

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
С.Г. Стоборова

Приказ № _____

« 31 » августа 20 19 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 26
от « 31 » августа 20 19 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»**

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 2 года

Составители:

Веко А.А., тренер-преподаватель

Новиков П.Э., тренер-преподаватель

г. Мурманск
2019

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
С.Г. Стоборова
Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»**

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 2 года

Составители:
Веко А.А., тренер-преподаватель
Новиков П.Э., тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Активно ведется популяризации здорового образа жизни.

Искусство современного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства современной хореографии. Учащиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация. Самым распространенным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются уличные танцы. В данной программе представлено самое масштабное направление, которое соединило в себе все стили уличных танцев (Street dance) и клубных танцев (Club Dance) - ХИП-ХОП.

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться сегодня. То, что началось более 60 лет назад, вылилось в собственное движение и культуру. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке в афроамериканских и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах.

Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются рэп (MC'ing - эмсиинг), брэйк-дэнс, граффити, уличные виды спортивных игр. Но слова хип-хоп тогда еще не было, его придумал несколько лет спустя легендарный DJ (диджей) Африка Бамбаатаа, когда повзрослевшая культура уже нуждалась в общем названии. Одним из основателей хип-хопа считается Clive Campbell, получивший прозвище Кул Херк (Kool Herc), который приехал из Ямайки в Южный Бронкс в 1967 году. И теперь истинной родиной хип-хопа считается Южный Бронкс. Кул Херк стал тем, кто позднее получил название «ди-джей». Он стал устраивать мероприятия, где для удобства танцоров начинал повторять инструментальные перерывы - так называемые брэйки - между куплетами, во время которых на танцпол выходили танцоры и показывали свое мастерство. В конце 70-х произошло расширение влияния и географии хип-хопа. Начались «сражения» между диджеями, соревнования танцоров. Различные уличные команды танцоров стали известными как брэйкинг-команды, которые практиковались, выступали вместе, развивали свое мастерство.

Хип-хоп культура представляла политически мотивированную альтернативу преступлениям, насилию. Хип-хоп-танцевальные сражения удерживали детей и молодежь от наркотиков, алкоголя и уличного насилия, так как занятие брэйк-дэнсом требовало здорового образа жизни. Хип-хоп оздоровил обстановку в криминальных кварталах Нью-Йорка. Музыка и танец по истине являются универсальным средством для преодоления барьеров между людьми!

В 90-х наблюдается вторая волна интереса к хип-хопу. Брэйк оказался сложным для масс молодых людей и стал уделом небольшой группы молодежи.

Хип-хоп танец может быть разделен на два основных типа: **old school** (старая школа хип-хопа) и **new style** (новая школа хип-хопа). Старая школа (old school) включает в себя popping, locking, breakdance. Popping в свою очередь делится на boogaloo, electric boogaloo, tetrism, waiving, robot, egypcian, pop corn. Стил "locking" стал сценическим стандартом для многих черных певцов и такие звезды MTV как Janet Jackson и ее танцоры, а также многие другие, двигаются именно в этом стиле.

В 90-х произошло появление новой формы хип-хопа, который соединяет движения из стилей старой школы: поппинг, локкинг, брэйкинг (но больше концентрируется на работе ног, в противовес акробатическому стилю), а также из многих других стилей. Позже люди начали определять этот стиль как новую школу (new school). Постепенно, проникая в поп-культуру, впитывая в себя все новые элементы и стили, трансформируясь, хип-хоп становится ведущим танцевальным направлением и выделяется в отдельное направление - hip-hop new style. Сейчас в видеоклипах знаменитых звезд хип-хоп и R'n'B музыки, мы видим танцоров,двигающихся в стиле new style hip-hop. Хип-хоп как танцевальное направление является настолько популярным, что он проник в нашу жизнь повсеместно - в шоу, клипы, школы и центры танцев, фитнес-клубы, кино, театр и т.д.

Хип-хоп – это целая культура, которая имеет свой мир, своих сторонников по всему свету и включает в себя музыку (хип-хоп, рэп, rnb и др.), танцевальные стили (брейк-данс, хип-хоп, rnb, new style и др.), искусство (граффити, ди-джеинг, битбокс и др.), свою идеологию, а также свой специфический стиль в одежде.

В Россию хип-хоп пришел с запада еще в конце 80х годов, но только сейчас он стал по-настоящему популярен, востребован и узнаваем.

Основными элементами техники данного стиля являются движения под ритмичную музыку, прыжки, падения, а также легкие акробатические трюки. Этот танцевальный стиль довольно динамичен, а также сочетает в себе акцентирование определенных частей тела и элементы различных движений из повседневной жизни.

Hip-hop является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем

свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»: приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Актуальность: в программе сделан акцент на изучении аутентичной танцевальной базы хип-хопа, что позволяет в дальнейшем обучающимся принимать участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и баттлах.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в использовании популярности танцев в стиле хип-хоп для привлечения детей к занятиям спортом.

Срок реализации программы – 2 года (1й год обучения – 156 ч, 2й год обучения – 156 ч).

Режим проведения занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 1 час.

Возраст обучающихся - 7-17 лет.

Цель:

Ознакомление обучающихся с элементами современного танца, подготовка для участия в официальных российских соревнованиях, конкурсах, фестивалях (в личном и командном зачёте).

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач в течение поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы:

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
2. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

3. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
4. Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
5. Формирование культуры общения и поведения в обществе
6. Развитие выносливости, ловкости, гибкости, координации, прыгучести.
7. Развитие памяти (наглядно-образной, словесно-логической, механической, эмоциональной)
8. Развитие творческих способностей (умения импровизировать, актерских навыков)
9. Развитие мышления (абстрактное, конкретное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать)
10. Развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания)
11. Развитие индивидуальных способностей
12. Формирование навыков и умений коллективной работы и общения
13. Развитие фантазии, воображения
14. Снижение страха публичности, большого количества людей (умение вести себя на публике, снижение чувства закомплексованности)
15. Развитие устойчивого интереса к занятиям танцами

Планируемые результаты освоения программы

- в конце 1-го года обучения по программе освоение элементов современного танца следующих танцевальных стилей: хип-хоп, хаус, локинг, брейкинг, поппинг.

- в конце 2-го года обучения по программе освоение элементов современного танца следующих танцевальных стилей: хип-хоп, хаус, локинг, брейкинг, поппинг, вакинг, вог, подготовка обучающихся к участию в соревнованиях.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

В разделе **Теоретическая подготовка** приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся по годам обучения, который содержит минимум необходимых знаний.

Раздел **Практическая подготовка** делится на три основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота
2. Танцевальная азбука

3. Современный танец - (классификация фигур к каждому изучаемому танцу дана по годам обучения)

На каждом этапе обучения спортсмены должны овладеть определенным объемом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определенным минимумом умений и навыков современной хореографии.

В первую часть "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Во вторую часть "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков.

В третьей части "*Основы современного танца*" даны упражнения и основные элементы по каждому танцу.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения этих элементов и фигур.

Раздел **Контроль и диагностика результатов** включает контрольные нормативы для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Методические принципы построения программы:

1. Последовательное обучение от базовых навыков до изучения элементов повышенной сложности.
2. Параллельное освоение теории и практики.
3. Параллельное освоение общих и индивидуальных композиций и вариаций.
4. Включение в курс исторических справок.

Практическая значимость программы:

В начальной стадии обучения современному танцу важно развить координацию движений, изучить базовые движения, научиться слышать бит. Этот фундамент позволит в дальнейшем успешно осваивать более сложные элементы и

композиции. Данная программа позволяет двигаться к обозначенным целям с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, закрепляя уже достигнутые результаты.

Основными формами и методами подачи учебного материала являются учебно-тренировочные занятия, мини - соревнования, лекции, семинары, семинары-практикумы, практикумы, просмотры видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Форма отчета:

- зачетные соревнования
- контрольные нормативы

Порядок проведения контрольных нормативов и зачетных соревнований:

- контрольно-переводные нормативы проводятся согласно Положению об аттестации учащихся, с назначением комиссии из состава тренеров-преподавателей, секретаря и председателя. Все результаты фиксируются в ведомости.
- Зачетные соревнования проводятся в соответствии с правилами ФФАР

Содержательная характеристика разделов дополнительной общеобразовательной программы

Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в современных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Необходимо, чтобы с первых шагов знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно. Важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов танцоров, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и обучение специальным знаниям. В этом случае к оптимальному возрасту, спортсмен подойдет теоретически подготовленным, способным к грамотной самостоятельной спортивной подготовке.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физ. культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.
Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта. История каждого изучаемого танца
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
Основы музыкальной грамоты	Понятие о содержании и характере музыки. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.
Танцевальная азбука	Ритмика и ее роль в обучении современного танца. Основные позиции ног, рук, и другие основные понятия
Современный танец	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций.
Организация и проведение соревнований	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы современного танца»

Срок реализации программы – 2 года

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения	
	1 г.о.	2 г.о.
	3 часа в неделю	3 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	10
<i>Практическая подготовка</i>	148	146
1. Музыкальная грамота	10	9
2. Танцевальная азбука	36	24
3. Основы современного танца	102	115
4. Медицинское обследование	4	4
5. Контроль и диагностика результатов	4	4
Общее количество часов	156	156

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы современного танца»
1 год обучения
(3 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	148	12	12	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13
1. Музыкальная грамота	10	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-
2. Танцевальная азбука	36	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3
3. Основы современного танца	102	8	7	8	7	8	6	8	8	7	9	9	8
4. Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
5. Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Итого	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

**2 год обучения
(3 часа в неделю)**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	146	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
3. Музыкальная грамота	9	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
4. Танцевальная азбука	24	3	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1
3. Основы современного танца	115	9	8	9	8	9	9	10	10	9	12	12	10
4. Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
5. Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Итого	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

1-й год обучения

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.

Теоретические знания

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Связи музыки и моторных реакций человеческого тела.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Музыкальная фраза, предложение и тема.

Расчлененность и связность музыкальной речи.

Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, "динамический ритм".

Мелодия и аккомпанемент.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Понятие о мере (музыкальном размере).

Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Длительности: $1/2$, $1/4$, $1/8$, $1/16$.

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Синкопа.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Инструментовки (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.

Музыкальная тема и художественный образ.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

1. Hip-hop – музыкальный жанр, являющийся сочетанием ритмической музыки и наложенной на неё речитатива, иногда – с наличием мелодичного куплета. Поджанры hip-hop музыки: old school, new school, hype, G-Funk.

2. House – электронная музыка. Структура классического House: размер 4/4 и не очень быстрый темп (118-132 удара в минуту).
3. Funk – одно из основополагающих течений афроамериканской музыки: слияние таких стилей, как ритм-н-блюз, соул и джаза.

Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой)

2. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Теоретические знания

Основные позиции ног, рук, корпуса

Позиции ступней.

Шаг и ход.

Шаг вперед, шаг назад.

Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).

Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.

Осанка.

Баланс.

Биомеханическая структура танцевальных движений.

Практические умения и навыки

Упражнения для разминки:

1. Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

2. Растяжка всех групп мышц. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

3. Пресс.

4. Прыжки разного типа.

Освоение базовых движений (стены и кач). Основой современного хип - хопа стали прыжковые движения, «кач» и базовые шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

Определения бита в музыке хип-хоп. Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Освоение усложненных движений.

3. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Базовые движения танцевального стиля hip-hop

1. Basicbounce- это основа хип-хопа, все движения, которые выполняются при танце, накладываются на этот кач. С его помощью создаются соответствия между движениями корпуса и музыкой, т.е. если в музыке есть сильная доля, исполнитель должен попасть в неё качем. Существует несколько видов кача: вниз и вверх.

Первый вид кача-кач «вниз». И. п. – ноги врозь, либо вместе. Танцующий сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет корпус вниз на счёт «раз», а на счёт «и» выпрямляется. Затем на счёт «два» опять идёт сгибание ног и наклон, на счёт «и» выпрямление. Акцент движения делается «вниз». Количество повторений не ограничено.

Второй вид кача – это кач «вверх». И.п. – ноги врозь, либо вместе. Исполнитель пружинит колени, при этом бедро уходит вперёд, а корпус назад. Это движение выполняется на счёт «раз», а на счёт «и» ноги в коленях выпрямляются, корпус возвращается в исходное положение. При каче корпусом можно работать не только прямо, но и добавлять небольшие наклоны вправо и влево.

Вариации рук можно делать разные. Например: И. п. - руки вдоль корпуса, на счёт «раз» руки отводятся в сторону до уровня с плечом, на счёт «и» опускаются вниз. На счёт «два» соединяются впереди накрест, на счёт «и» возвращаются в исходное положение. Из описания данного движения можно сделать вывод, что кач – это пружина.

2. Runningman. Из названия движения сразу можно понять, что оно со стороны напоминает человека, который бежит.

И. п. - правая нога впереди, левая сзади. На счёт «и» поднимается левая нога, согнутая в коленном суставе, правая нога в прыжке отводится назад. На счёт «раз» левая нога наступает на пол, делая шаг, при этом правая нога полу скользит назад. На счёт «и» исполнитель в прыжке отводит левую ногу назад, а правую ногу, согнутую в коленном суставе, поднимает вверх. На счёт «два» приземляет правую ногу на пол, левая нога по полу скользит назад.

Есть второй вариант этого движения, выполняя его, исполнитель не выводит колено вверх. И. п. - левая нога впереди, правая сзади. На счёт «и» левая нога приставляется к правой ноге, которая ставится на носок. На счёт «раз» делается шаг вперёд правой ногой. На счёт «и» правая нога скользит по полу к левой ноге, которая тоже ставится на носок. А на счёт «два» выполняется шаг левой ногой вперёд.

Выполняя данное движение в двух вариантах, корпус делает акцент качем вниз, когда исполнитель выполняет шаг. При этом вариации рук могут быть разными.

3. Criss-Cros- это движение ногами в прыжке.

И. п. – ноги врозь, корпус наклонён под углом вперёд. На счёт «и» исполнитель в прыжке ставит ноги накрест, идёт выпрямление корпуса. На счёт «раз» ноги в прыжке возвращаются в исходное положение, корпус наклоняется вперёд под углом. Акцент делается на раскрытие движения ногами. Можно выполнять данное движение в другом варианте. И. п. - ноги на ширине плеч, корпус впереди под углом. Исполнитель на счёт «и» в прыжке соединяет ноги вместе, поднимая при этом правую ногу, согнутую в коленном суставе, вверх. Корпус выпрямляется. На счёт «раз» ноги в прыжке возвращаются в исходное положение, корпус под углом опускается вниз. Затем на счёт «и» ноги прыжке соединяются вместе, колено левой ноги поднято вверх, корпус прямой. На счёт «два» возвращение в исходное положение. Данную вариацию движения можно выполнять два раза вправо и два раза влево. Руки можно делать любые.

4. Spinout. Быстрый поворот. И. п.- ноги на ширине плеч. Правая нога на счёт «и» отталкивается от пола, при этом поворачиваясь на левой ноге. Конечная поза движения выполняется на счёт «раз» – прыжок на две ноги, при этом корпус делает один кач. Вариации рук различные.

5. Pref или **CoolJ** – это «кач». И. п. –ноги на ширине плеч. На счёт «раз-два» тело разворачивается вправо, а правая нога при «каче» ставится на носок. То же самое выполняется в другую сторону на счёт «три-четыре». Вариации рук могут быть различными . Например: и.п. - руки согнуты перед грудью в локте и немного прижаты к груди, правая рука на «раз» идёт вверх, а левая вниз, на счёт «и»наоборот. Либо руки на поясе.

6. Reebok. Движение основано на прыжках. И.п. - ноги вместе. На счёт «раз» прыжок вправо, на счёт «два» прыжок влево. На «три-и-четыре» двойной прыжок через кач вправо. То же самое выполняется в противоположную сторону. Вариации рук различные.

7. Harlemshake.Чтобы выполнить данное движение нужно полностью расслабить грудную клетку, иначе оно не получится. И. п.- корпус прямой, руки вдоль корпуса, но можно держать согнутыми в локтях, положение ног произвольное. Правое плечо выходит вверх вперёд, соответственно левое уходит вниз назад. Затем правое плечо опускается, одновременно с ним поднимается вверх левое. Эти движения выполняются быстро на счёт «раз». На счёт «и» плечи меняются местами, т. е. правое плечо уходит назад вниз, а левое вперёд вверх. Затем на счёт «два» левое плечо поднимается вверх, а правое опускается вниз. Далее плечи в таком же темпе продолжаю меняться местами.

8. Gabbagepatch. И.п. – ноги могут быть на ширине плеч. На счёт «раз» колено правой ноги поднимается вверх, а на счёт «и» опускается на пол на стопу, при этом делается «кач» вниз. На счёт «два» левой ногой делается захлест, на «и» нога опускается на стопу на пол, также выполняется «кач»

вниз. На счёт «три – и – четыре» делается двойной шаг вправо. То же самое выполняется в левую сторону. Вариации рук различные.

9. HappyFeet. Поочерёдные прыжки на пятку и носок. И.п. – ноги либо вместе, либо на ширине плеч. На счёт «раз» прыжок на две ноги на пятки, на «и» возвращение в исходное положение. На счёт «два» прыжок на две ноги на носок, стопы развёрнуты немного внутрь, и снова на «и» возвращение в исходное положение.

Можно делать движение боком: на «раз» в прыжке правая нога ставится на пятку, левая на носок, на «и» возвращение в исходное положение. То же самое делается в другую сторону. Вариации движений могут быть в поворотах и в разных плоскостях.

10. Touch или касание. Это лёгкие касания пола ногами, после чего обычно начинают работать руки. И. п. – ноги врозь. Левая нога опорная, на счёт «раз» правая нога касается пола пяткой, при этом ноги становятся накрест. На счёт «и» ноги возвращаются в исходное положение. Выполняется лёгкий «кач» корпусом. Вариации данного движения могут быть разными. Например: И.п. - ноги на ширине плеч. На счёт «раз» исполнитель ставит правую ногу вперёд на пятку скрестно с левой ногой. На счёт «и» отводит правую ногу в сторону, дотрагиваясь носком ноги до пола. На счёт «два» выводит её опять вперёд на пятку, накрест с левой ногой. А на счёт «и» возвращается в исходное положение. При этом всегда делается корпусом и опорной ногой движение «кач».

11. Slidepop. Плавное движение со скольжением. И. п. - ноги врозь. На счёт «раз» делается шаг правой ногой в правую сторону, на счёт «и» левая нога притягивается к правой ноге через скольжение по полу, и движение заканчивается коленом левой ноги. Движение выполняется как в правую, так и влевую сторону. При этом выполняется движение «кач». На счёт «раз» выпрямление, а на счёт «и» наклон корпуса к колену. На счёт «два» выпрямление, на счёт «и» опять наклон корпуса вперёд. Вариации рук могут быть разными. Например, на счёт «раз» руки отводятся в сторону до уровня с плечевым суставом, а на счёт «и» соединятся впереди накрест.

12. Quicksteps или быстрые шаги. И. п. - ноги вместе. На счёт «раз» делается шаг вперёд правой ногой, при этом выполняется «кач» корпусом вперёд, ногами делается небольшое приседание. На счёт «и» возвращение в исходное положение, которое выполняется тоже с движением «кач». То же самое исполнитель делает и левой ногой. Можно выполнять по два шага подряд правой ногой, а затем левой. Руки при этом могут выполнять разные движения.

13. Dipandstep или наклон и шаг. И. п. – ноги врозь. На счёт «раз» делается приседание с небольшим наклоном корпуса вперёд. На счёт «и» исполнитель

перепрыгивает на правую ногу, делает при этом небольшое перемещение влево и выпрямляет корпус. На счёт «два» ставит левую ногу на пол, принимая и сходное положение. Данное движение выполняется как вправо, так и влево. Вариации рук разные.

14. Stepsback или шаги назад. И. п. - ноги вместе. На счёт «раз» делается шаг правой назад, на счёт «и» исполнитель опускает корпус вперёд под углом и уходит в приседание. На счёт «два» то же самое делается левой ногой, а на счёт «и» приседание и наклон корпуса. Главное в выполнении данного движения заключается в том, что нужно делать шаг с понижением высоты, т. е. обязательно нужно приседать. Количество повторов движения не ограничено, главное после последнего шага сделать выпрямление, при этом можно добавить выброс рук вверх.

15. Backjump или прыжок назад. И. п. - правая нога впереди, левая сзади. Исполнитель делает на счёт «раз» кик левой ногой, при этом опорная нога в прыжке перемещается назад, а корпус делает «кач» вверх. На счёт «и» левая нога приставляется к правой ноге, корпус становится прямо. То же самое выполняется другой ногой. Руки могут делать различные движения. Например, на счёт «раз» руки выкидываются вперёд накрест, кисти в кулаках. На счёт «и» опускаются вдоль корпуса.

16. Shamrock. И. п. - ноги вместе. На счёт «раз» исполняющий делает шаг правой ногой вправо. На счёт «и» поворачивает стопы обеих ног в левую сторону. На счёт «два» правая нога приставляется к левой, при этом обе ноги ставятся на носок. Можно в конце движения добавить волну телом снизу вверх, которая начинается от стоп, а заканчивается плечами или головой.

17. Monastery. И. п. ноги врозь. На счёт «раз» исполнитель ставит правую ногу на носок, при этом ногу необходимо завернуть внутрь, корпус делает «кач» вниз. На счёт «и» ноги возвращаются в исходное положение, т. е. стопа становится полностью на пол. На счёт «два» точно так же выполняется движение, только в левую сторону. При выполнении данного движения необходимо расслабить стопу и помнить о том, что танцуют не только ноги, но и корпус.

18. PartyDuke. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога отставляется в правую сторону, на «и» делается «кач» вниз, со сгибанием ног в коленном суставе. На счёт «два» возвращение в исходное положение, на «и» «кач» вниз со сгибанием ног в коленном суставе. То же самое выполняется в другую сторону. Это движение можно выполнять в два раза быстрее. Работа рук произвольная.

19. MargeStep или шаг-колени. И.п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» колени правой ноги поднимаются вверх, корпус наклоняется к колену. На «и»

правая нога опускается на пол, и выполняется «кач» вниз. То же самое выполняется другой ногой. Скорость выполнения движения может быть в два раза быстрее. Работа рук произвольная.

20. StepandSlide. И. п. – ногивместе. На счёт «раз» правая нога шагает в правую сторону, на «и» «кач» вниз. На счёт «два» левая нога приставляется к правой ноге за счёт скольжения стопы по полу, на «и» снова «кач» вниз. Данное движение можно выполнять как в быстром, так и в медленном варианте. Работа рук произвольная.

21. Croses.И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» обе ноги в прыжке ставятся накрест, на «и» корпусом выполняется «кач» вниз. На счёт «два» возвращение в исходное положение, на «и» «кач» вниз. Данное движение можно выполнять в два раза быстрее. Работа рук произвольная.

22. HumptyHump.И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» выполняется «кросс», т.е. ноги в прыжке ставятся с крестно, затем возвращаются в исходное положение. На счёт «два-три-четыре» выполняется «кач» бедром вперёд, корпус отводится назад. Далее движение опять повторяется. Работа рук произвольная.

23. RogerRabbit. И. п. – правая нога впереди, левая сзади. На счёт «раз» прыжок на левую ногу, правая нога отрывается от пола и сгибается в коленном суставе. На счёт «и» правая нога делает «кик» назад. На «два» правая нога ставится на пол, левая нога выходит в колено. Далее движение повторяется. Выполнять **RogerRabbit** можно в двойном повторе, т.е. сначала правой ногой выполняется движение на «раз-и-два», только затем идёт смена ноги, далее на счёт «три-и-четыре» выполняется движение другой ногой. Работа корпуса и рук произвольная.

24. RopeDance. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «и» левая рука выполняет замах, а перед грудью сгибается в локте, со стороны это движение руки напоминает захват. При этом правой ногой выполняется шаг в правую сторону. На счёт «раз» левая нога приставляется к правой ноге, левая рука опускается вдоль корпуса. То же самое выполняется в левую сторону.

25. BobbyBrown. И. п. – ноги вместе. На счёт «и» правая нога выходит в «захлест», на «раз» левая нога отпрыгивает назад, а правая нога выходит в «кик». То же самое выполняется другой ногой. Работа корпуса и рук произвольная.

26. BizMarkie. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» выполняется прыжок на две ноги в правую сторону, положение ног остаётся на ширине плеч, руки выводятся в сторону. На счёт «два» корпус разворачивается в левую сторону, правая рука выходит вперёд, а левая назад, при этом выполняется «кач» вниз. Так же движение повторяется в левую сторону.

27. Kickit. И. п. – ноги вместе. На счёт «и» правая нога делает «захлёт» назад. На «раз» правой ногой выполняется «кик» в прыжке вперёд. На «и» в прыжке левая нога выходит в «захлёт», на счёт «два» так же в прыжке выкидывается «кик». Работа корпуса и рук произвольная.

28. Jannet. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз-и-два» в правую сторону выполняется двойной шаг на согнутых ногах, на «и» прыжок на двух ногах и возвращение в исходное положение. То же самое выполняется в левую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

29. SpongeBob. И. п. – ноги вместе либо на ширине плеч. На счёт «и» правая нога в прыжке выходит на «кик». На счёт «раз» правая нога выходит в «захлёт», а левая нога в прыжке, перемещается в правую сторону. То же самое выполняется влево. Работа корпуса и рук произвольная.

30. KickandSlide. И. п. – ноги вместе либо на ширине плеч. На счёт «раз» правой ногой выполняется «кик» вперёд. На «и» возвращение в исходное положение. На счёт «два», левая нога скользит назад, при этом правая нога притягивается к левой ноге, т.е. возвращается в исходное положение. То же самое выполняется в другую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

31. Aif. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога выходит в колено. На «и» возвращение в исходное положение. То же самое выполняется левой ногой. При этом две руки сжаты в кулаках и находятся перед грудью. На счёт «раз» руки выпрямляются в локте, на «и» сгибаются и возвращаются в исходное положение.

32. HorseMove. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз-и-два-и» в любую сторону выполняется движение **Crisscross** (см. п.№ 3). Далее на счёт «три-и-четыре» в любую сторону делаем прыжки в повороте вокруг себя, при этом ноги вместе. Работа корпуса и рук произвольная.

33. BrooklynStomp. И. п. – ноги вместе, всё тело развёрнуто в правую сторону. На счёт «и» правое колено выходит наверх, на «раз» правая нога шагает вперёд, а левая нога приставляется к правой ноге через скольжение по полу. То же самое выполняется на счёт «и-два-и-три». На счёт «и» обе ноги на пятках разворачиваются влево, на «четыре» голова отдельно разворачивается влево. Далее движение на четыре счёта выполняется в левую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

34. Guess. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» необходимо присесть и оба колена вывести в правую сторону, на «и» так же оба колена выходят в левую сторону. На счёт «два» выполняется прыжок вправо. Количество повторений неограниченно. Работа корпуса и рук произвольная.

35. TossItUp. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз-и-два-и-три-и-четыре» перепрыжка с ноги на ногу, при этом ноги всегда остаются на ширине плеч. Рука рисует через сторону полукруг сверху вниз и наоборот.

36. AlBee. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога выходит в колено, затем ставится на пол, а левая нога выходит в прыжке в захлест. На счёт «два» то же самое выполняется левой ногой. Рука, противоположная ноге, выходит вперёд. Работа корпуса произвольная.

37. Reject. И. п. – правая нога впереди, левая сзади. На счёт «и» правая нога выходит в колено, затем на «раз» в прыжке левая нога выходит вперёд, а правая нога уходит назад. То же самое выполняется левой ногой. Работа корпуса и рук произвольная.

38. GetLife (5g'sstep). И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога через захлест делает шаг вперёд, при этом стопы обеих ног разворачиваются наружу. На счёт «и» в прыжке обе ноги ставятся врозь, на «два» в прыжке соединяются вместе. То же самое выполняется с левой ноги. Работа корпуса и рук произвольная.

39. Dip/Dipin (Jark). И. п. – ноги вместе. На счёт «раз-и-два-и-три-и-четыре» выполняются шаги на согнутых ногах на месте. При этом работает корпус: на «раз» «кач» корпусом вперёд, на «и» возвращение в исходное положение, на счёт «два» «кач» корпусом назад и т.д.

40. Crab (Pacman). И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» стопы на пятках разворачиваются наружу. На счёт «и» стопы разворачиваются внутрь на носках, при этом правая нога находится немного впереди левой ноги. На счёт «два» ноги заходят накрест друг за друга (правая нога впереди), при этом стопы стоят на носках. На «и» возвращение в исходное положение. Вариации корпуса и рук различные.

Базовые движения танцевального стиля house

1. HeelStep. И.п.- ноги на ширине плеч. На счёт «раз» нога ставится на пятку, при этом корпус наклоняется вперёд к ноге, т.е. делается кач. На счёт «и» возвращение в исходное положение. Движение делается как правой, так и левой ногой. Руки произвольные.

2. Spongebob. И.п. – ноги на ширине плеч. На счёт «и» правой ногой делается кик, перемещаясь в левую сторону в прыжке тяжесть тела выносится на левую ногу. На счёт «раз» правой ногой делается захлест, левая нога в прыжке возвращается назад. То же самое на выполняется в другую сторону. Работа рук произвольная.

3. SpreadYoLegs. И.п.- ноги вместе. На счёт «раз» в ноги в прыжке ставятся врозь, на счёт «и» возвращаются в исходное положение. Далее на счёт «два-и-

три-и-четыре» выполняется движение **HeelStep**(см. №1). На счёт «пять» ноги в прыжке снова ставятся врозь. Далее движения повторяются. Руки работают свободно.

4. Stomping.И.п.-ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правой ногой делается колено, на счёт «и» возвращение в исходное положение. Далее на счёт «два» стопы на пятках разворачиваются наружу, на счёт «и» возвращаются в исходное положение. Затем на «три» поднимается колено левой ноги, на «и» возвращение в исходное положение. На счёт «четыре» стопы снова на пятках разворачиваются наружу, а на «и» возвращаются в исходное положение. Корпусом необходимо делать кач вниз на счёт «раз», «два», «три» и «четыре».

5. TheLoose.И. П. – ноги вместе или на ширине плеч. На счёт «раз» всё тело разворачивается боком, правая нога отставляется вперёд на носок. На счёт «и» правая нога ставится на пятку, а на «два» возвращение в исходное положение. Далее движение выполняется в другую сторону. Работа рук свободная.

6. TheTrain.И.п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога скользит по полу на полной стопе. На счёт «и» правая нога ставится на носок, сгибаясь в коленном суставе. На «два» возвращение в исходное положение за счёт скольжения, при этом левая нога скользит вперёд и на «и» ставится на носок. Данное движение повторяется несколько раз. Работа рук произвольная.

7. Farmer.И. П. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога отталкивается в прыжке от пола, левая сгибается в коленном суставе. На счёт «и» правая нога делает ещё один прыжок, колено левой ноги поднимается выше, кач корпусом вниз. То же самое выполняется левой ногой. Руки произвольные.

8. TheSwirl.И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога в скольжении с разворотом стопы на носке двигается вправо, левая нога на носке тоже разворачивается вправо. На счёт «и» обе ноги на носке разворачиваются влево. На «два» левая нога в скольжении с разворотом стопы на носке двигается влево, а правая нога на носке тоже разворачивается влево. На «и» обе ноги на носке разворачиваются вправо. Движения повторяются несколько раз и напоминают скольжение. Работа рук произвольная.

9. SalsaHop.И.п.- ноги вместе или на ширине плеч. На счёт «раз» правой ногой делается шаг вперёд. На «два» левая нога ставится на пятку, на счёт «три» левая нога убирается назад. А на четвёртый счёт выполняется перепрыжка, ноги меняются местами, т.е. левая нога оказывается впереди. Затем движение опять повторяется с шага правой ноги. Руки работают произвольно.

10. SalsaStep.И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога отставляется назад. На «и» левая нога на месте делает «точку» на пятке. На «два» правая нога

приставляется обратно. То же самое выполняется левой ногой. Работа рук произвольная.

11. JackinTheBox.И. п. – ноги на ширине плеч или врозь. На счёт «раз» стопы обеих ног разворачиваются на пятках наружу. На «и» возвращаются в исходное положение. Движение повторяется несколько раз. Работа корпусом и руками произвольная.

12. Crossroad.И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» левая нога шагает шаг-накрест назад за правую ногу. На «и» правая нога делает шаг вправо. На «два» левая нога шагает шаг-накрест вперёд перед правой ногой. На счёт «и» правая нога снова делает шаг вправо. Затем на счёт «три» левая нога делает опять шаг-накрест назад за правую ногу. На «и» правая нога шагает третий раз вправо. На счёт «и» левая нога делает «точку» пяткой по левую сторону от правой ноги. То же самое выполняется влево, только шаг начинается с правой ноги. Работа корпуса и рук произвольная.

13. Crosswalk.И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога делает «кик» вправо в прыжке. На «и» делается перепрыжка влево сначала правой, затем левой ногами. На счёт «два» в левую сторону идёт «кик» левой ногой в прыжке. При выполнении «кика» корпус наклоняется вперёд. Работа рук произвольная.

14. TipTapToe.И. п. – ноги врозь. На счёт «раз» правая нога делает шаг вперёд на пятку, на «и» левая нога шагает вперёд на пятку. Т. о. обе ноги находятся на пятке. На счёт «два» правая нога возвращается в исходное положение, а левая возвращается на счёт «и». Движение повторяется несколько раз. Работа рук произвольная.

15. ScribbleFoot.И.п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога делает шаг вперёд, на «и» левая нога шагает накрест назад за правую ногу. На счёт «два» правая нога делает шаг в правую сторону, на «и» левая нога перепрыгивает в левую сторону, а правая нога оказывается сзади накрест за левой ногой. То же самое выполняется в другую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

16. CrissCross.И. п. – ноги врозь. На счёт «и» исполнитель в прыжке ставит ноги накрест, идёт выпрямление корпуса. На счёт «раз» ноги в прыжке возвращаются в исходное положение. Акцент делается на раскрытие движения ногами. Можно выполнять данное движение в другом варианте. И. п. - ноги на ширине плеч. Исполнитель на счёт «и» в прыжке соединяет ноги вместе, поднимая при этом правую ногу, согнутую в коленном суставе, вверх. На счёт «раз» ноги в прыжке возвращаются в исходное положение. Затем на счёт «и» ноги прыжке соединяются вместе, колено левой ноги поднято вверх, корпус прямой. На счёт «два» возвращение в исходное положение. Данную вариацию

движения можно выполнять два раза вправо и два раза влево. Руки можно делать любые.

17. HeelToe.И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога выставляется вперёд на пятку, на «и» левая нога шагает в левую сторону, при этом правая нога на пятке разворачивается вправо. В другую сторону делается то же самое, только ноги меняются в перепрыжке. Работа рук свободная.

18. RogerRabbit.И. п. –ноги вместе. На счёт «раз» правая нога ставится назад, на «и» правая нога возвращается в прыжке вперёд, а левая нога сгибается в коленном суставе. То же самое выполняется на левую ногу. Работа корпуса и рук произвольная.

19. AroundTheWorld.И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «и» правая нога отставляется назад, при этом всё тело разворачивается правым боком, ноги остаются на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога в прыжке приставляется к левой ноге, а левая нога прямая отводится в сторону и остаётся навису, при этом корпус разворачивается вперёд. На счёт «и» в прыжке левая нога ставится на пол, правая отводится навису в сторону, тело заворачивается на левую сторону боком. На счёт «два» правая нога ставится с крестно перед левой ногой, тело развёрнуто в левую сторону. На счёт «и» тело остаётся левым боком, а левая нога делает шаг в сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

20. PivotingSkate. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «и» делается прыжок вперёд на две ноги. На «раз» правая нога на пятке разворачивается вправо, а левая нога заходит назад накрест за правую ногу, правая нога ставится на носок, тело разворачивается в левую сторону боком. Затем на «два» возвращение в исходное положение. То же самое выполняется в другую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

21. Sidewalk. И. п. – ноги вместе или на ширине плеч. Насчёт «раз» левая нога делает «кик», при этом всё тело разворачивается вправо боком. На «и» левая нога шагает назад. На счёт «два - и» делается двойной шаг влево, при этом тело разворачивается вперёд. На «три» правая нога делает «кик» влево с разворотом тела влево. Движение повторяется несколько раз. При выполнении «кика» корпус наклоняется вперёд к ноге. Работа рук произвольная.

Освоение общих композиций. При изучении новых движений и композиций, движения лучше делать медленно, но правильно. Пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих композиций дает возможность сформировать навыки и умения коллективной работы и общения.

Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп.
Брейк-данс (Break dance): Торгок - топрок подразумевает движения танцора на

ногах, наверху, в то время как фриззы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу. Бруклин uprock - это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Power triks (пауэр трикс) - стойки на руках, голове, плече и т.д.

Flare/Delasal — в русском: флай — вращение ног по кругу, расставив ноги углом, поочередно меняя руки.

Windmill — в русском: гелик (от Helicopter) — Вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы.

Munchmill — в русском: бочка — похожа на гелик, но переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди.

TombStones — (бочка углом), тоже что и munchmill, только на данном элементе ноги прямые, отсутствуют толчки ногами, только махи руками, корпусом.

Headspin — вращение на голове — вращение происходит с помощью рук. Положение ног при этом может быть разным. Наиболее распространённое — с раздвинутыми ногами и согнутыми в тупой (или прямой) угол. Часто выполняется в сочетании с «геликом» и завершается каким-либо элементом (чаще всего в виде одной выпрямленной ноги и второй, проставленной поперёк колена, наподобие перевёрнутой «4»).

1999/ninety-nine — в русском: свеча — вращение на прямой руке, есть много вариантов расположения ног и второй руки.

2000\two-thousand — также называют свечой, но это вращение на двух руках. Также множество вариантов для ног.

Swipe — вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

Turtle — в русскоязычном варианте: черепашка — Горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения

Air Flare — в русском: твист — один из самых сложных элементов. Движением рук, он очень схож с элементом *Swipe*, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не прямых рук.

Cricket — элемент, который очень схож с элементом *Turtle*. В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела.

Backspin — кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещёнными ногами. Схож с *Windmill* прокрутом на лопатках.

Air Chair — фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто бибой стоит спиной к земле.

Гвоздь — Один из видов хедспина, ноги выпрямляются вверх скрещены между собой, руки прижаты к плечам, или расставлены, но не касаются пола. В-boy быстро вращается, стоя на одной-только голове.

Поппинг (*popring*): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.

Waving — основан на создании эффекта прохождения волны по телу: рукам, ногам, шее, корпусу. Концепция стиля заключается в ощущении того, что тело становится водой. Это ощущение является ключом к импровизации в стиле *waving*, представляя себя водой и двигаясь под музыку легко создать свои собственные движения и свой индивидуальный стиль.

Gliding — скольжение стопами по полу, создающее эффект скольжения по воздуху, за счёт перекачивания стопы с носка на пятку. Самое знаменитое движение в стиле *glide* — «*bac glide*» или же «лунная походка».

Tutting — танец, в котором копируются движения с древних египетских рисунков, изображающих людей в различных позах. Как правило это позы с четко выраженными прямыми углами, исполненные руками и ногами. Толчком к развитию во многом послужил мультфильм *Bugs Bunny*. В одной из серий главный персонаж выдал множество движений с использованием прямых углов, изображаемых руками.

Finger Tut — это уже техника самого **King Tut**, заключается в построении геометрических фигур при помощи пальцев рук.

Strobbing — стиль, движения которого происходят будто в свете стробоскопа: непрекращающиеся резкие остановки на долю секунды в конце каждого движения.

Slow Motion — стиль основан на замедленном, плавном, непрерывном движении.

Puppet — в этом танце движения представляют собой имитацию кукол на верёвках. Прототипом для движений послужили герои старых мультиков, в которых персонажи — марионеточные куклы.

Animation — общий термин для стилей с использованием иллюзий: slow motion, strobbing, vibration и т. п.

Локинг (Locking) - это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локком (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно также, как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок - основное движение этой формы танца.

Alpha

Придумано Альфой Андерсон. Одну ногу выкидывайте вперед из положения нагнувшись, в то время как верхняя часть тела наклонена назад. Можно держать руки на поясе, можно выполнять без рук.

Break down/Rocksteady

Присев на корточки, сдвиньте таз в сторону, затем обратно. Встаньте, потом опять присядьте и повторите то же самое в другую сторону.

Jazz split

Полусплит - делается с одной согнутой ногой, которая позволяет танцору встать снова одним быстрым движением.

Whichaway

Выкидывайте ноги из стороны в сторону. Одна нога как бы подталкивает другую, как маятник. Верхнюю часть тела держите ровно и прямо.

Kick

Быстро и высоко сделайте кик, стоя на одной ноге.

Knee Drop

Развернув колени вовнутрь, опуститесь на них и коснитесь ими пола.

Leo Walk

Сначала делается шаг в определенном направлении, а следом другая нога скользит по полу, догоняя первую.

Lock/Double Lock

Слегка наклониться вперед, поместив руки перед собой, как будто поднимаешь что-то тяжелое.

Up Lock

Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. Танцор обычно замирает в этой позе на несколько секунд.

Pacing

Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, главное, чтобы кисть не разжалась. Рука опускается в перерывах между ударами.

Pimp Walk

Сначала небольшой кик одной ногой, затем другая нога догоняет первую, и колени выводятся в стороны.

Stop and Go

Придумано Джимми Скуби Ду Фостером; Сперва uplock, затем шагайте назад одной ногой, перенося на нее вес своего тела, затем повернитесь в сторону к этой ноге. В такой же последовательности вернитесь в исходную позицию.

Stomp the cockroach

Выходите на одно колено и хлопаете рукой по земле.

Scoo B Doo

Придумано Джимми Скуби Ду Фостером; сначала uplock, затем два поочередных быстрых кика ногами в прыжке.

Scoo B Doo walk

Придумано Джимми Скуби Ду Фостером; Шагайте вперед, затем поднимите ногу в колене вверх и наклоните верхнюю часть корпуса к колену.

Scoobot

Придумано Джимми Скуби Ду Фостером; поочередный выпад ног в сторону, при выпаде нога ставится на пятку, руки в это время делают Wrist Twirl, Point или Clap.

Scoobot hop

Прыжок и кик со сменой ног. Бьющая нога выносится вперед.

Floor Sweeper

Нога скользит по полу (от ноги к ноге), делает шаг, и повторяется то же самое другой ногой.

The Skeeter Rabbit/Skeeter Rabbit Around the World

Придумано Джеймсом Скитер Рэбит Хиггинсом; сначала кик ногой, затем подскок на этой же ноге.

Funky Guitar

Руками как будто играем на гитаре, и одновременно перемещаемся из стороны в сторону, покачивая корпусом вперед-назад.

Point

Вы быстро указываете пальцем в любую сторону, обычно замираете в этой позе на несколько секунд.

Wrist Twirl

Кручение запястьем вверх-вниз.

Hitch Hike

Указывайте большим пальцем за себя, затем скрестите руки перед собой и поменяйте руки.

2-й год обучения

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.

Теоретические знания

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Связи музыки и моторных реакций человеческого тела.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Музыкальная фраза, предложение и тема.

Расчлененность и связность музыкальной речи.

Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке,

" динамический ритм".

Мелодия и аккомпанемент.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Понятие о мере (музыкальном размере).

Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Длительности: $1/2$, $1/4$, $1/8$, $1/16$.

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Синкопа.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Инструментовки (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.

Музыкальная тема и художественный образ.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой)

2. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Теоретические знания

Основные позиции ног, рук, корпуса

Позиции ступней.

Шаг и ход.

Шаг вперед, шаг назад.

Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).

Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.

Осанка.

Баланс, посыл корпуса.

Подъем, снижение и опускание корпуса.

Биомеханическая структура танцевальных движений.

Практические умения и навыки

Упражнения для разминки:

1. Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

2. Растяжка всех групп мышц. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

3. Пресс.

4. Прыжки разного типа.

Освоение базовых движений (стены и кач). Основой современного хип - хопа стали прыжковые движения, «кач» и базовые шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

Определения бита в музыке хип-хоп. Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Освоение усложненных движений.

3. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Базовые движения танцевального стиля hip-hop (повторение изученного материала на 1 г.о.)

Базовые движения танцевального стиля house (повторение изученного материала на 1 г.о.)

Освоение общих композиций. При изучении новых движений и композиций, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих композиций дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения.

Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп.
Брейк-данс (Break dance): Торгок - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фризы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу. Бруклин ургок - это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Power triks (пауэр трикс) - стойки на руках, голове, плече и т.д.
(повторение изученного материала на 1 г.о.)

Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.

(повторение изученного материала на 1 г.о.)

Локинг (Locking) - это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно так же как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок - основное движение этой формы танца.

(повторение изученного материала на 1 г.о.)

Дополнительное освоение социальных и фанковых стилей:

- **Vogue**— стиль танца, базирующийся на модельных позах и подиумной походке. Отличительные особенности: быстрая техника движения руками, вычурная манерная походка, падения, вращения, обильное количество позировок, эмоциональная игра. Исполняется Vogue под музыку в стиле House.

Танцевальный стиль имеет 3 основных направления (подстиля), каждый из которых имеет свои ярко выраженные особенности (Old Way — позировки, New Way — акробатика, Vogue Femme — женственность).

Old Way включает в себя элементы самого раннего Вога, каким он был до 90-х годов. Зародившийся под впечатлением от журнальных поз моделей, а позже впитавший в себя оригинальные элементы позаимствованные из различных культур (восточные единоборства, египетские фрески и пр.), Old Way основан на ярко выраженном позировании и подчиняется трем основным принципам: Stile, Prestigon and Grace и Pose.

New Way – новое течение стиля Вог, возникшее после 90-х. Включает в себя элементы, требующие полной концентрации, балансировки и контроля над телом. New Way базируется на различных танцевальных техниках, акробатических элементах, флексинге, музыкальности и растяжке.

Vogue Femme – самое женственное направление танца, подчиняющееся пяти основным элементам: Catwalk, Duckwalk, Hands performance, Spins&Dips и Floor performance. Vogue Femme базируется на женственности, подчеркивании линий фигуры.

- **Waacking** (англ. *waacking*, от англ. *waack* — махать руками) — танцевальное направление, зародившееся в 70-е годы XX века как часть клубной культуры США.

Вакинг зародился в 1970-е годы в Лос-Анджелесе. В основном вакинг танцуют под диско.

В сегодняшнем вакинге выделяют два течения. Для ню-йоркского вакинга, отличающегося большим влиянием вогинга, в большей степени характерны движения ног и вог-позировки. Танцевальный стиль вогинг зародился в 40-50-х годах XX века в ню-йоркских клубах и подражает подиумной ходьбе и позировкам моделей. Для вакинг-школы Лос-Анджелеса, испытывающего большое влияние локинга, характерны непрерывные движения, «замахи» руками.

Освоение индивидуальных композиций. Отработка индивидуальных композиций и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

Ознакомление с импровизационной и актерской частью композиций. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

Наработка навыков танцевания на соревнованиях, дуэтах, в батлах.

Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал и т.д. Знание прав и обязанностей участника турнира, требований по костюмам, правил поведения на площадке, за кулисами, этики поведения. Тренировка практических действий по заявленным понятиям на турнирах, баттлах.

4. Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. Два раза в течение учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

На основе получаемых данных мониторинга можно постоянно согласовывать возможности обучающихся с составленной ранее программой подготовки – ослабляя или усиливая одни её части, выводя неоправдавшиеся и включая новые. При этом осуществляется и корректирование нагрузки. Все это поможет сделать систему подготовки более результативной.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов современных танцев

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

Критерии оценки музыкальных способностей

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

Критерии оценки освоения элементов современных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры современных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции известных ему танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Промежуточный контроль – проводится в декабре – январе текущего года и апреле-мае месяце в форме сдачи обучающимися контрольных нормативов для определения степени освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявления наиболее способных спортсменов, планирования индивидуальной работы с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится в апреле-мае текущего года по окончании обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных нормативов для определения уровня освоения обучающимися всей образовательной программы, выявления наиболее способных спортсменов, планирования индивидуальной работы с обучающимися.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Методическое обеспечение

1. Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирувания.
2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
3. **Методические:**
 - опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;
 - избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;
 - моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
 - централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Хип-хоп - это форма танца, которая рождается из вольного понимания, freestyle, импровизации. История hip-hop танца относительно короткая, поскольку танец появился приблизительно 30-40 лет назад. Употребление термина 'Хип-хоп' в основном используется в отношении культуры, которая развилась наряду с одноименной музыкой. Культура хип-хопа и в свою очередь танец хип-хопа развивались на улицах (Street dance) и в клубах (Club Dance). Форма танца, как теперь полагают, является ответвлением от афроамериканских народных танцев.

Будучи вольной формой танца, можно начинать изучение данного стиля с основ и простых шагов. Однако, хип-хоп требует от танцора хорошей физической формы и определенного запаса внутренней энергии.

Хип хоп танец (hip hop dance) - это непрерывно развивающаяся форма танца. Но самое главное изначально надо научиться слушать и слышать музыку, пропускать её через каждую клетку тела и лишь потом, влюбившись в нее начинать танцевать!

Современные танцы демонстрируют свободу не только в раскованных естественных движениях хип-хоп танцев, но и во всем внешнем облике танцоров. Их одежда, как правило, свободного покроя и не сковывает движений. Приветствуется многослойность, сочетание несочетаемых тканей, словом, все то, что призвано сломать стереотипы и сделать Хип-хоп танцем большинства современной молодежи.

Ученые доказали, что действительно занятия танцами способствуют разным положительным эффектам для нашего организма. А именно:

1. Тонизирующий эффект

От танцев всегда находятся в тонусе, только если заниматься ими регулярно. Достаточно двух занятий в неделю, и сохраняется хорошая форма тела, также появится гибкость и острота восприятия, чувствуется легкость и удовлетворенность, все из-за того что будет выплеск эндорфинов в кровь.

2. Мозговая деятельность и психотерапия.

Танцы помогут улучшить работу нервной системы организма. Занимаясь танцами, освобождаешься от всех ненужных комплексов, а также приобретаешь раскрепощение. В моменты стресса танец поможет его побороть и получить дополнительную уверенность в себе. Помимо этого танцы позволят развить память, образное и логическое мышление.

Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

Соблюдая правила внешнего поведения ,форму одежды, регулирующих взаимоотношения между тренером и танцором, между танцорами, между младшими и старшими танцорами , между зрителями и танцорами, между судьями и участниками турниров все руководствуются правилами ЭТИКЕТА.

Этика поведения:

- *В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).
- *Опоздывать считается дурным тоном. При опоздании приступить к тренировке можно только с разрешения тренера
- *В начале и конце занятия обязательно приветствие.
- *Все упражнения на тренировке выполняются только по команде тренера.
- *В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.
- *Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.
- *Танцоры должны общаться друг с другом, так, как бы они хотели, чтобы общались с ними.

НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:

- *Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

*Акты насилия или запугивания направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцоров недопустимы .

Танцор обязан:

*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям.

*Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

Материально-техническое оснащение занятий

- Специальный танцевальный зал площадью из расчета 3-4 кв.м. на одного обучающегося (с пропускной способностью не менее 12 человек), с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом. Одна из стен зала оборудуется зеркалами.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр, магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с современной Хип-Хоп музыкой (для музыкального сопровождения занятий, для подготовки шоу-программ, концертных выступлений).

Музыка должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Занятия должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви. Костюм должен соответствовать возрасту и не быть неприличным.

Для соревнований:

В соответствии с Правилами проведения соревнований.

Форма приобретается родителями (законными представителями), при наличии финансирования – учреждением.

**Диагностический инструментарий
для оценки результативности программы
« Основы современного танца»**

Критерии оценки музыкальных способностей

10-9 быстрое запоминание предложенного ритмического рисунка, точное, уверенное прохлопывание

8-7 верное исполнение ритма, но допускаются незначительные ошибки

6-5 медленное запоминание (3-4 повтора, ошибки при исполнении)

4-3 плохое запоминание, приблизительное исполнение ритмического рисунка

2-1 ритмический рисунок не запоминается, не может быть воспроизведен

Критерии оценки

**приобретенных знаний, умений и навыков в процессе изучения раздела
«Основы современного танца»**

10-9 быстрое запоминание предложенной хореографии, уверенная демонстрация, уверенная импровизация

8-7 демонстрация хореографии с незначительными ошибками, уверенная импровизация

6-5 медленное запоминание (3-4 повтора, ошибки при исполнении), неуверенная импровизация

4-3 плохое запоминание, приблизительное исполнение хореографии, плохая импровизация

2-1 хореография не запоминается, не может быть воспроизведена, неумение импровизировать.

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Основы современного танца	
	Исполнение базовых элементов	1-10
	Запоминание и исполнение композиций	1-10
Итого:		3-30

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	3-10
2	Средний уровень	11-21
3	Высокий уровень	22-30

Список литературы для педагога:

1. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Москва 2004
2. Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
4. Полятков С.С. Основы современного танца, Феникс, 2005 г.
5. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. — М.: Российский университет театрального искусства — ГИТИС, 2011
6. Roger G. Hip Hop for Kids. USA. 2002

Список литературы для детей

1. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать
2. Нестерова Д. Самоучитель по танцам хип-хоп Издательство: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011 г.
3. Кристовский, Вл. Пёс Хип-Хоп / В. Кристовский; авт. идеи, худож. В. Радунский. – М.: Астрель, 2010. + CD

Интернет ресурсы:

1. 7 . <http://www.razvitierbenka.com/2010/03/5-6.html#.VFkT6fmsVyg>
2. http://vk.com/video4106619_169471500
3. <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/>
4. <http://dancedb.ru/hip-hop/music/>
5. <http://dancedb.ru/hip-hop/photo/>