

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества

Танцы

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
протокол № 2 от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
Огаркова Н.В.
Приказ № 34 - О от 01.09.2022

Дополнительная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Клубный танец»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Уровень: базовый

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
Бочарева Дарья Дмитриевна

Иваново 2022

Обучение современному танцу в дополнительном образовании представлено разнообразными формами деятельности воспитанников. Одной из форм влияния на физическое и эстетическое развитие ребенка является занятия хип-хопом.

> -

Хип-хоп - это один из самых современных и динамичных стилей. Этот стиль захватывает дух и владеет умами огромной части молодежи во всем мире. Он производит сильное впечатление на подростков. В России с каждым годом хип-хоп становится все более популярным видом клубного танца. Благодаря молодому поколению хип-хоп обретает новую жизнь. В настоящее время основными задачами хип-хопа являются гибкость, равновесие, развитие координации, помогающие повышать уровень танцев.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводит ко многим серьезным нарушениям в организме человека. Занятия спортом и хип-хопом оказывают благоприятное воздействие на опорно-двигательную систему детей, помогают выглядеть уверенными в себе, более раскованными.

Новизна программы заключена в занятиях общефизической, специальной физической подготовкой подростков через изучение базовых движений хип-хопа.

Актуальность же заключается в том, что хип-хоп очень популярный вид клубного танца среди молодежи. Активно посещают занятия хип-хопом дети из группы "риска", из неблагополучных семей, подростки, состоящие на учете в ОВД. Занятия способствуют организации занятости данной категории детей и досуга подростков в свободное от учебы время.

Цель: формирование физической культуры личности ребенка посредством освоения основ содержания общефизической подготовки и базовых движений хип-хопа.

Задачи:

- научить подростка теоретическим и практическим знаниям в области хип-хопа;
- привить необходимые двигательные навыки и умения;
- научить определенным приемам, связкам движений в хип-хопе;
- научить способности самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свою композицию танца;
- привить воспитанникам культуру общения между собой, с окружающими.

Занимаясь в студии, подросток многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается коммуникабельность, взаимовыручка, контроль над собой.

Программа клубного танца хип-хоп призвана научить ребенка понимать каждое движение хип-хопа, различать музыкальные ритмы и согласовывать свои движения с ними.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей среднего и старшего школьного возраста (13 - 17 лет). Набор проводится посредством свободного выбора подростков.

Количество воспитанников в группе 10 - 15 человек.

Объем часов в год - 72.

В процессе занятий сочетаются групповая и индивидуальная работа.

Расписание строится из расчета 2 занятия по 45 мин. в неделю.

Основные формы занятий:

- практические занятия;
- показ;
- объяснение;
- лекция.

Образовательная часть программы знакомит детей с различными направлениями, историей хип-хопа.

Данная программа модифицированная. За основу взяты: Программа дополнительного образования по направлению "Основы хип-хоп танца" Малухин И.В.; "Комплексная программа физического воспитания учащихся I- XI классов", автор В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. М: "Просвещение", 1996г,

Танцы, входящие в программу, из года в год могут меняться по мере того, как меняется стиль и мода.

Ожидаемые результаты:

- теоретические и практические знания в области брейк-данса; v' необходимые двигательные навыки и умения; v' знание определённых приёмов, связок движений;
- умение самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свою композицию танца;
- развитые навыки культуры общения между воспитанниками и с окружающими.

Формы подведения итогов реализации программы:

Подготовка и участие в вечерах, дискотеках, фестивалях, конкурсах, различных концертных программах.

1 год обучения

К концу 1 года обучения воспитанник должны овладеть рядом знаний и навыков:

- слышать и чувствовать музыку в спортивном танце;
- освобождаться от физических и психических зажимов;
- владеть стилями - пауэр мув и стайл;
- соединять стили и вырабатывать свой индивидуальный стиль;
- владеть телом для исполнения элементов среднего - высшего уровня (свайпс, корона, даласало, хед-спин, вайндмил, аиртвист).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.	2		2
2	Мелодия и движения.	1		1
3	Разминка.		6	6
4	Танцевальные шаги.		1	1
5	Акцент на сильную долю такта.		1	1
6	Упражнения на развитие гибкости, пластики.		5	5

7	Силовые упражнения для общего физического развития.		6	6
8	Формирование элементарных двигательных музыкальных навыков и умений.		6	6
9	Базовые движения хип-хопа.		6	6
10	Танцевальные дорожки в стиле хип-хоп.		6	6
11	Элементы в партере в стиле хип-хоп		6	6
12	Импровизация танцора (Джем)		6	6
13	Разучивание связок парами.		6	6
14	Разучивание связок группами.		6	6
15	Работа над техникой исполнения и сценическим образом.		6	6
16	Выступления.		2	2
	Итого	3	69	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ,

1. Введение.

Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности. Проверка способностей, выявление желаний, пробные занятия. История возникновения хип-хоп культуры. Ознакомление с группами современного танца. Формы предстоящей работы: теория, практика. Цели и задачи и обучения, обоснование их необходимости

Форма занятий: беседа, опрос.

2. Мелодия и движения.

Понятие: мелодия, ритм, темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

Форма занятий: рассказ педагога, показ.

3. Разминка.

Проводится на каждом занятии. Изучение комплексов упражнений на разогрев мышц шеи, плеч, предплечья, спины, таза, бёдер, голени, стопы. Упражнения предназначены для увеличения степени подвижности суставов и укрепления мышечного аппарата. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности занятия.

Общеразвивающие упражнения:

- движения по линии,
- на носках, пятках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями. Разучивание комплекса.

4. Танцевальные шаги.

Танцевальные шаги в образах: работа рыцаря в доспехах, ковбоя. Разучивание «Лунной дорожки» - скользящие шаги назад. Танцевальные шаги в образах животных и птиц.

Форма занятий: беседа, показ педагога с объяснениями, практическое освоение материала воспитанниками.

5. Акцентировка на сильную долю в шагах.

Понятие акцента. Упражнения.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, практическая работа воспитанников, просмотр видеофильмов.

6. Упражнения на развитие гибкости и пластики: «Волна», «Подводные растения», «Деревья», «Плавники», «Пружинки», «Лепим», «Рисуем портрет», - «Протираем чемодан», «Подъем и спуск по лестнице», «Подкосившееся тело» и т.д.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, разучивание упражнений воспитанниками.

7. Силовые упражнения для общефизического развития (по программе «Космос театра» Т.Г. Пеня.

Подтягивание на перекладине: 4-мах. Отжимание от пола в положении лежа (по мере возрастной подготовленности) на двух руках, на одной. Отжимание от пола в положении стоя на руках (по мере возрастной подготовленности). Приседание на двух ногах: 3-20. Приседание на одной ноге (по мере возрастной подготовленности).

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, самостоятельная работа воспитанников.

8. Формирование элементарных двигательно-музыкальных навыков и умений.

Выполнение упражнений с элементами акробатики: кувырки вперед, назад, повороты на одном месте. Кувырок назад через плечо, кувырки с изменением направления, «Качалка» на спине, с четким выполнением ритма, заданного музыкой. Растяжки: мост, шпагат. Стойки на лопатках, голове, руках, колесо. Акробатические комплексы.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

9. Базовые движения хип-хопа:

- > дорожки;
- > движения рук;
- > движения ног, колени;
- >- движения тела, рук, ног с элементами пластинки.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

10. Танцевальные дорожки в стиле хип-хоп

- > движение рук, кистей рук,
- > движение плеч,
- > движение головы, движение ног,
- > ходы.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

11. Элементы в партере в стиле хип-хоп

- > движение рук;
- > движение кистей рук; движение плеч; движение головы;
- > движение ног;
- > ходы.

Движения подражают движению работы.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

12. Импровизация танцора (Джем)

Движения подражают фигурам, позам.

- > движения кистей рук;
- движения рук;
- > движения плеч;
- > движения головы;
- > движения ног, колени.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

13 Разучивание связок парами :

Слаженное исполнение. Синхронность. Единство темпоритма. Раскрытие художественного замысла. Четкость движений. Характер исполнения.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

14. Разучивание связок группами.

Слаженное исполнение. Синхронность. Единство темпоритма. Четкость движений. Характер исполнения. Раскрытие художественного замысла.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, разучивание и отработка упражнений воспитанниками.

15. Работа над техникой исполнения и сценическим образом.

Подготовка концертных номеров. Выступление.

Слаженное исполнение. Синхронность Единство темпоритма. Раскрытие художественного замысла, четкость движений. Характер исполнения. Образность движений.

Форма занятий: показ педагога с объяснениями, просмотр видеоматериала, выступления.

2 год обучения

К концу 2 года обучения воспитанник должны овладеть рядом знаний и навыков:

- слышать и чувствовать музыку в клубном танце;
- освобождаться от физических и психических зажимов;
- выполнять базовые элементы хип-хопа;
- выполнять простые связки элементов;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение базовых элементов хип-хопа . Пробежка простая.	1	1	2
2.	База: smurf, Prep, The wor, Cabbage patch	1	2	3
3.	Связки из базы и элементарных движений в стиле хип-хоп	1	3	4
4.	База: Reebok, спанч боб , Happy Feet	1	3	4
5.	Связки из базы и элементарных движений в стиле хип-хоп	1	3	4
6.	База: The Fila , running man, steve martin	1	4	5
7.	Связки из базы и элементарных движений в стиле хип-хоп	2	6	8
8.	База: Bart Simpson, BK Bounce, Roger Rabbit	1	3	4
9.	Связки из базовых движений с добавлением партера	2	4	6
10.	Введение в акробатику. Фишки в стиле хип-хоп	2	6	8
11.	Способы выхода в стиле хип-хоп. «Джем»	6	18	24
ВСЕГО:		19	53	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Выполнение основных хип-хоп- элементов. Пробежка простая.

Основные теоретические сведения

Что такое хип-хоп. История возникновения хип-хопа. Зачем танцуют хип-хоп. Среди кого и где распространен хип-хоп. Классификация хип-хопа. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности хип-хопа, (повторение)

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Демонстрация некоторых хип-хоп-элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке.

Выполнение элемента воспитанниками.

2. База: smurf, The wor, Крисс Кросс

Основные теоретические сведения

Smurf : Поставьте ноги на ширине плеч.

- Плавно вытяните левую руку перед собой, а в это время готовьте правую руку, чтобы сделать замах, как будто вы плаваете в бассейне.

В Снова вытяните левую руку, готовясь замахнуться правой.

- То же самое сделайте с правой рукой вытяните правую руку перед собой, готовя левую к замаху.

The wor: Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.

- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.
- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.
- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее.
- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.
- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.
- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.
- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки

Крис кросс: На счет «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди

- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.
- На счет «и» в прыжке скрестите ноги так, чтобы левая нога была впереди.
- На счет «два» снова в прыжке расставьте ноги.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений.

3. Связки из базы и элементарных движений в стиле хип-хоп.

Классические хип-хоп - элементы в танце, что называют классикой. Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности танце и требования для лёгкого выполнения хип-хоп - элементов.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Принципиальное исполнение классической пробежки воспитанниками после демонстрации её педагогом.

4. База: Reebok, Prep, Happy Feet

Prep: - Перед началом движения соедините ладони перед собой на уровне подбородка.

- Теперь потрите ладони: просто перемещайте их вверх и вниз, не отрывая друг от друга. Правая кисть — вверх, левая — вниз. Затем сделайте обратное движение: правая кисть — вниз, левая — наверх.
- Далее правая кисть — вверх, левая — вниз.
- И правая кисть — вниз, левая — наверх.

- Далее немного повернитесь направо и начинайте разворачивать кисти внутрь, не разъединяя их, так, чтобы ладони оказались перед лицом. При этом левая кисть должна лежать на правой.

Happy Feet: Из положения стоя, носки стоп немного завернуты внутрь. Начинаем движение стопами в правый бок, левая нога зафиксирована на носке, а правая зафиксирована на пятке. Выполняем сдвиг стопами в правый бок так, чтобы зафиксированные части остались на месте, а незафиксированные сдвинулись в правый бок. Возвращаемся и выполняем то же самое в левый бок, но фиксируются уже другие части, противоположные первоначальным, то есть какая сторона, такое и положение ног. Выполняется через небольшой кач в коленях и, возможно, в поясе. Есть вариация как стопами на полу, так и одна стопа в воздухе, одна на полу.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений.

5. Связки из базы и элементарных движений в стиле хип-хоп .

Классические хип-хоп - элементы в танце, что называют классикой. Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности танце и требования для лёгкого выполнения хип-хоп - элементов.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Принципиальное исполнение классической пробежки воспитанниками после демонстрации её педагогом.

6. База: The Fila, running man, steve martin.

Основные теоретические сведения

FILA. Делаем шаг левой ногой в сторону, затем другой ногой почти на своем же месте бьем носком об пол. В этот момент еще немножко прокачиваемся в колене, правую ногу, которая бьется об пол заворачиваем в внутрь, а тело ставим по диагонали с этой же ногой. После удара об пол, отставляем эту ногу чуть дальше первоначального места и подпрыгиваем на месте, в момент прыжка делаем удар левой ногой вперед.

running man - резкое движение со скольжением. Во время исполнения не забываем про то, что ноги нужно постоянно держать полусогнутыми.

steve martin - На счет «раз» наклонитесь вперед, опершись на правую ногу и согнув левую.

- На счет «и два» наклонитесь назад, подняв правую ногу перед собой, согнутую в колене.

- На счет «и три» снова перенесите вес на правую ногу и согните левую.

- На счет «и четыре» развернитесь и останьтесь на правой ноге, подняв перед собой согнутую в колене левую ногу.

- На счет «и пять» поставьте за пятку левой ноги правую как бы крест-накрест.

- На счет «и шесть» сделайте шаг вперед левой ногой в этом положении, подтягивая за ней правую.

- На счет «и семь» перенесите вес на левую ногу и согните правую.

На счет «и восемь» развернитесь и останьтесь на левой ноге, подняв перед собой правую ногу.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Выполнение всех выше встречавшихся упражнений.

7.Связки из базы и элементарных движений в стиле хип-хоп

Классические хип-хоп - элементы в танце, что называют классикой. Необходимость чувства ритма в движениях, как неотъемлемая часть впечатлительности танце и требования для лёгкого выполнения хип-хоп - элементов.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Принципиальное исполнение классической пробежки воспитанниками после демонстрации её педагогом.

8. База: Bart Simpson, BK Bounce, Roger Rabbit

Основные теоретические сведения

ROGER RABBIT: Из положения стоя поднимаем левую ногу в колено, заводим её назад и выпрямляем так, чтобы прямая нога составила прямую линию с телом. Затем этой прямой левой ногой как бы подбиваем правую ногу, и получается такое же движение, как в исходном положении, но только с коленом правой ноги. Так и продолжаем движения от одной ноги к другой.

Bart Simpson: На счет «и» поставьте ноги на ширине плеч, немного согните колени и приготовьтесь к выполнению движения.

- На счет «раз» сделайте шаг правой ногой вправо, развернув колени вправо, и снова повернитесь лицом вперед, подставив левую ногу.

- На счет «и» согните ноги в коленях и немного присядьте.

- На счет «два» выпрямите колени.

- На счет «и» снова согните ноги в коленях.

- На счет «три» сделайте шаг левой ногой влево, развернув колени в эту же сторону, и снова повернитесь лицом вперед, подставив правую ногу.

- На счет «и» согните ноги в коленях и немного присядьте.

- На счет «четыре» выпрямите колени.

- На счет «и» снова согните ноги в коленях.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее встречавшихся, пройденных упражнений.

9. Связки из базовых движений с добавлением партера.

Основные теоретические сведения

Что нужно запомнить про партер.

1. Вначале необходима хорошая разминка для того, чтобы не получить травм.
2. Необходимо использовать наколенники.
3. Важно то, как вы войдете в партер, то есть выполните go down.
4. Важно то, как вы выйдете из партера, становясь на ноги.
5. Важно то, как вы будете чувствовать себя на полу. Вам должно быть максимально комфортно.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение пройденного материала. Принципиальное исполнение классической пробежки воспитанниками после демонстрации её педагогом.

10. Введение в акробатику. Фишки в стиле хип-хоп

Основные теоретические сведения

Фриз «вилка» относится к классическим фризам. Встать на две руки, найти положение равновесия, затем убрать одну руку, стараясь подтянуть выпрямленные ноги к голове. Роль акробатики в нижнем брейк-дансе. Безопасность выполнения акробатических элементов, прежде всего, подразумевает под собой наличие страхующего человека и соответствующего зала.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных хип-хоп - элементов. Демонстрация фриза «вилка» и фляга вперёд (назад) с последующими выполнениями их воспитанниками. Проведение «джема».

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление ската с выходом в «гелик». Выполнение воспитанниками «гелика» со ската. Проведение «батла». Итоговые занятия

11. Способы выхода в стиле хип-хоп. «Джем»

«Джем» - мероприятие, где воспитанники садятся в круг, а затем каждый выходит и показывает свои умения по кругу. В центре выступает один человек, за исключением, если элемент не

исполняется в паре. Все кто присутствует на «джеме» обязаны сделать выход, независимо от того в какой степени он умеет исполнять брейк - элементы. Под способом выхсда подразумевается первое движение для вхождения в центр круга. Необходимым компонентом «джема» является положительная эмоциональная поддержка выступающих. Запрещается критиковать и высмеивать. Прежде всего, для этого педагог должен контролировать ход «джема»

Практическое занятие

3 год обучения.

К концу 3 года обучения воспитанник должны овладеть рядом знаний и навыков:

- слышать и чувствовать музыку в клубном танце;
- освобождаться от физических и психических зажимов;
- владеть базовыми движениями: smurf, Prep, The wop, Cabbage patch, Reebok, The Fila, Harry Feet, спанч боб, running man, steve martin, Bart Simpson, BK Bounce, Roger Rabbit ;
- владеть основами акробатики;
- соединять стили и вырабатывать свой индивидуальный стиль.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Выполнение основных хип-хоп - элементов. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	Основы акробатики.	2	12	14
3.	Роль парных выходов. Фриз "вытяжка".	2	6	8
4.	Разновидности "черепах" и "кузнечиков".	2	12	14
5.	Бананейра. Фриз "бэк".	2	12	14
6.	Связки хип-хоп - элементов.	4	16	20
ВСЕГО:		13	59	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Выполнение основных хип-хоп - элементов.

Основные теоретические сведения

Что такое хип-хоп. История возникновения хип-хопа. Зачем танцуют хип-хоп. Среди кого и где распространен хип-хоп. Классификация хип-хопа. Что необходимо для занятия этим танцем и достижения в нём высоких результатов. Некоторые особенности хип-хопа, (повторение) Инструктаж по технике безопасности.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Демонстрация некоторых хип-хоп элементов, в частности пробежки простой. Требования, предъявляемые к простой пробежке. Выполнение элемента воспитанниками.

2. Основы акробатики.

Основные теоретические сведения

К основам акробатики непосредственно в нижнем брейк-дансе стоит отнести такие элементы, как фляги, сальто, стрекосаты, «винты» и некоторые другие. Кроме знания исполнения, какого - либо элемента, необходимо наличие соответствующего зала и страхующего человека. Наиболее безопасным для выполнения, кроме фляга, считается боковой стрекосат. Сильный мах ногой вверх и в бок через себя, с последующим на неё приземлением. Закрепление элементов - фляг назад.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация стрекосата и выполнение его воспитанниками. Проведение «батла».

3. Роль парных выходов. Фриз «вытяжка».

Основные теоретические сведения

Под парными выходами подразумевается выполнение хип-хоп-элемента с участием в нём двух и более человек на «джеме» или «батле». Они очень разнообразны и придумываются самостоятельно, так как это ценится. Также парные хип-хоп-элементы практически не имеют аналогов, поэтому они дают преимущества команде выполняющей их. Фриз «вытяжка» - тело горизонтально полу, повернуто к аудитории и опирается на одну руку, вторую обычно кладут на затылок.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных хип-хоп - элементов. Показ фриза «вытяжка» и его выполнение воспитанниками, а также примерных парных выходов. Разбивка ребят на пары и выдача задания самостоятельно придумать парный хип-хоп элемент, с последующей его демонстрацией на предстоящей «битве». Проведение «батла».

4.Разновидности «черепах» и «кузнечиков».

Основные теоретические сведения

«Черепаха» или «татл» (с англ. - turtle) – хип-хоп элемент выполняемый на локтях, упёртыми в живот, сохраняя тело в параллельном положении относительно пола. Существуют различные варианты исполнения: а) вращение с прыжком на одной руке по своей оси; б) вращение на двух руках по кругу, перекидывая тело с локтя на локоть, упирающимися в живот; в) быстрая смена опорных локтей. «Кузнечик» может выполняться вверх и вниз, но принцип остаётся тот же: поочерёдная смена рук и ног, то есть если ноги - опора, то руки готовятся встать на пол вместо ног, аналогично наоборот, выполняется махами (рывками).

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных хип-хоп - элементов. Демонстрация элемента «татл» вариант а и б, а также «кузнечик» (вверх и вниз) с последующими выполнениями их воспитанниками. Проведение «батл».

5.«Бананейра». Фриз «бек» .

Основные теоретические сведения

«Бананейра» - брейк элемент, пришедший из бразильского танца капуэро. Принцип его выполнения заключается в том, что, держа тело в равновесии, стоя на руках, необходимо махая ногами (вперёд- назад), отталкиваться руками от пола, переставляя их противоположно ногам для сохранения центра тяжести на одной вертикали.

Фриз «бек» выполняется, как «полубак» только без участия головы, на одних руках с прогибом в плечах и отведения ног назад.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Представление элемента «Бананейра» и фриза «бек» с последующими выполнениями их воспитанниками. Проведения «батла».

6.Связки хип-хоп - элементов.

Основные теоретические сведения

Под связками хип-хоп - элементов подразумевается набор элементов выполняемых без остановок и следующими друг за другом, переходя от первого элемента ко второму и т.д., «на одном дыхании». Каждый, как правило, самостоятельно составляет связку из тех элементов, которые он умеет делать. Элементов может быть столько - насколько хватит сил, причём как разнообразных, так и повторяющихся. Цель связки - дойти до последнего движения и выполнить его с достоинством.

Практическое занятие

Организация тренировочного места. Повторение ранее пройденных брейк - элементов. Демонстрация связки «Свайпс» - «гелик» - «татл» - фриз «краб». Самостоятельное

придумывание связок воспитанниками и показ их на предстоящих «батлах». Проведение «битз».

Формы подведения ИТОГОВ: вечера, дискотеки, фестивали, концертные программы.

В процессе обучения воспитанник студии приобретает следующие умения и навыки:

Воспитанник должен знать:

- различные темпы (быстро, медленно, умеренно);
- музыкальные размеры 4/4, 2/4, такт, затакт;
- специфику и особенности движений;
- знать подготовительные движения рук и ног.

Должен уметь:

- правильно двигаться в такт музыки;
- выполнять движение в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно, синхронно;
- воспитанник должен исполнять элементы базовых движений.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие материально-технической базы:

- специально оборудованный зал,
- музыкальный центр (магнитофон),
- аудио и видеотека,
- костюмы, аксессуары, индивидуальная сценическая обувь,
- программно - методическое обеспечение.

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН.

1. «Импровизация» в стиле «Электрик буги».
2. «Импровизация» в стиле «Поп локинг».
3. «Импровизация» в стиле «Фараон».
4. Би бой Слик.
5. Слайдинг пауа.
6. Стром.

Организация тренировочного места.

Повторение пройденного материала.

Выполнение всех выше встречавшихся упражнений и хип-хоп - элементов.

Выполнение воспитанниками данной системы движений.

Организация и проведения «джема», знакомство с его правилами.

Контроль за проведением мероприятия.