

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования городского округа Заречный  
«Центр детского творчества»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО ГО Заречный «ЦДТ»  
№ 6 от «10» июля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ ДО ГО Заречный «ЦДТ»  
Г.Ф Петушина

Приказ № 69 - од «18» июля 2023г.



## **«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ: ХИП-ХОП»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Гобова Елена Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Каждая эпоха имела свой комплекс максимально виртуозных и выразительных танцев» Л. Д. Блок

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография: уличные танцы хип-хоп» относится к физкультурно- спортивной направленности и рассчитана на реализацию в образовательном учреждении дополнительного образования детей.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы основными нормативными документами стали: Закон «Об образовании в Российской Федерации» - ФЗ -273, Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. № 196, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устав учреждения.

### **Новизна и оригинальность**

Подростковый возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре «хип-хоп». Этот стиль - символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным. Название программы говорит само за себя - «Современный танец: уличные танцы хип-хоп». Стили современного танца,

включенные в образовательную программу, пользуются наибольшим спросом и популярностью у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста в настоящий период времени. **Новизной** образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

### **Актуальность**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, ведение здорового образа жизни становится наиболее важной в настоящее время и является основной задачей государственной политики Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 21 января 2015г. № 30).

Воспитание основ физической культуры в детском возрасте - важнейший фактор физического и нравственно-духовного становления Человека, путь развития целостной личности, способной к самоопределению и усвоению ценностных смыслов.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка - это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает

ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия танцами, общей физической подготовкой, постановочной деятельностью приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластические образы. Выступления перед зрителями является главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

### **Педагогические принципы**

*Реализация данной программы* возможна на основе следующих принципов: целенаправленность учебного процесса, систематичность и регулярность занятий, постепенность развития природных данных обучающихся, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца, доступность учебного материала, учёт возрастных физических и технологических возможностей детей, результативность обучения, индивидуальный подход в обучении, комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

**Цель программы** - приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

**Основными задачами** данной программы являются:

1. **Обучающие:**

- обучить основам хореографического искусства;
- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить владеть собственным телом, используя заложенные в нем способности;
- научить правильно двигаться под музыку, передавая ее особенности: ритм, темп, смысл, характер.
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

2. **Развивающие:**

- развить координацию движений, чувство ритма, эмоциональность, образное мышление, память;
- развить гибкость, пластичность;
- развить физическую выносливость и активность;
- развить творческую инициативу и потенциал каждого обучающегося.

3. **Воспитательные:**

- сформировать нравственную культуру;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, единства;
- воспитать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность и чувство ответственности;
- воспитать любовь к искусству и гармоничное восприятие мира;
- сформировать эстетический вкус.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

***Срок реализации программы – 5 лет.***

***Возраст обучающихся – 7-17 лет.***

Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией. Группы формируются по возрастному признаку. Набор детей производится в начале учебного года.

### **Отличительные особенности образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография: уличные танцы хип-хоп» составлена на основе образовательных программ дополнительного образования детей: «Детская хореография» Т. Захаровой; «Хореографическое развитие детей в ансамбле танца «Детство» А.Г. Григорьевой, Е.М. Галишевой, О.Е. Петрашень; «Хореографическая студия «Эдельвейс» С.М. Сапожниковой и собственного педагогического опыта.

При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группы для более дифференцированного подхода.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения и предполагает проведение занятий с детьми с 7-17 лет. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Работа с обучающимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересами и особенностями самого педагога и его мастерства.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству *являются:*

- Наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ).
- Объяснение методики исполнения движений.
- Демонстрация иллюстраций (видеоматериал).

Таким образом, *основные методы*, применяемые при обучении:

- Качественный показ.
- Словесное (образное) обучение.
- Сравнение.
- Контраст.
- Повторение.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду и характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок,

характер.

### **Формы и режим занятий**

Решение задач, выдвигаемых данной образовательной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология ребенка 7-9 лет, 10-14 лет отличается от возможностей ребенка 15-17 лет; различаются также физические способности обучающихся, танцевавших ранее и не имеющих хореографической подготовки. Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий**:

- Групповые,
- Подгрупповые,
- Индивидуальные,
- Репетиционные,
- Концертная деятельность,
- Общие занятия всем составом коллектива.

**Формы занятий** - учебные занятия, практические занятия, показательные занятия, беседы, открытые занятия, постановочная работа, репетиции, выступления, тренинги, творческие отчеты, просмотр видеозаписей.

#### **Режим занятий:**

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа («Стартовый уровень»);
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа («Базовый уровень»);
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа («Базовый уровень»);
- 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа («Базовый уровень»);
- 5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа («Базовый уровень»).

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области хореографии с использованием практического показа, посещения концертов, просмотры теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением. На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом.



Теоретические и практические занятия интегрированы в учебно-тематическом плане. Содержание учебного материала распределено по годам обучения для удобства планирования работы с каждой учебной группой.

### **Формы и методы контроля**

Содержание, методы, формы организации и контроля образовательного процесса направлены на выявление самобытности, уникальности каждого ребенка. Работа по педагогической диагностике направлена на изучение детей, занимающихся в студии, с целью сотрудничества с ними и правильного управления педагогическим процессом. Используемые методы диагностики: наблюдения, беседы, анкетирования детей и родителей. Диагностика проводится дважды: в начале учебного года и в конце. Таким образом, можно определить эффективность в воспитательной работе, что является основой для планирования работы, корректировке действий педагога и выдвижения новых целей.

Процесс обучения предусматривает следующие виды аттестации и контроля по годам обучения:

- Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);
- Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джэмы, баттлы);
- Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);
- Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);
- Наблюдение;
- Зачет по темам.

### **Механизм оценки получаемых результатов**

Важнейшим критерием оценки освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, получаемых результатов является отношение детей к творческой деятельности, степень их

заинтересованности в совершенствовании своих навыков, в работе всей студии.

### **Прогнозируемый результат**

Результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современная хореография: уличные танцы хип-хоп» можно предьявить с точки зрения:

#### ***Личностных результатов обучающихся:***

- осознание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма, позиционирование активной гражданской позиции;
- сформированности гражданской позиции, осознанное принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- сформированности основ саморазвития, самовоспитания, готовность к самостоятельной, творческой деятельности;
- способности построения взаимоотношений со сверстниками, взрослыми, детьми младшего возраста во всех видах деятельности;
- принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни;

#### ***Метапредметных результатов обучающихся:***

- самостоятельное определение цели деятельности, и составление планов деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением техники безопасности, гигиены, правовых и этических норм;
- умение самостоятельно принимать решения;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий, их результатов, границ своего знания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***Предметных результатов обучающихся:***

- Знание истории развития хип-хоп танца и современных стилей хореографии.
- Знание правила исполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений.
- Знание названий основных танцевальных направлений, движений и элементов.
- Знание терминологии стилей хип-хоп культуры.
- Умение выполнять упражнения на развитие связок и подвижности в тазобедренном суставе, на развитие гибкости позвоночника, растяжку.
- Умение выполнять упражнения на координацию движений рук, ног и головы.
- Владеть чувством свободы в танцевальных элементах.
- Владеть навыками постановочной работы.
- Хорошо ориентироваться в зале при выполнении импровизации.
- Делать групповые комбинации.

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой в контексте «Модель выпускника».

**Модель выпускника студии современной хореографии «MIR»**

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
4. Стремится к творческой самореализации.
5. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
6. Имеет сформированный образ «Я».
7. Развиты коммуникативные способности.
8. Развит танцевальный, художественный вкус.

**Формы подведения итогов  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы**

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современная хореография: уличные танцы хип-хоп» являются открытые занятия для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях, конкурсах, соревнованиях различного уровня.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы	Количество часов (по годам обучения)				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Введение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Стиль Hip-Hop	<b>62</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
- Теория	2	2	2	1	1
- Разминка	12	8	6	4	2
- Базовые движения	36	26	12	2	2
- Вариации	12	4	14	2	6
- Импровизация	-	-	-	9	7
Стиль Dancehall	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>36</b>
- Теория	2	4	4	2	1
- Разминка	6	6	6	4	4
- Базовые движения	10	32	34	36	18
- Вариации	-	-	6	8	8
- Импровизация	-	-	2	4	5
House	-	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
- Теория	-	4	4	1	1

- Разминка	-	8	6	2	2
- Базовые движения	-	18	20	7	5
- Вариации	-	-	8	12	12
- Импровизация	-	-	2	4	4
Vogue	-	-	-	<b>34</b>	<b>54</b>
- Теория	-	-	-	6	6
- Разминка	-	-	-	10	10
- Базовые движения	-	-	-	18	28
- Вариации	-	-	-	-	8
- Импровизация	-	-	-	-	2
Отработка:	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
- групповая (подгрупповая)	-	14	8	8	5
- индивидуальная (с солистами)	-	2	2	4	9
- коллективная	18	18	12	10	8
Постановочная:	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
- групповая (подгрупповая)	-	6	6	6	4
- индивидуальная (с солистами)	-	-	-	2	4
- коллективная	16	10	8	6	6
ОФП	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

Концертная и соревновательная деятельность	4	6	8	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
Мастер-классы	-	-	-	<b>126</b>	<b>126</b>
Формы аттестации и контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);</li> <li>• Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джемы, баттлы);</li> <li>• Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);</li> <li>• Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);</li> <li>• наблюдение;</li> <li>• зачет по темам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);</li> <li>• Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джемы, баттлы);</li> <li>• Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);</li> <li>• Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);</li> <li>• наблюдение;</li> <li>• зачет по темам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);</li> <li>• Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джемы, баттлы);</li> <li>• Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);</li> <li>• Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);</li> <li>• наблюдение;</li> <li>• зачет по темам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);</li> <li>• Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джемы, баттлы);</li> <li>• Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);</li> <li>• Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);</li> <li>• наблюдение;</li> <li>• зачет по темам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);</li> <li>• Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джемы, баттлы);</li> <li>• Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);</li> <li>• Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);</li> <li>• наблюдение;</li> <li>• зачет по темам.</li> </ul>

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

### ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

- 1.1 Техника безопасности.
- 1.2 Правила студии.
- 1.3 Расписание занятий.
- 1.4 Знакомство с инвентарем:
  - Степы;
  - Коврики;
- 1.5 Форма аттестации и контроля:
  - Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);
  - Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джэмы, баттлы);
  - Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);
  - Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);

### ТЕМА 2. СТИЛЬ HIP-HOP

**2.1 Теория.** Хип-хóп ([англ. hip hop](#)) — [культурное направление](#), зародившееся в среде рабочего класса Нью-Йорка в [1974 году](#). Возникнув в Южном [Бронксе](#), в 1970-х годах хип-хоп стал частью молодёжной культуры во многих странах мира. С конца 1990-х из уличного андеграунда, имеющего остро социальную направленность, хип-хоп постепенно превратился в часть музыкальной индустрии, а к середине первого десятилетия XXI века субкультура стала «модной». Однако, несмотря на это, внутри хип-хоп немало деятелей всё ещё продолжают его «основную линию» — протест против неравенства и несправедливости.

Слово «hip» использовалось в [афроамериканском английском диалекте](#) ещё в 1898 и означало подвижные части человеческого тела. А слово «hop» — это собственно движение (скачок). Однако «hip» также означает «поумнение» или «подъём в чём-то», а «hop» это движение. Таким образом всё



вместе это означает умственное движение. Диджей [Afrika Bambaataa](#) первым определил пять столбов хип-хоп-культуры:

- [эмсинг](#) (англ. *MCing*);
- [диджеинг](#) (англ. *DJing*);
- [брейкинг](#) (англ. *breaking*);
- [граффити](#) (англ. *graffiti writing*);
- knowledge (определённую философию).

Другие элементы включают [битбоксинг](#), [хип-хоп-моду](#) и [сленг](#).

Человек, относящий себя к субкультуре хип-хопа, может заниматься одновременно и рэпом, и граффити, и брейк-дансом.

Музыка хип-хопа состоит из двух основных элементов:

[рэпа](#) (ритмичного речитатива с чётко обозначенными рифмами);

ритма (задается [диджеем](#)).

Нередки композиции и без вокала. В такой комбинации исполнители [рэпа](#) называют себя «эмси» (Мастер Церемонии). В задачу одного или нескольких диджеев входит программирование ритма на [драм-машине](#), [семплирование](#) (использование фрагментов чужих композиций), манипуляции с виниловыми пластинками и иногда битбоксинг (вокальная имитация ритма драм-машины).

В настоящее время хип-хоп является одним из наиболее коммерчески успешных видов современной развлекательной музыки и стилистически представлен множеством направлений внутри жанра.

**1970-е годы.** Хип-хоп зародился в афроамериканской и латиноамериканской среде Бронкса, района Нью-Йорка, 12 ноября 1974 г. В то время это была музыка для вечеринок, которую создавали диджеи, работавшие в крайне примитивной тогда технике семплирования: она зачастую сводилась к повторению музыкального проигрыша чужой танцевальной композиции. Первые эмси были буквально типичными конференсье («Master of Ceremony» — то есть сокращённо MC; эта аббревиатура затем вобрала в себя

множество других значений), они представляли диджеев, а также поддерживали внимание аудитории энергичными возгласами.

Популярность музыки на этих вечеринках привела к тому, что местные диджеи стали продавать на руки кассеты с записанными живьём сетами (программой выступления), в которых искусно миксовались ритмы и басовые партии снятые с композиций в стилях диско и фанк, поверх которых эми начитывали рэп. Это было сугубо любительское занятие, и в период (1974—1978 гг.) никаких студий и официальных выпусков пластинок рэпа не существовало.

**1980-е годы.** В самом начале 1980-х гг. в среде рэперов возник сильный интерес к европейской электронной поп-музыке, — в первую очередь, к Kraftwerk и Гэри Ньюману. Брейкбитовый ритм в сочетании с более развитой к тому времени техникой ямайского даба вывели хип-хоп на новый уровень. Новаторами раннего хип-хопа были Кёртис Блоу, Африка Бамбата, Грандмастер Флэш, — именно их записи 1980—1984 гг. (относимые ныне к «старой школе хип-хопа») явились определяющими для становления жанра. Музыкальный журнал *Rolling Stone* назвал самой влиятельной композицией в истории хип-хопа Грандмастера Флэша (1982).

Эстафету новаторства подхватили коллективы Run DMC, Mantronix, Beastie Boys, каждый из которых привнёс в хип-хоп свои открытия: Run DMC играли минимальный драм-машинный брейкбит, Mantronix же получили признание своей революционной техникой миксирования, а Beastie Boys сочетали элементы панк-рока и рэпа и стали первым белым рэп-коллективом, добившимся коммерческого успеха. Рэп-композиции записывали и панк-команды, например, The Clash, Blondie. К середине 1980-х годов музыка хип-хопа перестала ориентироваться исключительно на атмосферу вечеринок, и следующее поколение рэперов стало разрабатывать более серьёзные темы, например социально-агрессивные рэперы Public Enemy принесли им культовый статус среди слушателей не только в афроамериканской среде. Усложнялась и музыкальная сторона хип-

хопа: современный этап в его развитии начинается с выхода в 1987 году альбома «Paid in Full». К концу 1980-х гг. рэп-музыка достигла уровня популярности, сравнимого с роком, кантри и эстрадой, а такие крупные институты музыкальной индустрии как Американская академия грамзаписи, заведующая «Грэмми», и American Music Awards в 1988 году учредили категории для рэпа. Олицетворением этой популярности в Америке стали MC Hammer, Kris Kross, адресовавшие свою музыку более широкой слушательской аудитории, что, в свою очередь, дало толчок для развития более бескомпромиссных жанров в хип-хопе.

**1990-е годы.** На рубеже 1990-х приобретает популярность «гангста-рэп», отражающий криминальный быт афроамериканского гетто. Самым влиятельным деятелем хип-хопа десятилетия становится бывший участник NWA; он вводит в оборот новый стиль джи-фанк, наиболее ярким представителем которого был Снуп Догг. Несколько лет спустя участники трио The Fugees своим альбомом «The Score» наглядно продемонстрировали возможности для интеграции хип-хопа с другими музыкальными направлениями — ритм-энд-блюзом, рэгги и даже джазом. Они одними из первых хип-хоп-проектов приобрели широкую популярность за пределами США. В середине 1990-х развернулось соперничество между гангста-рэперами с Западного и Восточного побережий США, которое завершилось гибелью ярких представителей с каждой из сторон. Трагический исход этого противостояния породил такое широкое обсуждение в СМИ, что практически в течение всего 1997 года рэперы оккупировали верхние строчки хит-парадов США. Для этого периода характерна интенсивная коммерциализация хип-хопа, что принято связывать с именем Паффа Дэдди — рэпера, который пропагандировал гламурный стиль жизни и строил свои композиции на весьма обширном цитировании поп-шлягеров прежних десятилетий. На исходе XX столетия известность приобрёл белый рэпер Эминем, который попытался возродить заряд провокации и социального протеста.

**2000-е годы.** В середине первого десятилетия 21-го века наиболее востребованные хип-хоп-продюсеры — Скотт Сторч, The Neptunes, Тимбалэнд — способствовали дальнейшему освоению эстетики фанка. Исполнители данного стиля стали появляться не только в США, но и в других странах, а также, многие из них не были представителями афроамериканской расы. В 2004 году впервые в истории премия «Грэмми» в самой престижной «наджанровой» номинации — «за лучший альбом» — была присуждена рэп-артистам — дуэту OutKast. В современном хип-хопе, как и в других крупных стилях популярной музыки, большую роль играют продюсеры, от которых зависит вся индустрия.

### ***2.2 Разминка (в соответствии со стилем):***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***2.3 Базовые движения***

- The Skate
- Kriss Kross
- Janet Jackson (Control)
- Alf
- Train
- Twist walk
- Biz markie
- Patty Duke
- Gucci
- Jack in da box
- Sponge bob
- The Slide

## ***OLD SCHOOL (1979 – 1990)***

- Smurf
- Prep (Pretty Boys)
- The wop
- Cabbage patch
- Reebok
- The Fila
- Happy Feat

### ***2.4 Вариации***

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности.

Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Заикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- Basic Bounce
- Party Duke
- Steve Martin
- Crozes
- Monastery
- Humpty Hump
- Roger Rabbit

- Happy Feet
- Smurf
- Prep
- The Wop
- Cabbage Patch
- The Fila
- Party maschine
- Running Man
- Roger Rabbit
- Bart Simpson

## **2.5 Импровизация**

### 1. Музыка:

- Стилль.
- Бит.
- Мелодия.
- Вокал.
- Дополнительные звуки.

### 2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);

## **ТЕМА 3. СТИЛЬ DANCEHALL**

**3.1 Теория.** Dancehall – это культура, которая родилась на Ямайке. Это не только музыка, и не только танец, и даже не танец и музыка вместе. Это культура острова Ямайка. В данном случае культура – это совокупность нескольких составляющих: музыка, танец, язык, еда, манера поведения, стиль (одежда), состояние души, восприятие мира и самоощущение. Все это – Dancehall. Это не просто танец под музыку, он наполнен смыслом, он имеет свою историю, его необходимо хорошо узнать и почувствовать, чтобы понять. Это целая культура, зародившаяся в гетто Кингстона, столицы Ямайки. История Dancehall’а неотъемлемо связана с историей этого острова. Сущность дэнсхолла, его природа обусловлены менталитетом ямайского народа.

300 лет рабства - серьезный отпечаток, который не может пройти для народа бесследно. На протяжении этого времени складывались определенные устои и традиции, которые передавались потом из поколения в поколение, нормы, на которых выросло ямайское общество, то, среди чего родилась и выросла культура Dancehall.

Корни дэнсхолла, также как и корни ямайского народа, находятся в Африке. Существенное влияние на формирование культуры, в том числе музыки и танцев, оказали афрохристианские культы, в которых давление, оказываемое правящим классом христианской религии причудливым образом переплеталось с африканскими традициями, верованиями, обрядами и лечебными практиками. Остановимся немного подробнее, например, на кумине. Часть острова, в которой она получила наибольшее развитие - Сейнт Томас. Кумина - это афро-ямайская религия, использующая определенные практики со своими обрядами, музыкой и танцами. Танцы выражают уважение к предкам. Верующие в этом танце обращаются к двум духам: к небесному и земному.

По стилю танцующего можно определить, к какому духу он обращается в данный момент. Если все его движения направлены вверх, если они более воздушны, то он обращается к духу небесному. Если движения направлены в пол, в землю, то он обращается к земному духу.

Танцы кумины исполняют на дни рождения и свадьбы, а также для защиты семьи, брака или ребенка.

### ***3.2 Разминка (в соответствии со стилем):***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);

- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### **3.3 Базовые движения**

- Hallo
- Poppings
- Up top
- Move dem up
- You
- New-York
- Seasons
- Willy bounce
- Crazy hype.

## **ТЕМА 4. ОТРАБОТКА**

**4.1 Групповая** – отсутствует. Групповая отработка – отработка малыми группами, тройками или парами. Нацелена на более детальную проработку материала, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**4.2 Индивидуальная** – отсутствует. Индивидуальная отработка – отработка сольных партий или номеров. Нацелена на работу с особо одаренными детьми или с танцорами, которым необходим индивидуальный подход в развитии танцевального мастерства.

**4.3 Коллективная.** Коллективная отработка – отработка большой группы танцоров, нацелена на работу с техникой и скоростью выполнения движений, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 5. ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**5.1 Групповая** – отсутствует. Групповая постановка – постановка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку



рисунков, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**5.2 Индивидуальная** – отсутствует. Индивидуальная постановка – постановка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или подготовку танцоров на индивидуальные конкурсы или мероприятия.

**5.3 Коллективная.** Коллективная постановка – постановка большой группы танцоров, нацелена на работу с рисунками и прогонами целостных номеров, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 6. ОФП**

Правила тренировочного процесса:

- Тренировка продолжительностью от 20 минут.
- Правильное питание до и после тренировки.
- Количество тренировок в неделю: от 2 до 4 раз.
- Между упражнениями отдых 20 секунд (пить воду).
- Время выполнения упражнения: от 30 секунд.
- Инвентарь: степы.

### **Упражнение 1.**

*1.1 Начальное положение:*

- Основная стойка, руки на поясе.

*1.2 Порядок выполнения:*

- Делаем шаг вперед с поднятием руки вверх.
- Поднимаем противоположную ногу, задеваем рукой носок.
- Возвращаемся в стойку (шаг назад), руки на пояс.
- Чередуем руки и ноги.
- Основная стойка, руки на поясе.
- Делаем шаг вперед.
- Поднимаем противоположную ногу, задеваем локтем колено.
- Возвращаемся в стойку.

*1.3 Дыхание:*

- Вдох - на стойке.
- Выдох - на подъёме.

## **Упражнение 2.**

### *2.1. Начальное положение:*

- Присесть, ноги вместе.

### *2.2 Порядок выполнения:*

- Прыжок вверх.
- Ноги широко расставлены.
- Руки параллельно полу.
- Обратно в исходное положение.

### *2.3 Дыхание:*

- Вдох – на приседе.
- Выдох – на усилии.

## **Упражнение 3.**

### *3.1 Начальное положение:*

- Руки на краю степа (кисти повёрнуты к себе).
- Положение сидя.
- Спина прямая.
- Ноги - угол 90 градусов .

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Сгиб локтевого сустава, направление движения вниз.
- Руки-угол 90 градусов.
- Возвращаемся в исходное положение.

### *3.3 Дыхание:*

- Вдох - на приседе.
- Выдох - на подъёме.

## **Упражнение 4.**

### *4.1 Начальное положение:*

- Ноги вместе.
- Колени мягкие.

- Корпус направлен вперед.
- Руки перед собой, согнуты в локтях.

#### *4.2 Порядок выполнения:*

- Прыжок на одной ноге в сторону.
- Вторая нога заводится назад.
- Движение рук, как движение на лыжах (вперёд, назад).
- Движение рук в обе стороны.

#### *4.3 Дыхание:*

- Вдох - прыжок на ногу.
- Выдох - на приземление на ногу.

### **Упражнение 5.**

#### *5.1 Начальное положение:*

- Положение на степе сидя в балансе на копчике.
- Руками придерживаемся (сзади).

#### *5.2 Порядок выполнения:*

- Подгибаем к себе ноги (качаем пресс).
- В исходное положение.

#### *5.3 Дыхание:*

Вдох - начальное положение.

Выдох - на сгибание ног.

### **Упражнение 6.**

#### *6.1 Начальное положение:*

- Ноги согнуты, колени мягкие.
- Корпус направлен вперед.

#### *6.2 Порядок выполнения:*

- Правой ногой прыжок в сторону.
- Левую ногу заводим назад.
- Рукой задеваем правую ногу.

#### *6.3 Дыхание:*

- Вдох - прыжок на ногу.

- Выдох - на завод ноги.

## **Упражнение 7.**

### *7.1 Начальное положение:*

- Руки находятся на степе.
- Положение-планка.

### *7.2 Порядок выполнения:*

- Поочерёдный подъём ног вверх.

### *7.3 Дыхание:*

- Вдох - начальное положение.
- Выдох - на подъём ноги.

## **Упражнение 8.**

### *8.1 Начальное положение:*

- Ноги чуть шире плеч.
- Колени мягкие.

### *8.2 Порядок выполнения:*

- Ноги вместе, прыжок назад.
- Положение-планка (ноги расставлены широко, руки прямые).
- Исходное положение.
- Чередуем ноги, руки.
- Ноги вместе, прыжок назад.
- Положение-планка (ноги вместе, руки прямые).
- Исходное положение.

### *8.3 Дыхание:*

- Вдох - на прыжок.
- Выдох - ноги вместе, планка.

## **Упражнение 9.**

### *9.1 Начальное положение:*

- Руки находятся на степе.
- Положение-планка

### *9.2 Порядок выполнения:*

- Поворот корпуса.
- Рука вверх.
- В две стороны.

### *9.3 Дыхание:*

Вдох - начальное положение.

Выдох - на подъёме руки.

## **Упражнение 10.**

### *10.1 Начальное положение:*

- Положение стоя, ноги вместе.

### *10.2 Порядок выполнения:*

- Присед, ставим руки на пол.
- Отпрыгиваем с помощью ног назад, ноги чуть шире плеч (положение - планка).
- Подпрыгиваем к рукам, ноги на ширине плеч, встаём.
- Прыжок на двух ногах вперёд и назад (движение рук, как на лыжах).

### *10.3 Дыхание:*

Выдох - на планке, на прыжках.

## **Упражнение 11.**

### *11.1 Начальное положение:*

- Руки находятся на степе.
- Положение – планка.

### *11.2 Порядок выполнения:*

- Поочерёдно подтягиваем к себе колени по диагонали.

### *11.3 Дыхание:*

Выдох - на поджатие ног.

## **ТЕМА 7. КОНЦЕРТНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Согласно утвержденному календарно-тематическому плану работы студии современной хореографии на учебный год.

# СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

### ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.6 Техника безопасности.

1.7 Правила студии.

1.8 Расписание занятий.

1.9 Знакомство с инвентарем:

- Степы;
- Коврики;
- Утяжелители.

1.10 Форма аттестации и контроля:

- Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);
- Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джэмы, баттлы);
- Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);
- Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);

### ТЕМА 2. СТИЛЬ HIP-HOP

**2.1 Теория.** Брейкданс (breakdance) — оригинальный жанр, из-за которого появился Хип-хоп (субкультура). Танец брейкинг пришёл из Нью-Йорка с юга Бронкса, кроме поппинга и локинга, которые пришли из Калифорнии. Брейкданс зарождался в конце 60-х годов, но принято считать, что как отдельный танец он сформировался к 1973 году. Впервые для широкой публики танец представил James Brown, так как в его шоу участвовали брейкданс-танцоры. Это танец, который относится к культуре хип-хоп, и внутри неё называется «брэйкинг» (breaking). Таковым он был задуман создателями этого движения (Африка Бамбаатаа).

Термин «брейкдансинг» (Breakdancing) создан музыкальными журналистами для удобства восприятия обывателями, поскольку в английском

слово breaking обозначает, разные понятия и имеет отношение к разным культурам. По этой же в самой среде хип-хоп стали использовать термин «В-boying», который происходит от слова В.Boy (break-boy).

Чтобы различать танцоров-парней и танцовщиц-девушек, МС объявляли: В-boys и В-girls. Слово «Би-боинг» обрело популярность в 1980-х годах, когда оно стало достоянием общественности. Один из родоначальников хип-хопа, Dj Kool Herc утверждает, что слово breaking происходит от сленгового слова break, (дословно «пауза») так как изначально лучшие танцоры выходили в музыкальные проигрыши во время песни — паузы.

Чуть позже, в 70-е легендарный рэп-певец Afrika Bambaata впервые предложил устраивать соревнования между нью-йоркскими танцорами на постеленном картонном покрытии.

В середине 70-х гг. появились люди со значительным опытом в танце. Они считались королями: Robbie Rob (Zulu Kings), Vinnie, Off (Salsoul), Bos (Starchild La Rock), Willie Wil, Lil' Carlos (Rockwell Association), Spy, Shorty, (Crazy Commanders), James Bond, Larry Lar, Charlie Rock (KC Crew), Spidey, Walter (Master Plan).

В 1977 организуется молодая команда Rock Steady Crew, участники, которых сделали огромный вклад в виде новых движений, который сейчас стали базовыми в брейк-дансе, а в 1980-х они в своем мировом турне показали новый стиль танца всему миру. Так же были команды: NYC Breakers, Dynamic Rockers, United States Breakers, Crazy Breakers, Floor Lords, Floor Masters, Incredible Breakers и т.д.

## ***2.2 Разминка (в соответствии со стилем):***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинации «крест, квадрат, круг, полукруг»);

- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***2.3 Базовые движения***

- Downrock.
- Footwork.
- Sixsteps.
- Scramble.
- Fivesteps.
- Babylove.
- Zulu Spin.
- Pretzels.
- CC.
- Swing.
- Toronto style.
- Legwork.
- Backrock.
- No Hands.
- Toprock.
- Cross Step.
- Indian step.
- Crossover step.
- Salsa rock .
- Front step.
- March step.

### ***2.4 Вариации***

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения



вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Заикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- The Skate.
- Kriss Kross.
- Janet Jackson (Control).
- Alf
- Train.
- Twist walk.
- Biz markie.
- Patty Duke.
- Gucci.
- Jack in da box.
- Sponge bob.
- The Slide.

### ***2.5 Импровизация.***

1. Музыка: Стиль, Бит, Мелодия, Вокал, Дополнительные звуки.
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки).
3. Базовые движения.

## ТЕМА 3. СТИЛИ

### ТЕМА 3.1 HOUSE

*3.1.1 Теория.* House — направление мультикультурное, объединяет в себе несколько популярных стилей: брейк-данс, латину, степ, Ragga и хип-хоп. Но, как говорит известный танцор Eјое Willson, , принципиальное отличие в том, что в хип-хопе тело подчиняет ритму, а в хаусе правит музыка. House dance – это продукт андеграундных хаус клубов Нью-Йорка, танец был рожден на основе базы Old School Hip Hop и множества взаимопроникающих элементов.

House Dance – направление, которое зародилось в начале 80-х годов прошлого столетия. И началось все с музыки House, вслед за которой закономерно появился новый танец. Само название «House» пошло от названия старого чикагского клуба «Warehouse», в котором обычно играл нью-йоркский Dj Frankie Knuckles. Dj Frankie Knuckles играл Disco Music. Утверждали, что диджеи «Warehouse» одними из первых соединили Disco Music с работой драм машины. Клуб «Warehouse» был открыт в 1977 году. В прошлом - склад. Ныне – это легенда House-клубов. Музыка в этом клубе была настолько оригинальна, что посетители называли ее Warehouse-music, а позже уже и House Music (с 1982-1987 год клуб переименовали в «Music Box club»). Если говорить уже о House как о стиле танца в том виде, котором мы его знаем сейчас, то он зародился именно в Нью-Йорке. Все House-танцоры (такие как Caleaf Sellers, Marjory Smarth, Eјое Wilson и др.) начинали с Hip-hop Dance, который они танцевали на улицах, но т.к. на улицах было опасно, то они старались собираться в Hip-hop клубах. Но со временем и Hip-hop клубы становились очень опасными, и по этой причине стали закрываться. House-танцоры переходили танцевать в другие клубы, где играли разную музыку, но, по большому счету, чаще всего звучала House Music, поскольку в это время House Music набирал обороты в своей популярности. Люди, приходившие просто отдохнуть в клубы, смотрели на танцоров, удивлялись, насколько хорошо они двигаются, спрашивали у танцующих: «Это Hip-hop?». Им отвечали, что это был House Dance. Так появился термин House Dance. Но

признание House как направление музыки и танца получил только в середине 80-ых. Сначала Caleaf Sellers, Marjory Smarth, EJoe Wilson и др. танцевали, просто получая удовольствие, а позже стали создавать вокабуляр танца (словарь танца), брав движения и названия из разных танцевальных культур, различных стилей музыки. Они также брали движения от лофтеров, из Hip-hop Dance, брали движения из африканских танцев, из сальсы и румбы, и поэтому они стали называть все это House Dance, потому что это как дом, дом всего. Термин House Dance появился также потому, что Caleaf Sellers, Marjory Smarth, EJoe Wilson и др. начали танцевать профессионально, и обычные люди, и танцоры просто хотели знать, что это за стиль. Это были танцы, все просто танцевали, наслаждались временем, танцем, просто хорошо проводили время, это была свобода. Hip-hop Dance и House Dance не учили – всё было в клубах, в основном все там и учились. Перенимали друг от друга информацию, и вышеупомянутые танцоры были первые, кто начал преподавать Hip-hop Dance и House Dance в студиях. Все были очень заняты вечеринками и никто даже не думал, что можно учить и преподавать. Для них же танец не заканчивался, когда они выходили из клуба. Они танцевали постоянно, всегда и все время, когда была возможность.

### ***3.2 Разминка***

Разминка (в соответствии со стилем):

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (jacking).

### ***3.3 Базовые движения***

- Three Step (Pas De Bourree).
- Heel Step / Heel Toe.
- Kriss-Kross.
- Farmer.
- Swirl.
- Cross Roads.
- Stomp.

## **ТЕМА 3.2 DANCEHALL**

**4.1 Теория.** Dancehall – это культура, которая родилась на Ямайке. Это не только музыка, и не только танец, и даже не танец и музыка вместе. Это культура острова Ямайка. В данном случае культура – это совокупность нескольких составляющих: музыка, танец, язык, еда, манера поведения, стиль (одежда), состояние души, восприятие мира и самоощущение. В 50х годах стали появляться первые уличные вечеринки, называемые словом Dancehall. Да-да, изначально это слово употреблялось для обозначения уличных вечеринок и мест, где они проводились, а не музыки или танца. Такие вечеринки обычно организовывали владельцы магазинов, чтобы простимулировать продажи. Для людей из гетто это было одно из немногих доступных развлечений - музыка и танцы. Что касается музыки, то поскольку на острове еще не было своей музыкальной индустрии (она только начинала зарождаться), звучали в основном американские пластинки с ритм-энд-блюзом того времени. Особой популярностью пользовалось направление ритм-энд-блюза, называемое shuffle.

Вначале 60-х группа музыкантов смешала менто и ритм-энд-блюз, и получилась музыка, которая ассоциируется с периодом, когда Ямайка обрела независимость. Эта музыка называется ска. Ска (Ska) пришёл вместе с надеждами на лучшую жизнь, когда остров обрёл независимость в 1962 году,

был пропитан этим настроением и имел очень быстрый ритм, сходный с американским буги-вуги, но приобретший ямайскую индивидуальность. В зависимости от преобладающих в обществе настроений постепенно менялась и музыка. Частыми посетителями Dancehall вечеринок стали так называемые руд бои (rude boy) - «грубые парни», новоявленные гангстеры и бандиты. Они не хотели танцевать под быстрые ритмы ска. Они хотели просто важно стоять и вальяжно покачиваться. Адаптируясь под новые тренды, музыка стала медленнее. Ска был живой и весёлый, а новая музыка стала более тяжелой, размеренной и минорной. Наступила эра рокстеди (Rocksteady). Название можно перевести как «качать стоя», что вполне отражало манеру вести себя на вечеринках новых героев - руд боев.

Сказались тенденции нового времени и на содержании песен. Всё чаще стали появляться треки, восхваляющие гангстеров либо, наоборот, призывающие народ к миру и благоразумию. Надо отметить, что уже во времена ска и рокстеди селекторы либо диджеи, либо сами артисты в своих песнях нередко предлагали народу танцевать определенным образом.

Чтобы сэкономить создавался Riddim – это созданный продюсером бит, на который несколько артистов записывают свои треки, все это издается одной пластинкой с общим названием.

При этом в 80х и 90х остальной мир неохотно принимал Dancehall и мало им интересовался, видя в нем пропаганду разгульного образа жизни. Мир хотел по-прежнему слушать Reggae и другие производные от него, более мягкие и позитивные, чем Dancehall. Ямайская Dancehall культура в этот период как бы «варилась в своем соку», и музыка была ориентирована на потребности внутреннего рынка. Поэтому, слушая Dancehall 80-х и 90-х, можно услышать минималистичную и жесткую электронную музыку, сделанную на дешевых синтезаторах и клавиатурах и записанную с низким качеством (ранний Dancehall начала 80-х еще сохранял черты Reggae и был довольно мелодичным, а вот с началом Ragga бума музыка становилась всё более жесткой и экспериментальной).

При этом в 90-х на Ямайке появилось такое явление, как конкурс Dancehall Queen. Тогда он представлял собой конкурс для девушек, в котором надо было максимально впечатлить и даже шокировать публику своим выходом под музыку. Судила толпа людей.

Также в 90-х активно шло развитие танцев - в это время легендарный уличный гетто танцор Gerald Levy также известный как Bogle, придумывал танцевальные движения, давал им названия и делал это так, что на всех Dancehall вечеринках их танцевали. В последствие эту тему стали подхватывать и другие танцоры. При этом артисты, стали записывать песни, посвященные танцевальным движения - степам или мувам. С началом 2000-х на волне популярности таких артистов, как Sean Paul, Beenie Man и Elephant Man, заинтересовавшимися вдруг снова Ямайкой, как когда-то Island Records заинтересовались Бобом Марли, о Dancehall заговорил весь мир.

#### ***4.2 Разминка (в соответствии со стилем)***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

#### ***4.3 Базовые движения***

Степы social:

- The Feeling.
- Charming.
- DI6IX.

- Loss Dem.
- Open R Close.
- Whipp it.
- Pelleh.
- High Up Deh.

Степы badman:

- Foot soldier.
- Western Glock.
- Strike Force.
- Bududup.
- Clap Well.
- 50Kaliber.

## ТЕМА 5. ОТРАБОТКА

**5.1 Групповая.** Групповая отработка – отработка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку материала, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**5.2 Индивидуальная.** Индивидуальная отработка – отработка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или с танцорами, которым необходим индивидуальный подход в развитии танцевального мастерства.

**5.3 Коллективная.** Коллективная отработка – отработка большой группы танцоров, нацелена на работу с техникой и скоростью выполнения движений, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## ТЕМА 6. ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**6.1 Групповая.** Групповая постановка – постановка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку рисунков, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**6.2 Индивидуальная** – отсутствует. Индивидуальная постановка – постановка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или подготовку танцоров на индивидуальные конкурсы или мероприятия.

**6.3 Коллективная.** Коллективная постановка – постановка большой группы танцоров, нацелена на работу с рисунками и прогонами целостных номеров, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 7. ОФП**

Правила тренировочного процесса:

- Продолжительность: 20-30мин.
- Время выполнения упражнений: 30сек – упражнение; 20сек – отдых. 3 подхода.
- После каждого упражнения пить воду.
- Сознательно относиться к своему самочувствию.
- На усилии ВСЕГДА выдох.

**Упражнение 1. Махи ногами.**

*1.1 Начальное положение.*

- Стойка, ноги врозь.
- Ноги поставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.
- Руки на поясе.

*1.2 Порядок выполнения.*

- Шаг вперед правой (левой) ногой.
- Мах вперед левой (правой) ноги к правой (левой)руке – касание стопы кистью на уровне пояса.
- Мах вперед левого (правого) колена к правому (левому)локтю – касание колена локтем на уровне пояса.
- Поочередно через смену ног.

*1.3 Дыхание.*

При вдохе – шаги, при выдохе – махи.

*Продолжительность: 30 сек.*



## **Упражнение 2.** Прыжок из положения сидя.

### *2.1 Начальное положение:*

- Широкая стойка, ноги врозь.
- Руки в стороны.
- Носки смотрят прямо.

### *2.2. Порядок выполнения:*

- Прыжок вместе на согнутых в коленях ног, носки смотрят вперед.
- Руки ладонями к стопам.
- Выпрыгивание в начальное положение.

### *2.3 Дыхание:*

Выпрыгивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 3.** Отжимание от скамьи.

### *3.1 Начальное положение:*

- Опора ладонями на стул (скамью), спиной к нему.
- Руки выпрямлены.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Ноги параллельны друг другу.
- Тазобедренный сустав немного касается стула.
- Спина прямая.
- Лопатки сведены.

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Руки сгибать до угла 90 градусов.
- Спина прямая.
- Ягодицами стремиться к полу, но не касаться его (10 см).
- Стопы на пятках.
- Ноги параллельны друг другу.
- Тяжесть тела переносится на руки.

### *3.3 Дыхание:*

Присед – вдох, поднятие корпуса – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 4.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу.

*4.1 Начальное положение:*

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

*4.2 Порядок выполнения:*

- Толчком правой (левой) ноги прыжок на левую (правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса, чуть вывернут.
- Руки назад согнуты в локтях.
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

*4.3 Дыхание:*

При толчке – выдох.

*Продолжительность: 30 сек.*

**Упражнение 5.** Одновременное сгибание, разгибание туловища и ног.

*5.1 Начальное положение:*

- Сесть под углом на стуле.
- Ноги вытянуты параллельно полу.
- Туловище поднято на 45 градусов параллельно полу.
- Руки на стуле (опора).
- Поясницу держать прямо.
- Тяжесть корпуса между тазобедренным суставом.

*5.2 Порядок выполнения:*

- Одновременное подтягивание к себе корпуса с ногами.
- Ноги согнуты в коленях на 90 градусов.
- Бедра чуть не доходят до прямого угла.
- Поясницу стараться держать прямо.
- Руками удерживаемся.
- Носки на себя.

### *5.3 Дыхание:*

На подтягивание – выдох.

*Продолжительность: 30 сек.*

**Упражнение 6.** Прыжки из стороны в сторону на одной ноге с касанием рукой ноги.

### *6.1 Начальное положение:*

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

### *6.2 Порядок выполнения:*

- Толчком правой (левой) ноги прыжок на левую (правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса, чуть вывернут.
- Руки касаются стоп (прыжок на правую ногу - касание правой рукой).
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

### *6.3 Дыхание:*

При толчке – выдох.

*Продолжительность: 30 сек.*

## **Упражнение 7.** Поочередное поднятие ног.

### *7.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул (скамью).
- Поясница тела прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках, на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

### *7.2 Порядок выполнения:*

- Поочередное поднятие вверх правой (левой) ноги.
- Пятка стремится вверх.
- Носок на себя.
- Колено чуть согнуто.
- Ягодицы напряжены.
- В пояснице тела естественный прогиб.

### *7.3 Дыхание:*

Выдох - при поднятии ног.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 8.** Бёрпи с усложнением.

### *8.1 Начальное положение:*

- Широкая стойка, ноги врозь.
- Ноги параллельны друг другу и согнуты.
- Руки в ритм упражнению.

### *8.2 Порядок выполнения:*

- Два прыжка: ноги вместе, ноги врозь, колени мягкие.
- Переход в упор – лежа, ноги вместе на носках.
- Поясницу держать ровно, без прогиба.
- Далее прыжок, ноги врозь и повтор.

### *8.3 Дыхание:*

При прыжке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 9.** Развороты корпуса с опорой на скамью.

### *9.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках, на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

### *9.2 Порядок выполнения:*

- Разворот в правую (левую) сторону.
- Опора на левую (правую) руку.
- Друга рука смотрит четко вверх, обе прямые.
- Ноги крест накрест, на внешней части стопы.
- Голова смотрит на руку, которая вытянута вверх.
- Далее в другую сторону.

### *9.3 Дыхание:*

При повороте – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 10.** Бёрпи с усложнением.

### *10.1 Начальное положение:*

- Стойка ног: расставлены на ширину плеч (на шаг) и параллельны друг другу.
- Руки в ритм упражнению.
- Колени мягкие.

### *10.2 Порядок выполнения:*

- Прыжок вперед ноги на ширине плеч.
- Прыжок назад в начальное положение.
- Переход прыжком в упор лежа, ноги на ширине плеч.
- Поясница прямая, не провисает.
- Прыжком переход в начальное положение.

### *10.3 Дыхание:*

При прыжках – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 11.** Бег в упоре лежа.

#### *11.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

#### *11.2 Порядок выполнения:*

- Поочередное сгибание/разгибание ног к себе (бег).
- Ягодицы стараться держать прямо, не провисать.
- Носки на себя.

#### *11.3 Дыхание:*

Выбрать ногу и на нее делать вдох – выдох (например, все время делать вдох и выдох на правую ногу).

Продолжительность: 30 сек.

## **Дополнительные упражнения**

### **Упражнение 1.** Подвижная планка

*Инвентарь:* резинка.

#### *1.1 Начальное положение:*

- Упор лежа.
- Поясница не провисает.
- Ноги параллельно друг другу на ширине плеч.
- Стопы на носках.
- Руки на ширине плеч.
- Резинка натянута чуть выше запястья.

#### *1.2 Порядок выполнения:*

- Одновременный шаг ноги и руки вправо (влево).
- Подставка левой (правой) ноги и руки на расстоянии 15 см.
- Ладони полностью стоят.

- Ягодицы и пресс напряжены.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.

### *1.3 Дыхание:*

Шаг в одну сторону – вдох, на следующий шаг в ту же сторону – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 2. Выпады назад**

*Инвентарь:* эспандер.

### *2.1 Начальное положение:*

- Ноги уже ширины плеч параллельно друг другу.
- Поясница ровная, без прогиба.
- В руках эспандер.
- Руки немного согнуты в локтях.

### *2.2 Порядок выполнения:*

- Шаг назад.
- Выпад, угол в колене 90 градусов.
- Колено не заходит за носок.
- Туловище в ровном положении.
- Центр тяжести на передней ноге.
- Опора на внешнюю часть стопы.
- Одновременно с выпадом руки поднять на уровне плеч.
- Эспандер сжимать на каждый выпад.
- Подняться из приседа в начальное положение, одновременно опустить руки вниз.

### *2.3 Дыхание: при выпаде – вдох.*

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 3. Бёрпи**

*Инвентарь:* утяжелители (200-500г).

### *3.1 Начальное положение:*

- Стойка- ноги на ширине плеч.

- Ноги параллельно друг другу.
- В пояснице естественный прогиб.
- Утяжелители на щиколотках.

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Переход в упор лежа.
- Ноги на ширине плеч параллельно друг другу.
- Стопы на носке.
- Ладонь полностью стоит.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.
- Далее прыжок ноги к себе.
- Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

### *3.3 Дыхание:* при выпрыгивании вверх – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **ТЕМА 8. КОНЦЕРТНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Согласно утвержденному календарно-тематическому плану работы на учебный год.



## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

#### ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.11 Техника безопасности на занятиях.

1.12 Правила студии.

1.13 Расписание занятий.

1.14 Знакомство с инвентарем:

- Степы;
- Коврики;
- Утяжелители.

1.15 Форма аттестации и контроля:

- Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);
- Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джэмы, баттлы);
- Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);
- Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);

#### ТЕМА 2. СТИЛЬ HIP-HOP

##### *2.1 Теория. Funkstyles*

- Popping — поппинг является как отдельным стилем танца. Popping, как один из фанковых стилей, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания.
- Locking.
- Strobing — имитации движений в свете стробоскопа. Состоит из множества мелких фаз, остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для легкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Необходимо отработать жест сначала плавно, и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц.

- Dimestop — это как стиль, так и способ остановки, фиксации. Название произошло от американского «dime» — монета в десять центов, и «stop» — остановка. Объясняется это тем, что, когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop — это быстрая остановка всего тела или его части, но без какого-либо импульса либо толчка.
- Floating/Gliding — скольжение, так же является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций. Наиболее популярными являются glide — скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk. Это, конечно, не считая всевозможных knee glides — скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное — это glides. Под floats же надо понимать не что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок».
- Waving — волны. Именно волны, в сочетании с фиксацией, в России и называют «электрик-буги». Хотя, конечно, это не «буги», а вэйвинг — один из фанковых стилей. Основная его идея — имитация того, что по телу танцора перемещается волна, либо сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект, а не идея. В вэйвинге существует огромное количество подстилей.
- 3D — это совокупность вэйвинга и стробинга, когда волна, идущая по телу, разбивается на большее количество точек.
- King tut (tutting) — сокращённое от «король Тутанхамон», изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Ладони ровные (либо «лодочкой»), пальцы вместе, ноги либо вместе, либо под определёнными углами к корпусу.
- Robot (botting) — именно этот стиль, в своё время, и сделал имя брейк-дансу в Советском Союзе (спорно). Одним из основоположников направления

botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс. «Робот» Шилдса — классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Секрет боттинга, как стиля, заключается в двух вещах. В технике это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Внимание зрителя фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела и мимике необходимо уделять особое внимание.

- Hitting/Ticking — оба этих термина имеют двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать и своё направление в танце. Танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, «тикинг» — это как бы струбинг, только плавный и с фиксацией.

- Strutting — как стиль, подразумевает характерные перемещения, то есть движения ногами. Суть перемещений состоит в том, что полный шаг разбивается на несколько маленьких шажков. Простейший страттинг будет подразумевать, что сначала надо приставить левую ногу к правой, а уже потом шагнуть вперед. Таким образом, ваш шаг делится на две части. Можно, конечно, поделить его и на более мелкие сегменты. Можно добавить сюда тикинг (фиксацию корпуса) или даймстоп на каждый мелкий шажок.

- Saccin' (Sacramento style) — стиль зародился где-то в Сакраменто. Сэкин подразумевает характерные перемещения ногами, вместе с фиксацией. Поза «А»: правая нога сзади, левая впереди, корпус посередине, вес тела на двух ногах. Поза «Б»: все то же самое, только ноги поменялись местами — правая спереди, левая сзади, корпус остался на том же месте. В процессе шага сначала двигается та нога, которая впереди. Она становится назад, и тогда другая нога шагает вперед. Тело остается на месте, то есть шаги выполняются без непосредственного перемещения.

- Filmore — как направление также берет своё название от улицы Filmore street. Филмор, выполняясь в процессе поппинга, подразумевает движения руками, с соблюдением четких углов. Руки либо прямые, либо согнуты под прямым углом. Приводилась аналогия с солдатами, марширующими с винтовками на параде.
- Boog (boogaloo)— очень плавный стиль, характеризующийся тем, что тело принимает неестественные позы, осуществляя плавные переходы между ними.
- Snaking — Стиль, включающий в себя несколько подстилей. Снэйкинг был создан во времена зарождения фанковой культуры членами команды Mysterious Poppers. Танцоры в этом коллективе имели в арсенале каждый свою версию снэйкинга. Наиболее распространённой из них, и, пожалуй, визитной карточкой всего стиля, стала «кобра». Это сложная, многосоставная волна. Смысл кобры в одновременном вращении головы, плеч (в разные стороны, одно - по часовой стрелке, другое - против), вращении груди (в сторону, противоположную голове), бедер. А также определённая работа ногами (когда во время вращения снизу оказывается правое плечо, сгибается правая нога, выводится, таким образом, колено вперед, а когда внизу левое плечо — наоборот).
- Slowmo — (сокращение от slow motion — замедленное движение) — это имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент танца можно резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедляться медленно и до полной остановки.

## ***2.2 Разминка (в соответствии со стилем):***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);

- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинации «крест, квадрат, круг, полукруг»);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***2.3 Базовые движения***

#### MIDDLE SCHOOL (1990-2000)

- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- Bart Simpson

#### NEW SCHOOL (2000)

- Monestary
- C-walk
- Walk-it-out
- Harlem Shake
- Heel-toe (ragga version)
- Robocop (2 version)
- Chiken head
- Push-and-Pull
- Filla
- Bizmarkie

### ***2.4 Вариации***

- Monestary
- C-walk
- Walk-it-out
- Harlem Shake

- Heel-toe (ragga version)
- Robocop (2 version)
- Chiken head
- Push-and-Pull
- Filla
- Bizmarkie
- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- Bart Simpson

## ***2.5 Импровизация***

### 1. Музыка:

- Стиль
- Бит
- Мелодия
- Вокал
- Дополнительные звуки

### 2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);

### 3. Базовые движения;

### 4. Вариации.

## **ТЕМА 3. СТИЛИ**

### **ТЕМА 3.1 HOUSE**

**3.1 Теория.** Изначально House Dance – душевный стиль танца и был «предназначен» для парных танцев молодых парней с девушками. Социальное предназначение House Dance – знакомство друг с другом. Благодаря этому социальному предназначению House Dance изначально является не баттловым стилем. Во время развития House из танца выделились особые подстили, а именно:

- Footwork - зародился в Чикаго в конце 1990-х годов. Танец включает в себя быстрое движение ног, напоминающее чечетку и джаз с сопровождающими поворотами. С техникой ног можно экспериментировать бесконечно, отмечая движениями четкость ритма трека, или создавать собственный ритмический рисунок.

- Jacking - это техника танца, впервые стала популярной в конце 1980-х годов, которая возникает при движении туловища вперед и назад, как будто через него проходит волна. Когда это движение повторяется и ускоряется в соответствии с ритмом песни, это называется джекинг, или «джек». Эта техника, возможно, является наиболее важным движением в хаусе, потому что это основа, которая инициирует более сложные движения и работу ног. Джеки также проникли во многие другие различные формы хауса и фристайла. Jacking был стилем одежды. В 70-х и 80-х годах в Чикаго он получил громадный размах. Так же Jacking можно назвать своеобразным чикагским Social Dance.

- Lofting - это комбинации футворка, и флурворка. Сочетание нижнего брейка (силовые и полусиловые элементы, в основном на полу) и акробатического стиля. Движения лофтинга мягкие и плавные. Танцор не подчиняется ритму, а движется сквозь бит. Примером лофтинга является дайв (dive) – движение к полу, похожее на ныряние в воду). Что касательно Lofting в House Dance, EJoe Wilson – лофтер, он один из первых начал употреблять Loft в House Dance. Лофтеры пришли из поколения, пришедшего еще до House-танцорах, и тогда они танцевали под соул. Но сейчас они танцуют под House Music. Lofting, в первую очередь, – очень плавный, спокойный, «невесомый» стиль. Ты должен быть легким как перышко, если танцуешь Lofting, но здесь очень большой упор на контроль. Не сложно догадаться, что Lofting зародился в клубе «Loft», именно в этом клубе начали активно использовать движения на полу.

Позднее появились такие танцевальные техники как: skating, stomping (прыжковые элементы), and shuffling.

Пару слов про «Stocking» ( игра с партнером). Caleaf Sellers не может точно ответить на вопрос, откуда он появился. Но он вспоминает и

рассказывает, как видел на каждой вечеринке в одном из клубов 2 танцующие таким способом подруги. Одна начинала в одну сторону, другая подхватывала и начинала двигаться в другую. Ты мог спокойно к ним подойти и тоже начать танцевать. Вот этот самый «Stocking» от них и взяли House-танцоры.

House – танец красивый, масштабный, динамичный. Он предполагает широкие, ритмичные выбросы рук, волны и замысловатый рисунок движения по танцполу. Раньше танец включал в себя резкие движения с ярко выраженным напряжением, но со временем элементы стали более свободными и пластичными. House отличается от других стилей «пружинистыми» движениями ног и высокой скоростью исполнения танца. К тому же нижняя часть тела движется быстрее верхней, создавая ощущение, будто корпус не поспевает за ногами.

В России Хаус привлекает позитивным флиингом, подачей и динамикой, основываясь на музыкальных предпочтениях, умении чувствовать музыку и выражать ее с помощью своего тела. Также хаус культура включает в себя такие направления, как Waacking и Vogue. Но основу танца составляет именно индивидуальное восприятие музыки танцором, его чувства и эмоции - неслучайно первоначальное название стиль не имел и обозначался просто как Freestyle dancing. На ранних стадиях танца были сотни феноменальных танцоров, которые сыграли ключевую роль в его развитии. Тем не менее, из этих танцоров было мало способствующих внедрению нью-йоркской танцевальной культуры хауса по всему миру. Вот некоторые из этих танцоров - Эдجو Уилсон, Брайан "Footwork" Грин, Джарди Сантьяго, Тони МакГрего и другие.

### ***3.2 Разминка (в соответствии со стилем):***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);



- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***3.3 Базовые движения***

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe
- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Skate
- Train
- Jack in The Box
- Loose Leg
- Running Man
- Happy Feet
- Cross Walk

### ***3.4 Вариации***

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления
- Повторение
- Заикливание
- Смена уровня
- Изменение части
- Отделение от общего
- Добавление частей тела

Вариации на базовые движения:

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe
- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Skate
- Train
- Jack in The Box
- Loose Leg
- Running Man
- Happy Feet
- Cross Walk

### **3.5 Импровизация**

#### 1. Музыка:

- Стиль
- Бит
- Мелодия
- Вокал
- Дополнительные звуки

#### 2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);

#### 3. Базовые движения

## **ТЕМА 3.2 СТИЛЬ DANCEHALL**

**3.2.1 Теория.** Dancehall — это уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев и, обязательно, attitude (подача, характер). Изучение стиля начинается с его корней: базовые шаги, пришедшие к нам. Шаги складываются в простые рутины, либо в обыгрывающие музыку хореографии. Dancehall можно очень условно разделить на 4 группы:

- Dancehall social

Также как и в хип -хоп, фанк культурах, в дансхолле есть определенные танцевальные элементы - social steps (dancehall vibes), которые зарождались на обычных вечеринках. Люди приходили после работы на подобного рода мероприятия и просто танцевали, затем кто-то из них придумывал одно

танцевальное движение, и оно подхватывалось остальными. Это было настолько просто и непринужденно, что в то время люди не задумывались о технике или уникальности, они просто наслаждались танцем, музыкой и свободой движения. Сейчас новые шаги появляются постоянно, но как говорят сами ямайцы - не важно знаете ли вы все шаги, важно как вы танцуете и чувствуете то, что знаете (feeling).

- **Dancehall choreo**

Переместившись с улиц в залы танцевальных школ, dancehall танцоры стали объединять базовые шаги в хореографические связки (choreo), положенные на конкретную музыку, с учетом ее лирики, ритма, акцентов. Это приближает dancehall к другим "уличным" стилям, так же перешедших с улиц в танцевальные залы, делает его более "сценическим".

- **Dancehall Queen Style**

От названия самого известного ямайского конкурса Dancehall Queen Contest. Особое направление в dancehall, которое танцуют только девушки и в который помимо social steps входит Bootyshake или Booty dance) в сочетании с акробатикой, движения раскованы. Это африканская манера танца, которая также культивируется в Латинской Америке (reggaeton), где женщина не стесняется себя выразить и использует все свои достоинства.

- **Badman**

Мужское направление дэнсхолла, отличающееся агрессивной музыкой. В бадмане используется много степов с "пистолетами", а так же в бадмане очень богатый футворк (работа ног). Как и в любом ответвлении дэнсхолла, в бадмане очень важен эттитюд, стиль, настроение. Твой танцевальный выход одновременно должен вызывать и страх, и восхищение.

#### ***4.2 Разминка (в соответствии со стилем)***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинации «крест, квадрат»);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);

- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

#### **4.3 Базовые движения**

- Back to basic
- Footloose
- Lowe me lowe mi nuh
- Seasons
- Willy bounce
- Crazy hype
- Congrats
- Jamdung
- Not dere
- Gas
- Get there
- Language
- Crazy hype
- Up top
- Move dem up
- Now you see me, now you don't
- Nuh behavior
- MVP

#### **4.4 Вариации**

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения

вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления
- Повторение
- Зацикливание
- Смена уровня
- Изменение части
- Отделение от общего
- Добавление частей тела

Вариации на базовые движения:

- Back to basic
- Footloose
- Lowe me lowe mi nuh
- Seasons
- Willy bounce
- Crazy hype
- Congrats
- Jamdung
- Not dere
- Gas
- Get there
- Language
- Crazy hype
- Up top
- Move dem up
- Now you see me, now you don't
- Nuh behavior
- MVP

#### ***4.5 Импровизация***

1. Музыка:

- Стиль.

- Бит.

- Мелодия.

-Вокал

- Дополнительные звуки.

2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);

3. Базовые движения.

4. Вариации.

## **ТЕМА 5. ОТРАБОТКА**

**5.1 Групповая.** Групповая отработка – отработка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку материала, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**5.2 Индивидуальная.** Индивидуальная отработка – отработка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или с танцорами, которым необходим индивидуальный подход в развитии танцевального мастерства.

**5.3 Коллективная.** Коллективная отработка – отработка большой группы танцоров, нацелена на работу с техникой и скоростью выполнения движений, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 6. ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**6.1 Групповая.** Групповая постановка – постановка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку рисунков, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**6.2 Индивидуальная** – отсутствует. Индивидуальная постановка – постановка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или подготовку танцоров на индивидуальные конкурсы или мероприятия.

**6.3 Коллективная.** Коллективная постановка – постановка с большой группой танцоров, нацелена на работу с рисунками и прогонами целостных номеров, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 7. ОФП**

Правила тренировочного процесса:

- Продолжительность: 20-30мин.
- По времени: 30сек - упражнение, затем 20сек – отдых, таких 3 подхода.
- После каждого упражнения пить воду.
- Сознательно относиться к своему самочувствию.
- Спортивная форма: лосины, спортивный топ/футболка, кроссовки.
- Бутылка с водой обязательно.
- На усилие ВСЕГДА выдох.

**Упражнение 1.** Махи ногами.

*1.1 Начальное положение.*

- Стойка ноги врозь.
- Ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.
- Руки на поясе.

*1.2 Порядок выполнения.*

- Шаг вперед правой (левой) ногой.
- Мах вперед левой (правой) ноги к правой(левой)руке – касание стопы кистью на уровне пояса.
- Мах вперед левого(правого) колена к правому(левому)локтю – касание колена локтем на уровне пояса.
- Поочередно через смену ног.

*1.3 Дыхание. При вдохе – шаги, при выдохе – махи.*

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 2.** Прыжок из положения сидя.

### *2.1 Начальное положение:*

- Широкая стойка ноги врозь согнуты.
- Руки в стороны.
- Носки смотрят прямо.

### *2.2. Порядок выполнения:*

- Прыжок на согнутые в коленях ноги вместе, носки смотрят вперед.
- Руки ладонями к стопам.
- Выпрыгивание в начальное положение.

### *2.3 Дыхание:*

Выпрыгивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 3.** Обратное отжимание от скамьи.

### *3.1 Начальное положение:*

- Упор ладонями на стул (скамью), спиной к нему.
- Руки выпрямлены.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Ноги параллельны друг другу.
- Таз немного касается стула.
- Спина прямая.
- Лопатки сведены.

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Руки сгибать до угла 90 градусов.
- Спина прямая.
- Ягодицами стремиться к полу, но не касаться его (10 см).
- Стопы на пятках.
- Ноги параллельны друг другу.
- Тяжесть тела сосредоточена на руки.

### *3.3 Дыхание:*

Присед – вдох, поднимание корпуса – выдох.



Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 4.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу.

*4.1 Начальное положение:*

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

*4.2 Порядок выполнения:*

- Толчок правой (левой) ногой, прыжок на левую(правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса чуть вывернут.
- Руки назад согнуты в локтях.
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

*4.3 Дыхание:*

При толчке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 5.** Одновременное сгибание разгибание туловища и ног.

*5.1 Начальное положение:*

- Сесть углом на стуле.
- Ноги натянуты и параллельны полу.
- Туловище поднято на 45 градусов от параллели с полом.
- Руки на стуле для опоры.
- Поясницу стараться держать прямо.
- Тяжесть корпуса между тазом и ягодицами.

*5.2 Порядок выполнения:*

- Одновременное подтягивание к себе корпуса с ногами.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Бедра чуть не доходят до прямого угла.
- Поясницу стараться держать прямо.
- Руками придерживаемся.
- Носки на себя.

### *5.3 Дыхание:*

На подтягивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 6.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу с касанием рукой ноги.

### *6.1 Начальное положение:*

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

### *6.2 Порядок выполнения:*

- Толчком правой (левой) ноги прыжок на левую (правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса чуть вывернут.
- Руки касаются стоп (прыжок на правую - касание правой рукой).
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

### *6.3 Дыхание:*

При толчке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 7.** Поочередное поднимание ног.

### *7.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул (скамью).
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

### *7.2 Порядок выполнения:*

- Поочередное поднимание вверх правой (левой) ноги.
- Пятка стремиться вверх.
- Носок на себя.
- Колено чуть согнуто.
- Ягодицы напряжены.
- В пояснице естественный прогиб.

### *7.3 Дыхание:*

Выдох при поднятии ног.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 8.** Бёрпи с усложнением.

### *8.1 Начальное положение:*

- Широкая стойка, ноги врозь.
- Ноги параллельны друг другу и согнуты.
- Руки в ритм упражнению.

### *8.2 Порядок выполнения:*

- Два прыжка ноги вместе, ноги врозь, колени мягкие.
- Переход в упор лежа, ноги вместе на носках.
- Поясницу держать ровно, без прогиба.
- Далее прыжок- ноги врозь и повтор.

### *8.3 Дыхание:*

При прыжке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 9.** Развороты корпуса с опорой на скамью.

### *9.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках, на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

### *9.2 Порядок выполнения:*

- Разворот в правую (левую) сторону.
- Опора на левую (правую) руку.
- Друга рука смотрит четко вверх, обе прямые.
- Ноги накрест, на внешней части стопы.
- Голова смотрит на руку, которая вытянута вверх.
- Далее в другую сторону.

### *9.3 Дыхание:*

При повороте – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 10.** Бёрпи с усложнением.

### *10.1 Начальное положение:*

- Стойка ноги расставлены на ширину плеч (на шаг) и параллельны друг другу.
- Руки в ритм упражнению.
- Колени мягкие.

### *10.2 Порядок выполнения:*

- Прыжок вперед ноги на ширине плеч.
- Прыжок назад в начальное положение.
- Переход прыжком в упор лежа ноги на ширине плеч.
- Поясница прямая, не провисает.
- Прыжком переход в начальное положение.

### *10.3 Дыхание:*

При прыжках – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 11.** Бег в упоре лежа.

*11.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

*11.2 Порядок выполнения:*

- Поочередное сгибание/разгибание ног к себе (бег).
- Ягодицы стараться держать прямо, не провисать.
- Носки на себя.

*11.3 Дыхание:*

Выбрать ногу и на нее делать вдох – выдох (например, все время делать вдох и выдох на правую ногу).

Продолжительность: 30 сек.

**Дополнительные упражнения для общего развития тела.**

**Упражнение 1.** Подвижная планка.

*Инвентарь:* резинка.

*1.1 Начальное положение:*

- Упор лежа.
- Поясница не провисает.
- Ноги параллельно друг другу на ширине плеч.
- Стопы на носках.
- Руки на ширине плеч
- Резинка натянута чуть выше запястья.

*1.2 Порядок выполнения:*

- Одновременный шаг ноги и руки вправо (влево).
- Подставка левой (правой) ноги и руки на расстоянии 15 см.

- Ладони полностью стоят.
- Ягодицы и пресс напряжены.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.

### *1.3 Дыхание:*

Шаг в одну сторону – вдох, на следующий шаг в ту же сторону – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 2. Выпады назад.**

*Инвентарь:* эспандер.

### *2.1 Начальное положение:*

- Ноги уже ширины плеч параллельно друг другу.
- Поясница ровная, без прогиба.
- В руках эспандер.
- Руки немного согнуты в локтях.

### *2.2 Порядок выполнения:*

- Шаг назад.
- Выпад, угол в колене 90 градусов.
- Колено не заходит за носок.
- Туловище в ровном положении.
- Центр тяжести на передней ноге.
- Опора на внешнюю часть стопы.
- Одновременно с выпадом руки поднять на уровне плеч.
- Эспандер сжимать на каждый выпад.
- Подняться из приседа в начальное положение, одновременно опустить руки вниз.

### *2.3 Дыхание:*

При выпаде – вдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 3. Бёрпи.**

*Инвентарь:* утяжелители (200г -500г).

### *3.1 Начальное положение:*

- Стойка ноги на ширине плеч.
- Ноги параллельно друг другу.
- В пояснице естественный прогиб.
- Утяжелители на щиколотках.

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Переход в упор лежа.
- Ноги на ширине плеч параллельно друг другу.
- Стопы на носке.
- Ладонь полностью стоит.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.
- Далее прыжок ноги к себе.
- Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

### *3.3 Дыхание:*

При выпрыгивании вверх – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Комплекс упражнений на бедра и ягодицы**

**Упражнение 1.** Приседания: 4 подхода по 12-25 повторений (последний подход – с огромным усилием, но технически верно)

### *1.1 Начальное положение:*

- Ноги параллельно друг другу
- Колени в расслабленном состоянии
- Носки немного врозь (для проработки внутренней поверхности бедра).
- Ягодицы отводятся назад (как на стул).
- Плечи опущены.
- Лопатки сведены.
- В пояснице естественный прогиб.
- Руки в ритм упражнению.

### *1.2 Порядок выполнения.*

Глубина приседа:

- хорошая подготовка – ниже параллели,
- средняя подготовка – параллель,
- начальный уровень – не глубоко.

Колени со направлены носкам, не выходят за носок.

Опора на пятку и внешнюю часть стопы.

1 подход – в среднем темпе. При приседе отводим ягодицы назад. При подъеме (в верхней точке) вынос бедер вперед и сжатие ягодиц. Может быть вес в руках – гантели или штанга (нельзя использовать при наличии грыжи или протрузии).

2 подход – опускание и подъем медленное (на 2 счета).

3 подход – опускание на 1 счет, подъем на 3 счета.

4 подход – пружина на присед (3 счета), подъем на 1 счет.

*1.3 Дыхание:*

- Вдох на приседание.
- Выдох на подъеме, на усилении.

**Упражнение 2.** Приседание с отставным шагом (с резинкой) – 3 подхода по 12-25 повторений.

*2.1 Начальное положение:*

- Ноги параллельно друг другу
- Колени в расслабленном состоянии
- Носки немного врозь (для проработки внутренней поверхности бедра).
- Ягодицы отводятся назад (как на стул).
- Плечи опущены.
- Лопатки сведены.
- В пояснице естественный прогиб.
- Руки в ритм упражнению.

*2.2 Порядок выполнения.*

- стопы чуть уже ширины плеч,
- присед с одновременным шагом в сторону (не касаясь),
- центр тяжести посередине корпуса,



- при растяжении резинки колени в полу-расслабленном состоянии,
- шаг на всю стопу.

*2.3 Дыхание: присел - вдох, подъем- на выдохе.*

**Упражнение 3.** Приседание с отведением бедра в сторону (проработка зоны «галифе») с резинкой – 3 подхода по 12-25 повторений.

*3.1 Порядок выполнения.* Глубокое приседание. На подъем отведение бедра в сторону, растяжение резинки. Пятка вверх, носок на себя.

**Упражнение 4.** Тяга (с резинкой) – 4 подхода по 15-25 повторений.

*4.1 Начальное положение:*

- Ноги вместе.
- Колени расслаблены, но неподвижны.
- Спина ровная, лопатки вместе.

*4.2 Порядок выполнения:*

- Наклон до параллели с полом.
- В пояснице естественный прогиб.

*4.3 Дыхание: вдох - на наклон, выдох - на подъем.*

**Упражнение 5.** Выпады 1 (с резинкой) классические – 3 подхода по 15-20 повторений.

*5.1 Начальное положение:*

- Ровная спина.
- Стопы на двух параллельных прямых.
- Правая нога отведена назад.
- Опора на внешнюю часть стопы и пятку передней ноги.

*5.2 Порядок выполнения:*

- присед на выпаде на каждый счет.
- присед до прямого угла обеих ног.
- повтор на обе ноги.

*5.3 Дыхание: вдох - на приседе, выдох - на подъеме.*

**Упражнение 6.** Выпады 2 (с резинкой) с диагональ – 3 подхода по 12-15 повторений.

*6.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч.
- Колени согнуты под 45 градусов.
- Спина 45 градусов в наклоне.
- Спина прямая, лопатки сведены.

*6.2 Порядок выполнения:*

- Выпады, не выпрямляя спину и коленей в диагональ.
- Стопы сопряжены с коленями, колени смотрят на носки. Спина в наклоне (не сутулая).

*6.3 Дыхание: вдох -на приседе, выдох – на подъеме.*

**Упражнение 7.** Выпады 3 (с резинкой) назад – 3 подхода по 12-15 повторений.

*7.1 Начальное положение - смотри выпады 2.*

*7.2 Порядок выполнения: стационарно наклон корпуса и выпад назад. Ноги меняем на каждый счет. Корпус в наклоне.*

*7.3 Дыхание: вдох - на выпаде, выдох - на подъем.*

**Упражнение 8.** Опора на локти (с резинкой) – 3 подхода по 15-25 повторений каждой ногой.

*8.1 Начальное положение*

- Поясница без прогиба.
- Опора на локти.
- Нога на 90 градусов.
- Стопа натянута пяткой вверх.

*8.2 Порядок выполнения:*

- На каждый счет толчок (максимально вверх).
- Стопа параллельно полу.
- Ягодичная мышца сжимается в верхней точке.

*8.3 Дыхание: вдох - на опускание ног, выдох - на мах.*

**Упражнение 9.** Ягодичный мостик.

*9.1 Начальное положение*

- Лежа на спине.

- Колени согнуты.
- Стопы плотно на полу параллельно друг другу.

### *9.2 Порядок выполнения.*

Верхняя точка – сжатие ягодиц.

Нижняя точка – не касаться опоры ноги на ширине плеч.

Варианты ягодичного мостика.

1 подход – 25-40 повторений. Задержание вверх на 3 счета

2 подход - 3 подхода по 15-25 повторений.

Подняли ягодицы.

Свели колени.

Развели колени.

Опустили ягодицы.

3 подход – 3 подхода по 15 – 25 повторений.

Стопы на пятке.

Ягодицы вверх.

Подъем ноги вверх.

Чередование ног (1 подход 2 ноги).

## **ТЕМА 8. КОНЦЕРТНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Согласно утвержденному календарно-тематическому плану работы студии современной хореографии на учебный год.

# СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

## ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.16 Техника безопасности.

1.17 Правила студии.

1.18 Расписание занятий.

1.19 Знакомство с инвентарем:

- Степы;
- Коврики;
- Утяжелители;
- Гантели;
- Резинка;
- Эспандер.

1.20 Форма аттестации и контроля:

- Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);
- Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джэмы, баттлы);
- Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);
- Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);

## ТЕМА 2. СТИЛЬ HIP-HOP

### *2.1 Теория.* Легендарные команды

- Rock Steady Crew

Легендарная команда, основанная в 1977 году. Её основателем является некий Jo-Jo. Сейчас «R.S.C.» не просто танцевальный коллектив, состоящий из

нескольких танцоров, это целая империя, пускающая свои корни по всему миру.

- ICE KID

Английская топовая би-бой команда. Основанная в 1985 году, считается одной из самых старых команд в мире. В её состав входят такие люди, как Nick Palmen, Asa Harding, Darrel Harding, Adam Pensaw и John Isaacs.

- Flying Steps
- All the most(Москва)
- BMT (Москва)
- Predatorz Crew (Москва)
- Original Breakers Circle (Москва)
- Top9 (Санкт-Петербург)
- Funk Fanatix (Санкт-Петербург)
- Illusion of Exist (Ростов-на-Дону).

### ***Известные личности (Би-бои)***

- Lilou, Франция
- Menno, Голландия
- Hong 10, Южная Корея
- Taisuke, Япония
- Alkolil, Россия
- Mounir, Франция
- Issei, Япония
- Sunni, Британия
- Roxrite, США
- Bootuz, Yan, Jamal, Alkolil, Kosto, Cheerito, Россия

### ***Одежда для брейкинга***

Основная задача танцора брейкинга — соединить в своём костюме комфорт, удобство, свободу движения и стиль. Не надо путать традиционную рэперскую одежду с одеждой би-боя и би-гёрл. Би-бои почти не спускают штаны, так как это мешает движению ног, но би-мэнам это мешает, потому что

длина штанин для них несущественная деталь. Намного свободнее в выборе одежды чувствуют себя би-гёрл, би-бой и би-мэн, танцующие верхний брейк-данс. В основном, би-бои надевают спортивную одежду, например такие марки как: Puma, Adidas, Nike, Reebok, Tribal, Biggest & Baddest. Би-мэны же, напротив, пренебрегают выбором какой-либо определенной торговой марки или вида одежды. Также, есть несколько важных атрибутов в одежде би-боя, например: напульсник, шапка для хедспина (кручение на голове), налокотники, наколенники и т. д. В наше время существует много спортивной одежды, идеально подходящей для би-боя, би-мэна и би-гёрлс.

### ***Музыка для брейкданса***

Для брейкинга нужна особая музыка, поскольку би-бой двигается по-настоящему хорошо лишь тогда, когда он чувствует правильный ритм, заставляющий его выжимать из себя максимум. Поэтому, в зависимости от стиля каждого отдельно взятого танцора и наиболее подходящая музыка будет разной. Но существуют общие закономерности, которые объединяют различные стили музыки для брейк-данса. Главным образом это то, что она обязательно должна быть ритмичной, драйвовой и иметь четкую линию ударных. Наиболее распространенными стилями являются:

- Фанк
- Рэп
- Брейкбит
- Электрик/Паппинг/Локинг
- Электронная музыка

### ***2.2 Разминка (в соответствии со стилем):***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинации «крест, квадрат, круг, полукруг»);

- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***2.3 Базовые движения***

- The Skate
- Kriss Kross
- Janet Jackson (Control)
- Alf
- Train
- Twist walk
- Biz markie
- Patty Duke
- Gucci
- Jack in da box
- Sponge bob
- The Slide

### ***MIDDLE SCHOOL (1990-2000)***

- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- Bart Simpson

### ***NEW SCHOOL (2000)***

- Monestary
- C-walk
- Walk-it-out
- Harlem Shake
- Heel-toe (ragga version)

- Robocop (2 version)
- Chicken head
- Push-and-Pull
- Filla
- Bizmarkie

#### ***2.4 Вариации.***

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Зацикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

#### ***Вариации на базовые движения:***

- The Skate
- Kriss Kross
- Janet Jackson (Control)
- Alf
- Train
- Twist walk
- Biz markie
- Patty Duke
- Gucci
- Jack in da box
- Sponge bob



- The Slide

### ***MIDDLE SCHOOL (1990-2000)***

- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- Bart Simpson

### ***NEW SCHOOL (2000)***

- Monestary
- C-walk
- Walk-it-out
- Harlem Shake
- Heel-toe (ragga version)
- Robocop (2 version)
- Chiken head
- Push-and-Pull
- Filla
- Bizmarkie

### ***2.5 Импровизация***

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка:

- Стиль.

- Бит.

- Мелодия.

-Вокал.

- Дополнительные звуки.

2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);

3. Базовые движения;
4. Вариации;
5. Новые движения.

## **ТЕМА 3. СТИЛЬ HOUSE**

**3.1 Теория.** C-Walk (сокр. от Crip Walk) – это стиль современного уличного танца, основной составляющей которого является виртуозная импровизация стопами. Стиль возник в начале 1970-х гг. в Комптоне, высококриминализованном пригороде Лос-Анджелеса, и исполнялся под речевки рэпперов. В следующее десятилетие (1980-е гг.) Crip Walking стал неофициальным стилем банды Crips из Южного Централ Лос-Анджелеса. Члены группировки старались превзойти друг друга в «выписывании» ловкими движениями стоп названия своей банды, а также часто «изображали», таким образом, в танце свои имена и различные тайные знаки. А в конце 1990-х техники Crip Walking’a прочно вошли в состав основных элементов хип-хопа. Сегодня этот стиль называют просто Crip Walk. В стиле выделяют несколько разновидностей (подстилей): более быстрый и ориентированный на развлечение публики Clown Walk, а также объединяющий в себе ритм Crip Walk’a и движения Clown Walk’a подстиль Crown Walk. Обе эти разновидности являются адаптацией бандитского Creep Walking’a для целей приобщения молодежи к танцам и хип-хоп культуре.

### **3.2 Разминка (в соответствии со стилем):**

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинации «крест, квадрат»);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);

- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### **3.3 Базовые движения**

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe
- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Skate
- Train
- Jack in The Box
- Loose Leg
- Running Man
- Happy Feet
- Cross Walk

### **3.4 Вариации**

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Заикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe

- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Skate
- Train
- Jack in The Box
- Loose Leg
- Running Man
- Happy Feet
- Cross Walk

### ***3.5 Импровизация***

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка: - Стиль. - Бит. - Мелодия.- Вокал. -Дополнительные звуки.
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);
3. Базовые движения;
4. Вариации;
5. Новые движения.

## **ТЕМА 4. СТИЛЬ DANCEHALL**

***4.1 Теория.*** История и развитие в России. Dancehall в России развивается очень активно и быстро. Постоянно организуются танцевальные лагеря. Самый известный дансхолл-лагерь — Big Up Kemp, проводится он каждый год летом. Впервые был проведён в августе 2011 года в России и стал одним из самых популярных танцевальных событий в мире.

### ***Знаменитые танцоры в России:***

- Елена Яткина.

- Андрей Бойко.
- Илья Рысин.
- Мару.
- Нюта Василенко.

***Знаменитые команды:***

- Fraules team(Россия)
- KILLACREW(Украина)
- BLACK EAGLES(Jamaica. )

***Зарубежные представители:***

- Alessandro Da Silva Correia.
- Sunny Suns.
- Marthe Vangeel
- Павленко Дарья
- CAMRON ONE-SHOT

***Музыкальные исполнители:***

- Vybz Kartel
- I-Octane
- Major Lazer
- Eva Simons
- Konsherns
- Zac Abel
- YCEE
- Krys
- Sean Paul
- Aidonia
- Busy Signal
- Munga

***4.2 Разминка (в соответствии со стилем)***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинации «крест, квадрат»);

- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинации «крест, квадрат»);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***4.3 Базовые движения***

- my medz
- wurry dem
- ale step
- footsoldier
- top track
- highupdeh.
- Poppings
- Nuh behavior
- Get there
- Ocean flow
- Hallo
- Up top
- Celebrate
- Back to basic
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- Wallcutta
- Modern warfare
- Hallo my friend

- Run up.
- My medz
- badman flow
- so sweet
- run up
- Wallcutta
- Modern warfare
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- No problem
- Badda wave
- Too kool
- Wurry dem

#### ***4.4 Вариации***

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Зацикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- my medz
- worry dem

- ale step
- footsoldier
- top track
- highupdeh.
- Poppings
- Nuh behavior
- Get there
- Ocean flow
- Hallo
- Up top
- Celebrate
- Back to basic
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- Wallcutta
- Modern warfare
- Hallo my friend
- Run up.
- My medz
- badman flow
- so sweet
- run up
- Wallcutta
- Modern warfare
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- No problem
- Badda wave



- Too kool
- Wurry dem.

#### **4.5 Импровизация**

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка:- Стиль.- Бит.- Мелодия. - Вокал.-Дополнительные звуки.
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);
3. Базовые движения;
4. Вариации;
5. Новые движения.

### **ТЕМА 5. СТИЛЬ VOGUE**

**5.1 Теория. 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.

#### **VOGUEING (ВОГИНГ) берет начало в 30-40х годах...**

Когда вог начинал свое существование, он назывался поузинг (posing). Его основателем был Paris Dupree, который взял позировки из журнала Vogue и придумал Voguing. Сами же балы с переодеваниями и копированиями звезд существовали в Нью-Йорке еще с 30-х годов. В вог большое значение имеет работа в рамках заданных категорий. Вог танец артистизма, он учит преподносить и уметь подавать себя. Танцуя, этот танец, вы должны быть дивой, звездой, иначе ничего не получится. С появлением хаус-музыки добавились движения как переходы, потому что она была достаточно динамичная. С годами танец превратился в более сложную и иллюзорную форму, которая теперь называется "vogue". Voguing постоянно развивается дальше как установленная танцевальная форма. Развитие танца можно поделить на два этапа:

1-я волна (до 1990 года) «OLD WAY» — характеризуется четкими линиями при построении форм, симметрией, статическими позами.

2-я волна (после 1990 года) «NEW SCHOOL». По одной из версий новая волна популярности у движения возникла после выхода клипа Madonna «Vogue».

В России первый дом появился в 2010 году и это был The House of Bonchiche. На данный момент в стране появляются всё новые и новые дома. У каждого дома своя история создания, своя философия и свой взгляд на то, каким должен быть вог. Каждый дом индивидуален от мелочей до общего образа. И чтобы понять мелочи дома, нужно заглянуть внутрь его структуры с точки зрения члена этого сообщества.

Поза в воге - это самое основное. «Вог - это искусство быть моделью... Модель никогда резко не меняет позы, она использует небольшие движения, чтобы было больше фотографий. Иначе это будет только зря потраченное время» так говорил BENNY NINJA. Бенни структурировал ТРИ ОСНОВНЫХ ВИДА ПОЗ, которые пришли из мира моды: CATALOG, COMMERCIAL, COUTURE.

### ***5.2 Разминка (в соответствии со стилем)***

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинации «крест, квадрат»);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинации «крест, квадрат»);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинации «крест, квадрат, круг, полукруг»);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинации «крест, квадрат, круг, полукруг»);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***5.3 Базовые движения***

Runway - подиумные походки, их вариации и развороты.

Stances - положение ног, существует четыре базовых.

Arms control & Hands work - линии и работа рук в воге. В old way 8 базовых положений рук.

Pose – всевозможные позы такие как: catalog, couture, commercial.

## **ТЕМА 6. ОТРАБОТКА**

**6.1 Групповая.** Групповая отработка – отработка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку материала, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**6.2 Индивидуальная.** Индивидуальная отработка – отработка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или с танцорами, которым необходим индивидуальный подход в развитии танцевального мастерства.

**6.3 Коллективная.** Коллективная отработка – отработка большой группы танцоров нацелена на работу с техникой и скоростью выполнения движений, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 7 ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**7.1 Групповая.** Групповая постановка – постановка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку рисунков, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**7.2 Индивидуальная.** Индивидуальная постановка – постановка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или подготовку танцоров на индивидуальные конкурсы или мероприятия.

**7.3 Коллективная.** Коллективная постановка – постановка большой группы танцоров нацелена на работу с рисунками и прогонами целостных номеров, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене

## **ТЕМА 8. ОФП**

Правила тренировочного процесса:

- Продолжительность: 20-30мин.
- По времени: 30сек - упражнение, затем 20сек – отдых, таких 3 подхода.
- После каждого упражнения пить воду.
- Сознательно относиться к своему самочувствию.
- Спортивная форма: лосины, спортивный топ/футболка, кроссовки.
- Бутылка с водой обязательно.
- На усилие ВСЕГДА выдох.

**Упражнение 1.** Махи ногами.

*1.1 Начальное положение.*

- Стойка, ноги врозь.
- Ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.
- Руки на поясе.

*1.2 Порядок выполнения.*

- Шаг вперед правой (левой) ногой.
- Мах вперед левой (правой) ноги к правой (левой) руке – касание стопы кистью на уровне пояса.
- Мах вперед левого (правого) колена к правому (левому) локтю – касание колена локтем на уровне пояса.
- Поочередно через смену ног.

*1.3 Дыхание. При вдохе – шаги, при выдохе – махи.*

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 2.** Прыжок из положения сидя.

*2.1 Начальное положение:*

- Широкая стойка ноги врозь согнуты.
- Руки в стороны.
- Носки смотрят прямо.

*2.2. Порядок выполнения:*

- Прыжок на согнутые в коленях ноги вместе, носки смотрят вперед.

- Руки ладонями к стопам.
- Выпрыгивание в начальное положение.

### *2.3 Дыхание:*

Выпрыгивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 3.** Обратное отжимание от скамьи.

### *3.1 Начальное положение:*

- Опора ладонями на стул (скамью), спиной к нему.
- Руки выпрямлены.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Ноги параллельны друг другу.
- Таз немного касается стула.
- Спина прямая.
- Лопатки сведены.

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Руки сгибать до угла 90 градусов.
- Спина прямая.
- Ягодицами стремиться к полу, но не касаться его (10 см).
- Стопы на пятках.
- Ноги параллельны друг другу.
- Тяжесть тела сосредоточена на руки.

### *3.3 Дыхание:*

Присесть – вдох, поднимаем корпус – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 4.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу.

### *4.1 Начальное положение:*

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.

- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

#### *4.2 Порядок выполнения:*

- Толчок правой (левой) ноги, прыжок на левую (правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса, чуть вывернут.
- Руки назад согнуты в локтях.
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

#### *4.3 Дыхание:*

При толчке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 5.** Одновременное сгибание разгибание туловища и ног.

#### *5.1 Начальное положение:*

- Сесть углом на стуле.
- Ноги натянуты и параллельны полу.
- Туловище поднято на 45 градусов от параллели с полом.
- Руки на стуле для опоры.
- Поясницу стараться держать прямо.
- Тяжесть корпуса между тазом и ягодицами.

#### *5.2 Порядок выполнения:*

- Одновременное подтягивание к себе корпуса с ногами.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Бедра чуть не доходят до прямого угла.
- Поясницу стараться держать прямо.
- Руками придерживаемся.
- Носки на себя.

#### *5.3 Дыхание:*

На подтягивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 6.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу с касанием рукой ноги.

*6.1 Начальное положение:*

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

*6.2 Порядок выполнения:*

- Толчком правой (левой) ноги прыжок на левую (правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса чуть вывернут.
- Руки касаются стоп (прыжок на правую - касание правой рукой).
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

*6.3 Дыхание:*

При толчке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 7.** Поочередное поднимание ног.

*7.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул(скамью).
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

### *7.2 Порядок выполнения:*

- Поочередное поднятие вверх правую (левую) ногу.
- Пятка стремится вверх.
- Носок на себя.
- Колено чуть согнуто.
- Ягодицы напряжены.
- В пояснице естественный прогиб.

### *7.3 Дыхание:*

Выдох при поднятии ног.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 8. Бёрпи с усложнением.**

#### *8.1 Начальное положение:*

- Широкая стойка ноги врозь.
- Ноги параллельны друг другу и согнуты.
- Руки в ритм упражнению.

#### *8.2 Порядок выполнения:*

- Два прыжка ноги вместе, ноги врозь, колени мягкие.
- Переход в упор лежа, ноги вместе на носках.
- Поясницу держать ровно, без прогиба.
- Далее прыжок ноги врозь и повтор.

#### *8.3 Дыхание:*

При прыжке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 9. Развороты корпуса с опорой на скамью.**

#### *9.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках, упор на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках, на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.



## *9.2 Дыхание:*

- Разворот в правую (левую) сторону.
- Опора на левую (правую) руку.
- Друга рука смотрит четко вверх, обе прямые.
- Ноги накрест, на внешней части стопы.
- Голова смотрит на руку, которая вытянута вверх.
- Далее в другую сторону.

При повороте – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 10. Бёрпи с усложнением.**

### *10.1 Начальное положение:*

- Стойка ноги расставлены на ширину плеч (на шаг) и параллельны друг другу.
- Руки в ритм упражнению.
- Колени мягкие.

### *10.2 Порядок выполнения:*

- Прыжок вперед ноги на ширине плеч.
- Прыжок назад в начальное положение.
- Переход прыжком в упор лежа ноги на ширине плеч.
- Поясница прямая, не провисает.
- Прыжком переход в начальное положение.

### *10.3 Дыхание:*

При прыжках – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 11. Бег в упоре лежа.**

### *11.1 Начальное положение:*

- Упор лежа на вытянутых руках с упором на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.

- Шея и голова продолжение туловища.

#### *11.2 Порядок выполнения:*

- Поочередное сгибание/разгибание ног к себе (бег).
- Ягодицы стараться держать прямо, не провисать.
- Носки на себя.

#### *11.3 Дыхание:*

Выбрать ногу и на нее делать вдох – выдох (например, все время делать вдох и выдох на правую ногу).

Продолжительность: 30 сек.

### **Дополнительные упражнения для общего развития тела.**

#### **Упражнение 1. Подвижная планка.**

*Инвентарь:* резинка.

##### *1.1 Начальное положение:*

- Упор лежа.
- Поясница не провисает.
- Ноги параллельно друг другу на ширине плеч.
- Стопы на носках.
- Руки на ширине плеч
- Резинка натянута чуть выше запястья.

##### *1.2 Порядок выполнения:*

- Одновременный шаг ноги и руки вправо (влево).
- Подставка левой (правой) ноги и руки на расстоянии 15 см.
- Ладони полностью стоят.
- Ягодицы и пресс напряжены.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.

##### *1.3 Дыхание:*

Шаг в одну сторону – вдох, на следующий шаг в эту же сторону – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

#### **Упражнение 2. Выпады назад.**

*Инвентарь:* эспандер.

### *2.1 Начальное положение:*

- Ноги уже ширины плеч параллельно друг другу.
- Поясница ровная, без прогиба.
- В руках эспандер.
- Руки немного согнуты в локтях.

### *2.2 Порядок выполнения:*

- Шаг назад.
- Выпад, угол в колене 90 градусов.
- Колено не заходит за носок.
- Туловище в ровном положении.
- Центр тяжести на передней ноге.
- Опора на внешнюю часть стопы.
- Одновременно с выпадом руки поднять на уровне плеч.
- Эспандер сжимать на каждый выпад.
- Подняться из приседа в начальное положение, одновременно опустить руки вниз.

### *2.3 Дыхание:*

При выпаде – вдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 3. Бёрпи.**

*Инвентарь:* утяжелители (200г -500г).

### *3.1 Начальное положение:*

- Стойка ноги на ширине плеч.
- Ноги параллельно друг другу.
- В пояснице естественный прогиб.
- Утяжелители на щиколотках.

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Переход в упор лежа.
- Ноги на ширине плеч параллельно друг другу.

- Стопы на носке.
- Ладонь полностью стоит.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.
- Далее прыжок ноги к себе.
- Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

### *3.3 Дыхание:*

При выпрыгивании вверх – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Комплекс упражнений на бедра и ягодицы**

**Упражнение 1.** Приседания: 4 подхода по 12-25 повторений (последний подход – с огромным усилием, но технически верно)

### *1.1 Начальное положение:*

- Ноги параллельно друг другу
- Колени в расслабленном состоянии
- Носки немного врозь (для проработки внутренней поверхности бедра).
- Ягодицы отводятся назад (как на стул).
- Плечи опущены.
- Лопатки сведены.
- В пояснице естественный прогиб.
- Руки в ритм упражнению.

### *1.2 Порядок выполнения.*

Глубина приседа:

- хорошая подготовка – ниже параллели,
- средняя подготовка – параллель,
- начальный уровень – не глубоко.

Колени направлены к носкам, не выходят за носок.

Опора на пятку и внешнюю часть стопы.

1 подход – в среднем темпе. При приседе отводим ягодицы назад. При подъеме (в верхней точке) вынос бедер вперед и сжатие ягодиц. Может быть вес в руках – гантели или штанга (нельзя использовать при наличии грыжи или протрузии).

2 подход – опускание и подъем медленное (на 2 счета).

3 подход – опускание на 1 счет, подъем на 3 счета.

4 подход – пружина на присед (3 счета), подъем на 1 счет.

### *1.3 Дыхание:*

- Вдох на приседание.
- Выдох на подъеме, на усилении.

**Упражнение 2.** Приседание с отставным шагом (с резинкой) – 3 подхода по 12-25 повторений.

### *2.1 Начальное положение:*

- Ноги параллельно друг другу
- Колени в расслабленном состоянии
- Носки немного врозь (для проработки внутренней поверхности бедра).
- Ягодицы отводятся назад (как на стул).
- Плечи опущены.
- Лопатки сведены.
- В пояснице естественный прогиб.
- Руки в ритм упражнению.

### *2.2 Порядок выполнения.*

- стопы чуть уже ширины плеч,
- присед с одновременным шагом в сторону (не касаясь),
- центр тяжести посередине корпуса,
- при растяжении резинки колени в полу-расслабленном состоянии,
- шаг на всю стопу.

### *2.3 Дыхание: присел вдох, подъем на выдохе.*

**Упражнение 3.** Приседание с отведением бедра в сторону (проработка зоны «галифе») с резинкой – 3 подхода по 12-25 повторений.

*3.1 Порядок выполнения.* Глубокое приседание. На подъем отведение бедра в сторону, растяжение резинки. Пятка вверх, носок на себя.

**Упражнение 4.** Тяга (с резинкой) – 4 подхода по 15-25 повторений.

*4.1 Начальное положение:*

- Ноги вместе.
- Колени расслаблены, но неподвижны.
- Спина ровная, лопатки вместе.

*4.2 Порядок выполнения:*

- Наклон до параллели с полом.
- В пояснице естественный прогиб.

*4.3 Дыхание:* вдох на наклон, выдох на подъем.

**Упражнение 5.** Выпады 1 (с резинкой) классические – 3 подхода по 15-20 повторений.

*5.1 Начальное положение:*

- Ровная спина.
- Стопы на двух параллельных прямых.
- Правая нога отведена назад.
- Опора на внешнюю часть стопы и пятку передней ноги.

*5.2 Порядок выполнения:*

- присед на выпаде на каждый счет.
- присед до прямого угла обеих ног.
- повтор на обе ноги.

*5.3 Дыхание:* вдох на приседе, выдох на подъеме.

**Упражнение 6.** Выпады 2 (с резинкой) с диагональ – 3 подхода по 12-15 повторений.

*6.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч.
- Колени согнуты под 45 градусов.
- Спина 45 градусов в наклоне.
- Спина прямая, лопатки сведены.

### *6.2 Порядок выполнения:*

- Выпады, не выпрямляя спину и коленей в диагональ.
- Стопы сопряжены с коленями, колени смотрят на носки. Спина в наклоне (не сутулая).

*6.3 Дыхание:* вдох на присед, выдох – на подъем.

**Упражнение 7.** Выпады 3 (с резинкой) назад – 3 подхода по 12-15 повторений.

*7.1 Начальное положение* - смотри выпады 2.

*7.2 Порядок выполнения:* стационарно наклон корпуса и выпад назад. Ноги меняем на каждый счет. Корпус в наклоне.

*7.3 Дыхание:* вдох на выпаде, выдох на подъем.

**Упражнение 8.** Опора на локти (с резинкой) – 3 подхода по 15-25 повторений каждой ногой.

*8.1 Начальное положение*

- Поясница без прогиба.
- Опора на локти.
- Нога на 90 градусов.
- Стопа натянута пяткой вверх.

*8.2 Порядок выполнения:*

- На каждый счет толчок (максимально вверх).
- Стопа параллельно полу.
- Ягодичная мышца сжимается в верхней точке.

*8.3 Дыхание:* вдох на опускание, выдох на мах.

**Упражнение 9.** Ягодичный мостик.

*9.1 Начальное положение*

- Лежа на спине.
- Колени согнуты.
- Стопы плотно на полу параллельно друг другу.

*9.2 Порядок выполнения.*

Верхняя точка – сжатие ягодиц.

Нижняя точка – не касаться опоры ноги на ширине плеч.

Варианты ягодичного мостика.

1 подход – 25-40 повторений. Задержание вверх на 3 счета

2 подход - 3 подхода по 15-25 повторений.

Подняли ягодичы. Свели колени. Развели колени. Опустили ягодичы.

3 подход – 3 подхода по 15 – 25 повторений.

Стопы на пятке. Ягодицы вверх. Подъем ноги вверх. Чередование ног (1 подход 2 ноги).

Комплекс упражнений на спину и руки.

**Упражнение 1.** Разведение рук в стороны.

*1.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч.
- Руки вверх, согнуты в локтях, плечи опущены.
- Резинка надета на руки.

*1.2 Порядок выполнения.*

- Разведение рук в стороны до натяжения резинки(45 градусов).
- В пояснице естественный прогиб.

*1.3 Дыхание:*

- Вдох в начальном положении.
- Выдох на разведении рук, на усилии.

**Упражнение 2.** «Коробочка»

*2.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч.
- В пояснице естественный прогиб.

*2.2 Порядок выполнения.*

- Руки перед собой, локти согнуты, 90 градусов.
- Ладони смотрят друг на друга.

*2.3 Дыхание:*

- Вдох - сведение рук.
- Выдох - разведение рук, усилие.

**Упражнение 3.**



Инвентарь - эспандер

*3.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч.
- В пояснице естественный прогиб.
- Правая/левая рука над головой, образует 90 градусов.

*3.2 Порядок выполнения:*

- Левая/правая рука на пояснице.
- На каждую руку подход.
- Рука прижата к голове, локоть смотрит вверх.

*3.3 Дыхание:*

- Вдох- опускает руки.
- Выдох - поднятие руки/растяжение резинки, на усилии.

**Упражнение 4.**

Инвентарь - эспандер

*4.1 Начальное положение:*

- Сидя на одном колене, оба образуют 90 градусов.
- Кисть и предплечье образуют одну ровную линию.
- Корпус наклонён немного вперёд.

*4.2 Порядок выполнения:*

- Руку сгибаем до плеча.
- На каждую руку подход.

*4.3 Дыхание:*

- Вдох -на разгибании.
- Выдох -на сгибании, на усилии.

**Упражнение 5.**

Инвентарь - резинка

*5.1 Начальное положение:*

- ноги шире плеч.
- Корпус наклонён практически параллельно полу.
- Колени согнуты.

- Резинка надета на стопу.

#### *5.2 Порядок выполнения:*

- Рукой оттягиваем резинку вверх, до образования угла 90 градусов.
- Локоть направлен четко в сторону.
- Подход на каждую руку.

#### *5.3 Дыхание:*

- Вдох - опускание руки.
- Выдох- поднятие руки, усилие.

### **Упражнение 6.**

Инвентарь: гантели

#### *6.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч.
- Колени слегка согнуты.
- Руки расположены по бокам.
- В руках гантели.

#### *6.2 Порядок выполнения.*

- Поднятие рук до плеч, разворот гантелей и поднятие рук вверх.
- В обратной последовательности опускание рук вниз.
- Поднятие/опускание происходит через сгибание локтей.

#### *6.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание рук.
- Выдох - поднятие рук, на усилие.

### **Упражнение 7.**

Инвентарь: гантели.

#### *7.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч.

#### *7.2 Порядок выполнения.*

- Правая/левая рука наверху, локоть согнут, рука зафиксирована в данном положении.
- Левая/правая рука прижата к плечу и поднимается вверх.

- На каждую руку подход.

### *7.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание руки.
- Выдох - поднятие руки

## **Упражнение 8.**

Инвентарь: гантели.

### *8.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч, полуприсед.
- Опирается на пятки и внешнюю часть стопы.

### *8.2 Порядок выполнения.*

- Корпус слегка наклонён вперёд.
- Руки согнуты в плечах, находятся у ушей.
- Поочередное поднятие правой/ левой руки.

### *8.3 Дыхание.*

- Вдох- опускание руки.
- Выдох/ поднятие руки, на усилие.

## **Упражнение 9.**

Инвентарь: гантели

### *9.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч, колени полусогнуты.
- Руки по бокам, локти округлены.

### *9.2 Порядок выполнения.*

- Руки поднимаются перпендикулярно полу.

### *9.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание руки.
- Выдох- поднятие рук

## **Упражнение 10.**

Инвентарь: гантели

### *10.1 Начальное положение.*

### *10.2 Порядок выполнения.*

- Выпад на правую/ левую ногу.
- Правая/левая рука на ноге.
- Корпус наклонён вперёд.
- Левая/ правая руки сгибается в локте до 90 градусов.
- Рука отводится назад.
- Локоть смотрит вверх.
- Подход на каждую руку.

### *10.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание руки.
- Выдох - поднятие руки.

## **Упражнение 11.**

Инвентарь: гантели

### *11.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч.
- Руки по бокам.
- Лопатки сведены.
- Локти согнуты.

### *11.2 Порядок выполнения.*

- В пояснице естественный прогиб.
- Руки поднимают параллельно полу.
- Затем сводятся вперёд.
- Обрато в стороны и вниз.

### *11.3 Дыхание.*

- Вдох - сведение, опускание рук.
- Выдох- поднятие, разведение.

## **Упражнение 12.**

Инвентарь: гантели

### *12.1 Начальное положение.*

- Ноги уже плеч.
- Колени согнуты.

- Корпус наклонён вперёд.
- Руки по бокам.

#### *12.2 Порядок выполнения.*

- Руки в локтях 90 градусов.
- Руки поднимаются параллельно полу.
- В верхней точке сводятся лопатки, задержка на секунду.

#### *12.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание рук.
- Выдох - поднятие рук.

### **Упражнение 13.**

Инвентарь - гантели

#### *13.1 Начальное положение.*

- Ноги уже плеч.
- В пояснице естественный прогиб.

#### *13.2 Порядок выполнения.*

- Правая/левая рука вверх.
- Левая/правая рука придерживает вторую за локоть.
- Локоть смотрит четко вверх.
- Сгибание руки в локте и выпрямление.

#### *13.3 Дыхание.*

- Вдох – сгибание.
- Выдох - поднятие, усилие.

### **Упражнение 14.**

#### *14.1 Начальное положение.*

- Лёжа на животе.
- Голова - вниз.
- Руки за головой, не крест.

#### *14.2 Порядок выполнения.*

- Поднятие корпуса до поясницы.
- Взгляд вниз.

### *14.3 Дыхание.*

- Вдох- поднятие.
- Выдох – опускание.

## **ТЕМА 9. КОНЦЕРТНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Согласно утвержденному календарно-тематическому плану работы студии «MIR».

# СОДЕРЖАНИЕ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

## ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. ЗАДАЧИ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.1 Техника безопасности.

1.2 Правила студии.

1.3 Расписание занятий.

1.4 Знакомство с инвентарем:

- Степы;
- Коврики;
- Утяжелители;
- Гантели;
- Резинка;
- Эспандер.

1.5 Форма аттестации и контроля:

- Нормативы (пресс, планка, отжимания, челночный бег, растяжка);
- Внутренние проверочные мероприятия (знание базовых движений, джэмы, баттлы);
- Соревновательная деятельность (выезд на конкурсы и соревнования разного уровня);
- Концертная деятельность (выступления на городских мероприятиях);

## ТЕМА 2. СТИЛЬ HIP-HOP

**2.1 Теория.** Повторение пройденного материала.

**2.2 Разминка** (в соответствии со стилем):

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);

- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);

- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинации «крест, квадрат, круг, полукруг»);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

### ***2.3 Базовые движения***

- The Skate
- Kriss Kross
- Janet Jackson (Control)
- Alf
- Train
- Twist walk
- Biz markie
- Patty Duke
- Gucci
- Jack in da box
- Sponge bob
- The Slide

### ***MIDDLE SCHOOL (1990-2000)***

- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- Bart Simpson

### ***NEW SCHOOL (2000)***

- Monestary
- C-walk
- Walk-it-out



- Harlem Shake
- Heel-toe (ragga version)
- Robocop (2 version)
- Chiken head
- Push-and-Pull
- Filla
- Bizmarkie

#### **2.4 Вариации**

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности.

Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Зацикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- The Skate
- Kriss Kross
- Janet Jackson (Control)
- Alf
- Train
- Twist walk
- Biz markie
- Patty Duke

- Gucci
- Jack in da box
- Sponge bob
- The Slide

#### MIDDLE SCHOOL (1990-2000)

- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- Bart Simpson

#### NEW SCHOOL (2000)

- Monestary
- C-walk
- Walk-it-out
- Harlem Shake
- Heel-toe (ragga version)
- Robocop (2 version)
- Chiken head
- Push-and-Pull
- Filla
- Bizmarkie

### ***2.5 Импровизация***

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка: Стиль. Бит. Мелодия. Вокал. Дополнительные звуки.
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки).
3. Базовые движения.
4. Вариации.

5. Новые движения.

6. Импровизация.

### **ТЕМА 3. СТИЛЬ HOUSE**

**3.1 Теория.** Повторение пройденного материала.

**3.2 Разминка** (в соответствии со стилем):

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (кач).

**3.3 Базовые движения**

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe
- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Skate
- Train
- Jack in The Box
- Loose Leg
- Running Man

- Happy Feet
- Cross Walk

### **3.4 Вариации**

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности. Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Зацикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe
- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Skate
- Train
- Jack in The Box
- Loose Leg
- Running Man
- Happy Feet

- Cross Walk

### 3.5 Импровизация

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка: Стиль, Бит, Мелодия, Вокал, Дополнительные звуки
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);
3. Базовые движения;
4. Вариации;
5. Новые движения
6. Импровизация

## **ТЕМА 4. СТИЛЬ DANCEHALL**

4.1 Теория. Повторение пройденного материала.

4.2 Разминка (в соответствии со стилем)

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинация крест, квадрат);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);
- feeling (vine).

4.3 Базовые движения

- my medz
- wurry dem
- ale step

- footsoldier
- top track
- highupdeh.
- Poppings
- Nuh behavior
- Get there
- Ocean flow
- Hallo
- Up top
- Celebrate
- Back to basic
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- Wallcutta
- Modern warfare
- Hallo my friend
- Run up.
- My medz
- badman flow
- so sweet
- run up
- Wallcutta
- Modern warfare
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- No problem
- Badda wave
- Too kool

- Wurry dem.

#### 4.4 Вариации

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности.

Вариация в танце – измененное базовое движение.

Способы создания вариаций:

- Смена направления.
- Повторение.
- Зацикливание.
- Смена уровня.
- Изменение части.
- Отделение от общего.
- Добавление частей тела.

Вариации на базовые движения:

- my medz
- wurry dem
- ale step
- footsoldier
- top track
- highupdeh.
- Poppings
- Nuh behavior
- Get there
- Ocean flow
- Hallo
- Up top
- Celebrate
- Back to basic

- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- Wallcutta
- Modern warfare
- Hallo my friend
- Run up.
- My medz
- badman flow
- so sweet
- run up
- Wallcutta
- Modern warfare
- Ale step
- Yeppi
- Look gud
- No problem
- Badda wave
- Too kool
- Wurry dem.

#### 4.5 Импровизация

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка: Стиль, Бит, Мелодия, Вокал, Дополнительные звуки.
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);
3. Базовые движения.
4. Вариации.
5. Новые движения.



## 6. Импровизация.

### ТЕМА 5. СТИЛЬ VOGUE.

**5.1 Теория.** 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.

Подстили Vogue:

- Old Way включает в себя элементы самого раннего Вога, каким он был до 90-х годов. Зародившийся под впечатлением от журнальных фотографий моделей, а позже впитавший в себя оригинальные элементы, позаимствованные от tutting-стиля и некоторых других источников (восточных единоборств, египетских фресок и пр.), Old Way основан на ярко выраженном позировании и подчиняется трем основным принципам: Style, Prestige 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. Для Femme используется всю ту же базу, что и у вога, просто в женской утрированной манере.
- DRAMATIC пошел от персонажа по кличке Mystery, который наблюдал за вогом. Мистери мог сверзнуться со стола и упасть в дип. Вот как начался драматик. Это всегда: вращение-вращение-вращение, прыжок и падение. Как быстро вы можете вращаться, и насколько эффектно вы можете упасть. Но и не только: самое важное условие - делать это в бит. Нужно вращаться в бит и падать на сильную долю в музыке. Самые яркие представители: DASHOWN EVISU, PONY ZAYAN, LEYOMI.

Баттлы по-прежнему проводятся в красивых залах или других невероятных местах. Соревнующиеся могут переодеваться во время своих выходов. В некоторых случаях целью является подчеркивание участником своей мужественности, а участницей своей женственности. Во время баттла вы можете быть в десять раз лучше, но если вы целенаправленно тронете соперника - вы исключены. Касания в баттле запрещены. Да, вы можете нечаянно столкнуться - это бывает, но если вы делаете это умышленно - вы проиграли.

#### ТРИ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЯ В ВОГЕ:

PRECISION - насколько вы точны, следуете ли вы музыке.

STYLE - ваш стиль, ваш образ.

GRACE - насколько вам комфортно с самим собой, в своем образе.

#### КАТЕГОРИИ и их описание:

- Butch Queen Vogue Femme/Female Figure Performance— ошеломляющее представление с использованием пяти элементов вога: hands(руки), catwalk, duckwalk, floor performance, spins и dips
- Runway — Оценивается способность участника к модельной походке, как правило в определенном костюме.
- Bizarre —Оценивается креативность участника, дизайн его костюма, который базируется на требованиях той или иной категории.
- Face — Демонстрация вашего чистого, безупречного, изумительного лица. Никогда не давите, не прижимайте руки к лицу. Также вы можете позировать лицом и подавать свое лицо и без помощи рук. У лица шесть сторон - все из них вы можете свободно использовать.
- Commentator vs. Commentator' — Позволяет начинающим и текущим МС продемонстрировать свои способности петь на музыку в шумящей толпе.
- Dipology — Vogue Femme, но с использованием ТОЛЬКО дипов и спинов.

- European Runway — European runway включает в себя походки и позы, которые с большой вероятностью можно увидеть на европейских показах и модных шоу. Танцор идет как женственная модель, а не как модели в Америке.
- American Runway — Эта категория очень похожа на European Runway, но участники ходят как мужеподобные модели из Америки, а не как женственные, в European Runway.
- Butch Queen up in Pumps — базируется на том же, что Labels и Runway, но вы должны носить каблуки более шести дюймов (16 см.)
- Drag Female Figure Performance — Дается представление, в котором участник должен быть похож на какую-либо знаменитую женщину.
- Virgin Vogue Fem — то же, что и vogue femme, но для участников, которые занимаются вогом менее двух лет.
- Virgin Runway — то же, что и Runway, но для участников, которые обучаются подиумным походкам менее двух лет.
- Best Dressed — лучший наряд.
- Legendary/Iconic Categories - Только для легенд и икон баллов, которые могут участвовать во всех вогинг категориях( Face, Runway, Realness, Performance)

#### ARMS CONTROL & HANDS WORK (ЛИНИИ И РАБОТА РУК)

Существуют 8 положений рук (new way - 10) и положений кистей: вверх, вниз, вправо, влево. Вы можете варьировать эти положения, как угодно, зеркалить и переворачивать их. Единственное, что нельзя делать - это двигать руками, когда двигаете кистями. Зафиксируйте их.

#### STANCES (ПОЛОЖЕНИЯ НОГ) & RUNWAY (ПОДИУМНЫЕ ПРОХОДКИ).

Для ног существуют четыре основных позиции. Для походки, вы можете выбрать любой для себя ритм. Главное - чувствовать себя комфортно. Тот, кто чувствует себя комфортно, - он не торопится. Чтобы стать настоящей дивой, возьмите себе на заметку то, что она никогда не спешит. Она может опоздать эффектно - так чтобы все внимание сосредоточено на ней.

Три вида DEEPS (ПАДЕНИЯ).

- ТРИ ТОЧКИ (THREE POINTS DEEP) - назван так потому, что опускаться на пол надо по трем точкам и вставать по тем же.
- КИК-ДИП (KICK-DEEP) - делается с киком ногой (можно в прыжке) - и тем же самым способом, по трем точкам, идет уход на пол.
- CREEP DEEP - назван по первому движению - сгееер.

Все чаще стали проводиться домашние вечеринки. Лидер, часто представлял не только возможность участия в вечеринках, но и также давал инструкции и наставления в искусстве макияжа, выборе одежды, учили правильно двигать губами, изображая какую-либо известную личность ("пение" под фонограмму), походке, различным навыкам. Те, кто обучался, становились "дочерями", которые в свою очередь становились наставниками других, создавая все новые "семьи". Эти дома стали первой группой социальной поддержки в городском сообществе людей. В это раннее время стиль танца, характеризующий дома, не был развит и соревнования между "домами" как правило представляли собой перформанс, в котором люди пели под фонограмму, а еще реже пели вживую.

Ведущие дома округа Колумбия включают в себя the House of Khan, House of Balenciaga, House of Comme des Garcon, House of Miyake Mugler, House of Ebony, House of Milan, House of Evisu, House of Prodigy, House of Revlon, House of Allure, House of Manolo Blahnik и House of Xcellence.

Несмотря на то, что балл культура продолжает быть в большой степени underground феноменом, она оказала большое влияние как на разных примечательных личностей, так и на массовую культуру в целом. Наиболее заметное влияние, оказанное балл культурой на жизнь общества - это создание вогинга-танцевального стиля, зародившегося на баллах в Гарлеме в первой половине двадцатого века и популяризованного во всем мире благодаря различным видео, песне выпущенной Мадонной в 1990 году, и фильму «Paris is Burning». Не так давно танцевальная группа Vogue Evolution из Американского коллектива Best Dance Crew вновь популяризовала voguing как в Америке, так и по всему миру.

Такие термины как "fierce" и "fiercenes" («клево», «клевый»), "workit" и "workingit" (в данном случае-«делай это»), "fabulous" и "fabulousness"(великолепный, сказочный) и им подобные являются частью жаргона, услышанного в Paris Is Burning и занимают центральное место в тексте "Supermodel (You Better Work)"-хита, выпущенного Ru Paul-ом в 1992. Эти термины быстро вошли в сленг, жаргон индустрии моды и в разговорную речь народа.

Балл культура уже давно является плодородной почвой для новых форм хаус-музыки и электронной танцевальной музыки посредством таких знаменитых ди-джеев, как Junior Vasquez, Danny Tenaglia. Наиболее известными современными ди-джеями и продюсерами являются DJ Sedrick, DJ Carlton, Vjuan Allure, MikeQ, DJ Lucky, DJ Angel X, Jay R Neutron, Dvoli Svere, B. Ames и другие.

Можно утверждать, что мода и манера изображения мужественности в балл культуре повлияла на «супер-самодовольную привлекательность» современного мейнстрим хип-хопа. «Мода в воге - это нечто отличное от обычной моды. Это всегда что-то экстравагантное. Когда выходите на балл, выходите с именем, которое наиболее подходит вашему образу и имеет особый танцевальный «почерк».

### **5.2 Разминка** (в соответствии со стилем)

- голова и шея (наклоны, повороты, комбинация крест, квадрат);
- плечевой пояс (поднимание-опускание, вперед-назад, комбинации «крест, квадрат»);
- грудная клетка (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- тазобедренная часть (вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону, комбинация крест, квадрат, круг, полукруг);
- руки (локти, кисти, круги, волны, линии, «коробочка»);
- ноги (колени, стопы, круг, полукруг, присед, сокращение);

- feeling (манера).

### **5.3 Базовые движения**

- Old Way
- New Way
- STANCES
- Runway
- European Runway
- American Runway
- Face
- Style
- Prestige and Grace
- Pose
- Vogue Femme
- Catwalk
- Duckwalk
- ARMS CONTROL & HANDS WORK
- Hands performance
- Spins&Dips
- Floor performance
- Dipology
- DEEPS
- THREE POINTS DEEP
- KICK-DEEP
- CREEP DEEP

### **5.4 Вариации**

Вариация — различие значений какого-либо признака у разных единиц совокупности за один и тот же промежуток времени. Причиной возникновения вариации являются различные условия существования разных единиц совокупности.

Вариация в танце – измененное базовое движение.

### Способы создания вариаций:

- Смена направления
- Повторение
- Заикливание
- Смена уровня
- Изменение части
- Отделение от общего
- Добавление частей тела

### Вариации на базовые движения:

- Old Way
- New Way
- STANCES
- Runway
- European Runway
- American Runway
- Face
- Style
- Prestige and Grace
- Pose
- Vogue Femme
- Catwalk
- Duckwalk
- ARMS CONTROL & HANDS WORK
- Hands performance
- Spins&Dips
- Floor performance
- Dipology
- DEEPS
- THREE POINTS DEEP
- KICK-DEEP

## CREEP DEEP

### **5.5 Импровизация**

Импровизация — произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания. Импровизации характерны для многих видов художественного творчества: поэзии, музыки, танца, театра и др.

1. Музыка: Стиль, Бит, Мелодия, Вокал, Дополнительные звуки
2. Feeling (в соответствии со стилем музыки);
3. Базовые движения;
4. Вариации;
5. Новые движения;
6. Импровизация.

## **ТЕМА 6. ОТРАБОТКА**

**6.1 Групповая.** Групповая отработка – отработка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку материала, взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**6.2 Индивидуальная.** Индивидуальная отработка – отработка сольных партий или номеров нацелена на работу с особо одаренными детьми или с танцорами, которым необходим индивидуальный подход в развитии танцевального мастерства.

**6.3 Коллективная.** Коллективная отработка – отработка большой группы танцоров нацелена на работу с техникой и скоростью выполнения движений, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене.

## **ТЕМА 7. ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**7.1 Групповая.** Групповая постановка – постановка малыми группами, тройками или парами нацелена на более детальную проработку рисунков,



взаимодействие танцоров между собой, индивидуальный подход и работу с постановкой номера.

**7.2 Индивидуальная.** Индивидуальная постановка – постановка сольных партий или номеров. Нацелена на работу с особо одаренными детьми или подготовку танцоров на индивидуальные конкурсы или мероприятия.

**7.3 Коллективная.** Коллективная постановка – постановка большой группы танцоров, нацелена на работу с рисунками и прогонами целостных номеров, разводку и постановку номеров. Помогает сплотить коллектив и эффективно подготовиться к выступлениям на сцене

## **ТЕМА 8. ОФП**

Правила тренировочного процесса:

- Продолжительность: 20-30мин.
- По времени: 30сек - упражнение, затем 20сек – отдых, таких 3 подхода.
- После каждого упражнения пить воду.
- Сознательно относиться к своему самочувствию.
- Спортивная форма: лосины, спортивный топ/футболка, кроссовки.
- Бутылка с водой обязательно.
- На усилие ВСЕГДА выдох.

**Упражнение 1. Махи ногами.**

1.1 Начальное положение.

- Стойка ноги врозь.
- Ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.
- Руки на поясе.

1.2 Порядок выполнения.

- Шаг вперед правой(левой) ногой.
- Мах вперед левой(правой) ноги к правой(левой)руке – касание стопы кистью на уровне пояса.
- Мах вперед левого(правого) колена к правому(левому)локтю – касание колена локтем на уровне пояса.

- Поочередно через смену ног.

1.3 Дыхание. При вдохе – шаги, при выдохе – махи.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 2.** Прыжок из положения сидя.

2.1 Начальное положение:

- Широкая стойка ноги врозь согнуты.
- Руки в стороны.
- Носки смотрят прямо.

2.2. Порядок выполнения:

- Прыжок на согнутые в коленях ноги вместе, носки смотрят вперед.
- Руки ладонями к стопам.
- Выпрыгивание в начальное положение.

2.3 Дыхание:

Выпрыгивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 3.** Обратное отжимание от скамьи.

3.1 Начальное положение:

- Опора ладонями на стул(скамью), спиной к нему.
- Руки выпрямлены.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Ноги параллельны друг другу.
- Таз немного касается стула.
- Спина прямая.
- Лопатки сведены.

3.2 Порядок выполнения:

- Руки сгибать до угла 90 градусов.
- Спина прямая.
- Ягодицами стремиться к полу, но не касаться его (10 см).
- Стопы на пятках.
- Ноги параллельны друг другу.

- Тяжесть тела сосредоточена на руки.

### 3.3 Дыхание:

Присед – вдох, поднятие корпуса – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 4.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу.

#### 4.1 Начальное положение:

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

#### 4.2 Порядок выполнения:

- Толчком правой (левой) ноги прыжок на левую(правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса чуть вывернут.
- Руки назад согнуты в локтях.
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

#### 4.3 Дыхание:

При толчке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 5.** Одновременное сгибание разгибание туловища и ног.

#### 5.1 Начальное положение:

- Сесть углом на стуле.
- Ноги натянуты и параллельны полу.
- Туловище поднято на 45 градусов от параллели с полом.
- Руки на стуле для опоры.

- Поясницу стараться держать прямо.
- Тяжесть корпуса между тазом и ягодицами.

#### 5.2 Порядок выполнения:

- Одновременное подтягивание к себе корпуса с ногами.
- Ноги согнуты в коленях 90 градусов.
- Бедра чуть не доходят до прямого угла.
- Поясницу стараться держать прямо.
- Руками придерживаемся.
- Носки на себя.

#### 5.3 Дыхание:

На подтягивание – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

**Упражнение 6.** Прыжки из стороны в сторону на одну ногу с касанием рукой ноги.

#### 6.1 Начальное положение:

- Наклон туловища вперед на 45 градусов.
- Шея и голова по направлению туловища.
- Руки в ритм упражнению.
- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и параллельны друг другу.
- Стопы на расстоянии 5см.
- В пояснице естественный прогиб.

#### 6.2 Порядок выполнения:

- Толчком правой (левой) ноги прыжок на левую (правую) ногу с амортизацией на согнутое колено до 90 градусов.
- Свободная нога согнута на 90 градусов по направлению другой ноги.
- Носок на себя.
- Носок ноги, на которой тяжесть корпуса чуть вывернут.
- Руки касаются стоп (прыжок на правую - касание правой рукой).
- В пояснице естественный прогиб.
- Далее смена ноги.

### 6.3 Дыхание:

При толчке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 7.** Поочередное поднимание ног.

#### 7.1 Начальное положение:

- Упор лежа на вытянутых руках с опорой на стул(скамью).
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

#### 7.2 Порядок выполнения:

- Поочередное поднимание вверх правой(левой) ноги.
- Пятка стремиться вверх.
- Носок на себя.
- Колено чуть согнуто.
- Ягодицы напряжены.
- В пояснице естественный прогиб.

#### 7.3 Дыхание:

Выдох при поднятии ног.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 8.** Бёрпи с усложнением.

#### 8.1 Начальное положение:

- Широкая стойка ноги врозь.
- Ноги параллельны друг другу и согнуты.
- Руки в ритм упражнению.

#### 8.2 Порядок выполнения:

- Два прыжка ноги вместе, ноги врозь, колени мягкие.
- Переход в упор лежа, ноги вместе на носках.
- Поясницу держать ровно, без прогиба.
- Далее прыжок, ноги врозь и повтор.

### 8.3 Дыхание:

При прыжке – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 9.** Развороты корпуса с опорой на скамью.

#### 9.1 Начальное положение:

- Упор лежа на вытянутых руках с упором на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках, на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

#### 9.2 Порядок выполнения:

- Разворот в правую (левую) сторону.
- Опор на левую (правую) руку.
- Другая рука смотрит четко вверх, обе прямые.
- Ноги накрест, на внешней части стопы.
- Голова смотрит на руку, которая вытянута вверх.
- Далее в другую сторону.

#### 9.3 Дыхание:

При повороте – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 10.** Бёрпи с усложнением.

#### 10.1 Начальное положение:

- Стойка, ноги расставлены на ширину плеч (на шаг) и параллельны друг другу.
- Руки в ритм упражнению.
- Колени мягкие.

#### 10.2 Порядок выполнения:

- Прыжок вперед, ноги на ширине плеч.
- Прыжок назад в начальное положение.
- Переход прыжком в упор лежа, ноги на ширине плеч.

- Поясница прямая, не провисает.
- Прыжком переход в начальное положение.

### 10.3 Дыхание:

При прыжках – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 11.** Бег в упоре лежа.

#### 11.1 Начальное положение:

- Упор лежа на вытянутых руках с упором на стул.
- Поясница прямая, не провисает.
- Ноги выпрямлены.
- Ноги параллельно друг другу на носках на ширине плеч.
- Шея и голова продолжение туловища.

#### 11.2 Порядок выполнения:

- Поочередное сгибание/разгибание ног к себе (бег).
- Ягодицы стараться держать прямо, не провисать.
- Носки на себя.

#### 11.3 Дыхание:

Выбрать ногу и на нее делать вдох – выдох (например, все время делать вдох и выдох на правую ногу).

Продолжительность: 30 сек.

### **Дополнительные упражнения для общего развития тела.**

#### **Упражнение 1.** Подвижная планка.

*Инвентарь:* резинка.

#### 1.1 Начальное положение:

- Упор лежа.
- Поясница не провисает.
- Ноги параллельно друг другу на ширине плеч.
- Стопы на носках.
- Руки на ширине плеч.
- Резинка натянута чуть выше запястья.

## 1.2 Порядок выполнения:

- Одновременный шаг ноги и руки вправо (влево).
- Подставка левой (правой) ноги и руки на расстоянии 15 см.
- Ладони полностью стоят.
- Ягодицы и пресс напряжены.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.

## 1.3 Дыхание:

Шаг в одну сторону – вдох, на следующий шаг в ту же сторону – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

## **Упражнение 2.** Выпады назад.

*Инвентарь:* эспандер.

### 2.1 Начальное положение:

- Ноги уже ширины плеч параллельно друг другу.
- Поясница ровная, без прогиба.
- В руках эспандер.
- Руки немного согнуты в локтях.

### 2.2 Порядок выполнения:

- Шаг назад.
- Выпад, угол в колене 90 градусов.
- Колено не заходит за носок.
- Туловище в ровном положении.
- Центр тяжести на передней ноге.
- Опора на внешнюю часть стопы.
- Одновременно с выпадом руки поднять на уровне плеч.
- Эспандер сжимать на каждый выпад.
- Подняться из приседа в начальное положение, одновременно опустить руки вниз.

### 2.3 Дыхание:

При выпаде – вдох.



Продолжительность: 30 сек.

### **Упражнение 3. Бёрпи.**

*Инвентарь:* утяжелители (200г -500г).

#### 3.1 Начальное положение:

- Стойка ноги на ширине плеч.
- Ноги параллельно друг другу.
- В пояснице естественный прогиб.
- Утяжелители на щиколотках.

#### 3.2 Порядок выполнения:

- Переход в упор лежа.
- Ноги на ширине плеч параллельно друг другу.
- Стопы на носке.
- Ладонь полностью стоит.
- Поясница без прогиба.
- Шея продолжение туловища.
- Далее прыжок ноги к себе.
- Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

#### 3.3 Дыхание:

При выпрыгивании вверх – выдох.

Продолжительность: 30 сек.

### **Комплекс упражнений на бедра и ягодицы**

**Упражнение 1.** Приседания: 4 подхода по 12-25 повторений (последний подход – с огромным усилием, но технически верно)

#### 1.1 Начальное положение:

- Ноги параллельно друг другу
- Колени в расслабленном состоянии
- Носки немного врозь (для проработки внутренней поверхности бедра).
- Ягодицы отводятся назад (как на стул).
- Плечи опущены.
- Лопатки сведены.

- В пояснице естественный прогиб.
- Руки в ритм упражнению.

## 1.2 Порядок выполнения.

Глубина приседа:

- хорошая подготовка – ниже параллели,
- средняя подготовка – параллель,
- начальный уровень – не глубоко.

Колени со направлены к носкам, не выходят за носок.

Опора на пятку и внешнюю часть стопы.

1 подход – в среднем темпе. При приседе отводим ягодицы назад. При подъеме (в верхней точке) вынос бедер вперед и сжатие ягодиц. Может быть вес в руках – гантели или штанга (нельзя использовать при наличии грыжи или протрузии).

2 подход – опускание и подъем медленное (на 2 счета).

3 подход – опускание на 1 счет, подъем на 3 счета.

4 подход – пружина на присед (3 счета), подъем на 1 счет.

## 1.3 Дыхание:

- Вдох на приседание.
- Выдох на подъеме, на усилении.

**Упражнение 2.** Приседание с отставным шагом (с резинкой) – 3 подхода по 12-25 повторений.

### 2.1 Начальное положение:

- Ноги параллельно друг другу
- Колени в расслабленном состоянии
- Носки немного врозь (для проработки внутренней поверхности бедра).
- Ягодицы отводятся назад (как на стул).
- Плечи опущены.
- Лопатки сведены.
- В пояснице естественный прогиб.
- Руки в ритм упражнению.

## 2.2 Порядок выполнения.

- стопы чуть уже ширины плеч,
- присед с одновременным шагом в сторону (не касаясь),
- центр тяжести посередине корпуса,
- при растяжении резинки колени в полу-расслабленном состоянии,
- шаг на всю стопу.

## 2.3 Дыхание: присел вдох, подъем на выдохе.

**Упражнение 3.** Приседание с отведением бедра в сторону (проработка зоны «галифе») с резинкой – 3 подхода по 12-25 повторений.

3.1 Порядок выполнения. Глубокое приседание. На подъем отведение бедра в сторону, растяжение резинки. Пятка вверх, носок на себя.

**Упражнение 4.** Тяга (с резинкой) – 4 подхода по 15-25 повторений.

### 4.1 Начальное положение:

- Ноги вместе.
- Колени расслаблены, но неподвижны.
- Спина ровная, лопатки вместе.

### 4.2 Порядок выполнения:

- Наклон до параллели с полом.
- В пояснице естественный прогиб.

### 4.3 Дыхание: вдох на наклон, выдох на подъем.

**Упражнение 5.** Выпады 1 (с резинкой) классические – 3 подхода по 15-20 повторений.

### 5.1 Начальное положение:

- Ровная спина.
- Стопы на двух параллельных прямых.
- Правая нога отведена назад.
- Опора на внешнюю часть стопы и пятку передней ноги.

### 5.2 Порядок выполнения:

- присед на выпаде на каждый счет.
- присед до прямого угла обеих ног.

- повтор на обе ноги.

5.3 Дыхание: вдох на приседе, выдох на подъеме.

**Упражнение 6.** Выпады 2 (с резинкой) с диагональ – 3 подхода по 12-15 повторений.

6.1 Начальное положение:

- Ноги на ширине плеч.
- Колени согнуты под 45 градусов.
- Спина 45 градусов в наклоне.
- Спина прямая, лопатки сведены.

6.2 Порядок выполнения:

- Выпады, не выпрямляя спину и коленей в диагональ.
- Стопы сопряжены с коленями, колени смотрят на носки. Спина в наклоне (не сутулая).

6.3 Дыхание: вдох на присед, выдох – на подъем.

**Упражнение 7.** Выпады 3 (с резинкой) назад – 3 подхода по 12-15 повторений.

7.1 Начальное положение - смотри выпады 2.

7.2 Порядок выполнения: стационарно наклон корпуса и выпад назад. Ноги меняем на каждый счет. Корпус в наклоне.

7.3 Дыхание: вдох на выпаде, выдох на подъем.

**Упражнение 8.** Опора на локти (с резинкой) – 3 подхода по 15-25 повторений каждой ногой.

8.1 Начальное положение

- Поясница без прогиба.
- Опора на локти.
- Нога на 90 градусов.
- Стопа натянута пяткой вверх.

8.2 Порядок выполнения:

- На каждый счет толчок (максимально вверх).
- Стопа параллельно полу.
- Ягодичная мышца сжимается в верхней точке.

8.3 Дыхание: вдох на опускание, выдох на мах.

### **Упражнение 9. Ягодичный мостик.**

#### 9.1 Начальное положение

- Лежа на спине.
- Колени согнуты.
- Стопы плотно на полу параллельно друг другу.

#### 9.2 Порядок выполнения.

Верхняя точка – сжатие ягодиц.

Нижняя точка – не касаться опоры ноги на ширине плеч.

Варианты ягодичного мостика.

1 подход – 25-40 повторений. Задержание вверх на 3 счета

2 подход - 3 подхода по 15-25 повторений.

Подняли ягодицы.

Свели колени.

Развели колени.

Опустили ягодицы.

3 подход – 3 подхода по 15 – 25 повторений.

Стопы на пятке.

Ягодицы вверх.

Подъем ноги вверх.

Чередование ног (1 подход 2 ноги).

Комплекс упражнений на спину и руки.

### **Упражнение 1. Разведение рук в стороны**

#### *1.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч
- Руки вверх, согнуты в локтях, плечи опущены
- Резинка надета на руки

#### *1.2 Порядок выполнения.*

- Разведение рук в стороны до натяжения резинки(45 градусов)
- В пояснице естественный прогиб

### *1.3 Дыхание:*

- Вдох в начальном положении
- Выдох на разведении рук, на усилии

## **Упражнение 2. «Коробочка»**

### *2.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч
- В пояснице естественный прогиб

### *2.2 Порядок выполнения.*

- Руки перед собой, локти согнуты, 90 градусов
- Ладони смотрят друг на друга

### *2.3 Дыхание:*

- Вдох - сведение рук
- Выдох- разведение рук, усилие

## **Упражнение 3.**

Инвентарь - эспандер

### *3.1 Начальное положение:*

- Ноги на ширине плеч
- В пояснице естественный прогиб
- Правая/левая рука над головой, образует 90 градусов

### *3.2 Порядок выполнения:*

- Левая/правая рука на пояснице
- На каждую руку подход
- Рука прижата к голове, локоть смотрит вверх

### *3.3 Дыхание:*

- Вдох- опускает руки
- Выдох - поднятие руки/растяжение резинки, на усилии

## **Упражнение 4.**

Инвентарь- эспандер

### *4.1 Начальное положение:*

- Сидя на одном колене, оба образуют 90 градусов

- Кисть и предплечье образуют одну ровную линию
- Корпус наклонён немного вперёд

#### *4.2 Порядок выполнения:*

- Руку сгибаем до плеча
- На каждую руку подход

#### *4.3 Дыхание:*

- Вдох на разгибании
- Выдох на сгибании, на усилии

### **Упражнение 5.**

Инвентарь - резинка

#### *5.1 Начальное положение:*

- ноги шире плеч
- Корпус наклонён практически параллельно полу
- Колени согнуты
- Резинка надета на стопу

#### *5.2 Порядок выполнения:*

- Рукой оттягиваем резинку вверх, до образования угла 90 градусов
- Локоть направлен четко в сторону
- Подход на каждую руку

#### *5.3 Дыхание:*

- Вдох - опускание руки
- Выдох- поднятие руки, усилие

### **Упражнение 6.**

Инвентарь: гантели

#### *6.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч
- Колени слегка согнуты
- Руки расположены по бокам
- В руках гантели

#### *6.2 Порядок выполнения.*

- Поднятие рук до плеч, разворот гантелей и поднятие рук вверх
- В обратной последовательности опускание рук вниз
- Поднятие/опускание происходит через сгибание локтей

### *6.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание рук
- Выдох- поднятие рук, на усилие

## **Упражнение 7.**

Инвентарь: гантели

### *7.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч

### *7.2 Порядок выполнения.*

- Правая/левая рука наверху, локоть согнут, рука зафиксирована в данном положении
- Левая/правая прижата к плечу и поднимается вверх
- На каждую руку подход

### *7.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание руки
- Выдох - поднятие руки

## **Упражнение 8.**

Инвентарь: гантели

### *8.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч, полуприсед
- Опирается на пятки и внешнюю часть стопы

### *8.2 Порядок выполнения.*

- Корпус слегка наклонён вперёд
- Руки согнуты в плечах, находятся у ушей
- Поочередное поднятие правой/ левой руки

### *8.3 Дыхание.*

- Вдох- опускание руки
- Выдох/ поднятие руки, на усилие



## **Упражнение 9.**

Инвентарь: гантели

### *9.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч, колени полусогнуты
- Руки по бокам, локти округлены

### *9.2 Порядок выполнения.*

- Руки поднимаются перпендикулярно полу

### *9.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание руки
- Выдох- поднятие рук

## **Упражнение 10.**

Инвентарь: гантели

### *10.1 Начальное положение.*

### *10.2 Порядок выполнения.*

- Выпад на правую/ левую ногу
- Правая/левая рука на ноге
- Корпус наклонён вперёд
- Левая/ правая руки сгибается в локте до 90 градусов
- Рука отводится назад
- Локоть смотрит вверх
- Подход на каждую руку

### *10.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание руки
- Выдох - поднятие руки

## **Упражнение 11.**

Инвентарь : гантели

### *11.1 Начальное положение.*

- Ноги на ширине плеч
- Руки по бокам
- Лопатки сведены

- Локти согнуты

#### *11.2 Порядок выполнения.*

- В пояснице естественный прогиб
- Руки поднимают параллельно полу
- Затем сводятся вперёд
- Обрато в стороны
- И вниз

#### *11.3 Дыхание.*

- Вдох - сведение, опускание рук
- Выдох- поднятие, разведение

### **Упражнение 12.**

Инвентарь: гантели

#### *12.1 Начальное положение.*

- Ноги уже плеч.
- Колени согнуты.
- Корпус наклонён вперёд.
- Руки по бокам.

#### *12.2 Порядок выполнения.*

- Руки в локтях 90 градусов.
- Руки поднимаются параллельно полу.
- В верхней точке сводятся лопатки, задержка на секунду.

#### *12.3 Дыхание.*

- Вдох - опускание рук.
- Выдох - поднятие рук.

### **Упражнение 13.**

Инвентарь - гантели

#### *13.1 Начальное положение.*

- Ноги уже плеч.
- В пояснице естественный прогиб.

#### *13.2 Порядок выполнения.*

- Правая/левая рука вверх.
- Левая/правая рука придерживает вторую за локоть.
- Локоть смотрит четко вверх.
- Сгибание руки в локте и выпрямление.

### *13.3 Дыхание.*

- Вдох – сгибание.
- Выдох - поднятие, усилие.

## **Упражнение 14.**

### *14.1 Начальное положение.*

- Лёжа на животе.
- Голова смотри вниз.
- Руки за головой, не крест.

### *14.2 Порядок выполнения.*

- Поднятие корпуса до поясницы.
- Взгляд вниз.

### *14.3 Дыхание.*

- Вдох - поднятие.
- Выдох – опускание.

## **ТЕМА 9. КОНЦЕРТНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Согласно утвержденному календарно-тематическому плану работы студии на учебный год.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения - **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* - включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

*Основная часть* - постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования правильной осанки, выработка силы и выносливости всего тела в различных танцевальных упражнениях на середине зала, развитие гибкости, отработка базовых движений, элементов, развитие танцевальных навыков, разбор ошибок, ОФП, растяжка.

*Заключительная часть* - включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные связки, композиции. Проводится растяжка для расслабления всего тела, восстановления организма после нагрузки и завершения танцевального процесса, рефлексия.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству **являются:**

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении;

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

По годам обучения дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография. Уличные танцы хип-хоп» делится на два уровня:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
- «Базовый уровень»- с 2 года обучения по 5 год обучения. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно: обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия, занятия небольшими группами, общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную деятельность.

Стили современного танца, включенные в программу, пользующие наибольшим спросом у современных подростков:

HIP-HOP- основан на быстрых и четких движениях руками и ногами, в совокупности с более мягкими движениями корпуса. Движения всегда амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке.

DANCEHALL- уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев и, обязательно, attitude (подача, характер).

HOUSE — клубный стиль танца, который основан на быстрой и четкой работе ног на контрасте с мягким и качающим корпусом. Развитие техники стоп и икроножных мышц.

VOGUE – танцевальное направление, основанное на подаче и манере танцора, позволяет само выразиться, развивать пластику и силу рук и корпуса.

Waving -развитие пластики - один из фанковых стилей. Основная идея за ним - имитация того, что по вашему телу перемещается волна либо сгусток энергии. В рамках данного направления существуют как обычные волны, так и exaggerated waves - широкоамплитудные волны, bounce waves - волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, broken arm waves - волны, когда движение по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкратность), rock waves ,такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется отнюдь не обязательно ладонью).

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ МЕХАНИЗМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Ф.И. обучающегося	<i>Показатели</i>			
	Координация движений  <b>1</b>	Эмоциональное восприятие  <b>2</b>	Техника исполнения танцевальных элементов  <b>3</b>	Теоретические Знания  <b>4</b>
<b>Критерии</b>				
<b>1. Координация движений</b>				
Высокий уровень оценки – обучающийся хорошо знает и применяет виды техник в в современных танцах, и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.				
Оптимальный уровень оценки – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.				
Низкий уровень оценки – обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.				
<b>2. Эмоциональное восприятие</b>				
Высокий уровень оценки – обучающийся отзывчив, музыкален, ярко выражены театрально-сценические способности.				
Оптимальный уровень оценки – обучающийся не так ярко отзывчив в самовыражении и раскрепощении в сценическом образе.				
Низкий уровень оценки – обучающийся не эмоционален, скован в выражении своих движений и чувств.				
<b>3. Техника исполнения танцевальных упражнений.</b>				
Высокий уровень оценки – обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.				
Оптимальный уровень оценки – обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.				
Низкий уровень оценки – у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.				
<b>4. Теоретические знания</b>				
Высокий уровень оценки – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.				
Оптимальный уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.				
Низкий уровень оценки – обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.				

## Аттестация обучающихся в объединении

Таблица 1.

№ п/п	ФИО обучающихся  _____ группа _____ год обучения	Пресс		Отжимания		Планка		Челночный бег		Растяжка	
		1ое полугодие	2ое полугодие	1ое полугодие	2ое полугодие	1ое полугодие	2ое полугодие	1ое полугодие	2ое полугодие	1ое полугодие	2ое полугодие

## Нормативы по возрастам

Таблица 2.

Упражнения	Уровень подготовки	Возраст обучающихся / лет/										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3x10 м, сек	высокий	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,3	8,2	8,0
	средний	10,2	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,2	8,8	8,7	8,7
	низкий	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
Сгибание рук в упоре лежа, кол- во	высокий	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	средний	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	низкий	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сгибание туловища лежа на спине, 30 сек	высокий	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	средний	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	низкий	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Таблица 3.

№	ФИО	Базовое движение																				Название базового движения
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	
1.																						*
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						
11.																						
12.																						
13.																						
14.																						
15.																						
16.																						
17.																						
18.																						
19.																						
20.																						

\*Базовые движения педагог заносит в таблицу в соответствии с годом обучения

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- просторное помещение, оборудованное зеркалами;
- паркетное или другое специальное покрытие;
- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- музыкальный центр;
- аудиотека;
- видеоматериалы:
  - презентации;
  - концерты танцевальных коллективов и ансамблей;
  - танцевальные телепередачи;
  - видео уроки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. - М. Изд. ЭКСМО, 2003 г. - 240с., ил. (Серия «Энциклопедия для юных»).
2. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House /О.В.Володина, Т.Б.Анисимова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 155 с.: ил. (Жизнь удалась).

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» - ФЗ -273.
2. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. № 196, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Устав МБОУ ДО ГО Заречный «ЦДТ».
5. Брышкова Т. Азбука хореографии. - С -Пб., 1996 г.
6. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. - М. Изд. ЭКСМО, 2003 г. - 240с., ил. (Серия «Энциклопедия для юных»).
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр.и доп. - С-Пб: ЛОИРО, 2000.
8. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House /О.В.Володина, Т.Б.Анисимова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 155 с.: ил. (Жизнь удалась).
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у

станка: Учеб, пособие для вузов искусств и культуры. - М.: Туман, изд. центр ВЛАДОС, 2003 г. - 208 с.: ил.: ноты.

10. Звездочкин В.А. Классический танец: Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. - 2-е изд., испр. и перераб. - Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 2005.-410 с. (Среднее профессиональное образование).

11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М.: ВЦХТ, 1998. - 128 с., ил.

12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения - М.: ВЦХТ, 2001 -168 с., ил.

13. Подольский И.Г. Педагогика. - М., 1996.

14. Полятков С.С. Основы современного танца / С.С.Полятков. - Изд. 2-е - Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 2006. -80 с.: ил.

15. Пуртова Г.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. - М.: Туман, изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 256 с.: ил.

16. Сборник учебных программ дополнительного образования художественно-эстетического направления./ Сост. Н.Э.Климова, Е.Б. Шарец. Объединение «Дворец молодежи». - Екатеринбург, 2003. – с.72.

17. Центр поддержки хореографов и танцоров. Видео, аудио материал.  
<http://www.alliance.zp.ua/>

### **Интернет - ресурсы**

1. Базовые элементы стиля локинг - видео

<http://www.volnarez.ru/locking.Dhp>,

2. Базовые элементы стиля Кинг-тат - видео

<http://www.volnarez.ru/king-tut.php>,

3. Техника исполнения стиля Робот - видео

[.http://www.volnarez.ru/robot.php](http://www.volnarez.ru/robot.php) -

4. Основы брейк-данс. Видео.

<http://www.volnarez.ru/tricks.php>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791371

Владелец Петунина Галина Федоровна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024