

Сейчас наиболее востребованным видом современной хореографии является такое танцевальное направление как хип-хоп, которое включает в себя множество стилей и подвидов, совмещая также в себе и основы любой хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередность и подразумевают под собой хорошее или минимальное владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию. Хип-хоп танцы в городах становятся все более популярными и имеют серьезное будущее. Хип-хоп дает много возможности для импровизации и самовыражения. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный – этот танец всегда найдет своих истинных поклонников. Хип-хоперы – это яркое поколение современной молодежи, которая свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев. Хип-хоп – это выбор смелых и неординарных молодых людей.

## **ПРЕПОДАВАТЕЛИ**

Кислинская Ксения Николаевна

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие**

Содержание программы первого года обучения, обсуждение целей, постановка задач на год. Инструктаж по правилам поведения обучающихся, охране труда и пожарной безопасности.

### **2. Подготовительные упражнения**

Правила исполнения подготовительных упражнений.

Практическая часть: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения для развития гибкости корпуса.

### **3. Гимнастика**

Правила исполнения гимнастических упражнений. Критерии хорошего исполнения упражнений.

Практическая часть: упражнения на укрепления мышц спины, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения на укрепления мышц рук, упражнения для укрепления и гибкости мышц ног.

### **4. Азбука музыкального движения**

Совершенствование ритмичности – умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Теоретическое освоение понятий «мелодия и движение», «темп», «ритм», «музыкальный размер». Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие.

Практическая часть: музыкально – пространственные упражнения: определение бита в музыки квадрат, яма. Определение вступления, кульминация, финал.

### **5. Основы Хип-Хоп**

Теоретическая часть: беседа на тему «Что такое Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Просмотр видеовыступления Хип-Хоп команды «Project818».

Практическая часть: изучение постановки корпуса, ног и головы. Основы понятия «Кач (грув)».

Выполнение упражнений:

- Кач лесенкой
- Кач коленный (грав). Лягушка.
- Кач корпус по кругу, грудной кач.
- Степ под бит. Степовые прыжки.
- Степ проходка. Ускоренный степ.
- Прыжок крест.

## 6. Основы Street dance

Теоретическая часть: беседа на тему: Что такое «Streetdance? История его возникновения и развития».  
Техника исполнения элементов Streetdance. Просмотр видеозаписей улично-современных танцев.

Практическая часть: изучение направления Локинг (Locking). Его основы, зарождения и законодатели.

Выполнение упражнений:

- «Scoo B Doo»
- «Knee Drop»
- «Leo Walk»
- «Up Lock»
- «Jazz split»
- «Puppet»
- «Waving»
- «Gliding»

## 7. Основы эстрадного танца

Теоретическая часть: беседа на тему «Истоки и история развития эстрадного танца». Особенности эстрадного танца.

Практические занятия: позиции рук, простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

## 8. Основы актерского мастерства

Теоретическая часть: беседа на тему «Что такое театральное искусство?».

Практические занятия: упражнения на развития актерских навыков.

Театрализованные игры:

- «Перевоплощение»;
- «Птички»;

## 9. Постановочная и репетиционная работа

Практическая часть:

Примерный репертуар постановочной работы: Хип-Хоп танец «Банда»

Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

10. Итоговые занятия включают в себя итоговую аттестацию (в конце учебного года в форме показательного занятия) по направлениям основы Хип-хопа и основы Street dance.

11. Посещение соревнований (battle), концертов

Просмотр соревнований (battle) и концерта в занятия, выпадающие в каникулярное время: осенью и весной. Обсуждение просмотра.

12. Открытое занятие. Проводится один раз в конце учебного года с приглашением педагогов школы искусств, педагогов школы и родителей.

## **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, посредством бальной хореографии и тесного сотрудничества преподавателя и родителей. 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. Научить основам двух школ («Oldschool» и «NewSchool»), а также умению импровизировать.

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

По окончании обучения, обучающиеся будут:

Знать:

- иметь первоначальные представления о танце, историю зарождения Хип-Хопа;
- правила исполнения движений на развитие суставно-мышечного аппарата;
- понятия «старой («Oldschool») и новой («NewSchool») школы»;
- Знать терминологию Хип-Хоп танца;
- Уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятие «Музыкальное вступление»;

Уметь:

- выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, ног;
- выполнять простые и сложные упражнения и комбинации улично-современного танца;
- развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе;

Приобретут навыки:

- исполнения элементов базовых движений Хип-Хопа;
- работа в коллективе;
- терпения, выносливости.