итоги учебного занятия. Прошу ответить на мои вопросы:

- Как называлась тема нашего учебного занятия?
- Что такое силовое вращение?
- Какие существуют способы и виды силовых вращений?

#### 7. Рефлексия «Оценочная лесенка»

Педагог: Предлагаю сделать самоанализ вашей работы на учебном занятии. Перед вами лесенка (или шкала), на которой вы должны поставить фигурку танцующего человека на той ступеньке, на которую вы поставили (оценили) бы себя при выполнении заданий.

*(Учащиеся проводят саморефлексию).*

Педагог: Наше учебное занятие окончено.

*(Учащиеся выполняют поклон).*

**Ссылка на образовательную программу кружка «SWIFT» (брейк-данс)**

<https://mayak.minskedu.gov.by/files/01581/obj/145/71653/doc/Зинкевич%20Д.,В.%20-%20SWIFT.pdf>

## СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ДЖЕК ХАММЕР»

### 1 ШАГ – «TURTLE FREEZE»



**Становимся в отжимание**  
(руки и ноги в стороны).



**Опускаемся в «turtle»**  
(правая рука – основная, левая рука – вспомогательная. Туловище отрываем от пола и удерживаем в горизонтальном положении. Поджимаем ноги).

### 2 ШАГ – ВРАЩЕНИЕ В «TURTLE FREEZE»



**Выполняем вращение**  
(опорную руку опускаем пальцами вниз и отталкиваемся. Поднимаем ноги и подкручиваем туловище второй рукой. Крутимся четверть круга).

### 3 ШАГ – ПРЫЖКИ В «TURTLE FREEZE»



**Выполняем прыжки**  
(приподнимаем себя с помощью опорной руки и нижней части туловища. Отрываем ладони от пола).

### 4 ШАГ – ВРАЩЕНИЕ И ПОДПРЫГИВАНИЕ В «TURTLE FREEZE»



**Объединяем вращение и подпрыгивание**  
(соединяем вращение и подпрыгивание. Выполняем прыжок, ориентируясь на запястье. Отрабатываем до уверенного выполнения, затем ускоряем темп).

### 5 ШАГ – ПРЫЖОК НА ОДНОЙ РУКЕ



**Выполняем прыжок на одной руке**  
(отрываем вспомогательную руку от пола и отводим вверх или за спину. Удерживаем баланс).

Методические рекомендации  
ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС  
ОБУЧАЮЩИЙ ВИДЕОРОЛИК  
«СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. ДЖЕК ХАММЕР»

Городской конкурс цифровых образовательных ресурсов  
«Образовательная цифра 2022»  
Номинация «Обучающий видеоролик»

Автор-составитель:  
Зинкевич Дмитрий Валерьевич,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
отдела художественного воспитания  
моб. тел. +375(44) 754-51-84  
e-mail: [swift.88@mail.ru](mailto:swift.88@mail.ru)

Методическое сопровождение:  
Шаченок Ирина Александровна,  
методист высшей квалификационной категории  
отдела художественного воспитания  
моб. тел. +375(29) 778-08-42  
e-mail: [lencvr@minskedu.gov.by](mailto:lencvr@minskedu.gov.by)

Государственное учреждение образования  
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи  
«Маяк» г.Минска»

220006, Минск, пер. Полевой, 2а  
Тел. (17) 310-35-24  
e-mail: [lencvr@minskedu.gov.by](mailto:lencvr@minskedu.gov.by)