

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы
№ 124 Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ О.В. Шувалова
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

Рабочая программа
«ХИП-ХОП»
(Общекультурный уровень)

Срок реализации 1 года
Возраст учащихся от 7 до 10 лет

Разработчик:
Будылин Алексей Михайлович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

В году обучения, учащиеся знакомятся с современным танцем Хип-Хоп. В году обучения увеличивается количество изучаемых движений и танцевальных упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости.

Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее, с учетом возраста и года обучения учащихся.

Цели и задачи программы: донести до обучающихся знания об истории возникновения хип-хоп, основах данного танцевального стиля, объединить процесс физического и культурного воспитания для гармоничного развития личности. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни. Профилактика заболеваний. Дальнейшее развитие различных танцевальных направлений. Повышение уровня мастерства участников. Подготовка для участия в Официальных Российских турнирах, организованных ОРТО и ТОРО (Личный и командный зачет).

Кроме того, в процессе обучения решаются и **задачи:**

- ✓ развивать выносливость, ловкость, гибкость, координацию, прыгучесть
- ✓ системное формирование норм поведения в обществе и этикета
- ✓ формирование культуры общения и поведения в обществе
- ✓ развитие памяти (наглядно-образное, словесно-логическая, механическая, эмоциональная)
- ✓ развитие творческих способностей (умение импровизировать, актерские навыки)
- ✓ развитие мышления (абстрактное, конкретное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать)
- ✓ развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания)
- ✓ развитие индивидуальных способностей
- ✓ формирование навыков и умений коллективной работы и общения
- ✓ развитие фантазии, воображения
- ✓ снижения страха публичности, массы людей (умение вести себя на публике, снижение чувства закомплексованности)
- ✓ развитие интереса занятий танцами
- ✓ научиться слышать МУЗЫКУ (особенность хип-хоп танца состоит в том, что танцуем мы не под слова или мелодию, а под бит, который спрятан чаще всего под миллионом разных звуков – в самом низу. Бит – и есть основой хип-хоп музыки.)
- ✓ укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности, тонизирующий эффект, улучшение мозговой деятельности и психотерапия.

Методические принципы построения программы:

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

Практическая значимость программы:

В начальной стадии обучения хип-хоп важно набрать необходимое физическое состояние, развить координацию движений, изучить базовые движения, научиться слышать бит. Этот

фундамент позволит в дальнейшем успешно осваивать более сложные элементы и связки. Данная программа позволяет двигаться к обозначенным целям с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, закрепляя уже достигнутые результаты.

Основные образовательные результаты:

Обучающиеся узнают:

1. Основные моменты исторического развития хип-хоп.
2. Базовые элементы хип-хопа (степы и кач)
3. Правила судейства на турнирах.
4. Импровизация.

Критериями успешности освоения программы служат турниры, открытые занятия, показательные выступления, сертификаты мастер-классов.

Реализация программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет, на 1 год.

Первый год обучения: занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 мин. Предусмотрен щадящий режим тренировок для ослабленных детей до момента набора необходимой физической кондиции. **Второй год обучения:** занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 мин.

2. Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Разделы, тема	Общее количество часов	Теория	Практика
*	Подготовка к проведению занятий (разминка)	39	3	36
*1	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	11	1	10
*2	Растяжка всех групп мышц	12	1	11
*3	Пресс	12	1	11
*4	Прыжки разного типа	4	0	4
1.	Основные базовые навыки хип-хопа	30	4	26
1.1	Освоение базовых движений (степы и кач)	14	2	12
1.2	Определения бита в музыке хип-хоп	4	0	4
1.3	Освоение усложненных движений	12	2	10

2.	Первые этапы освоения общих связок и вариаций	36	3	33
2.1	Освоение общих связок	15	1	14
2.2	Освоение элементов других стилей , допустимых в хип-хоп	5	0	5
2.3	Дополнительное освоение стилей Street dance	4	0	4
2.4	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	2	2	0
2.5	Самостоятельная практика	10	0	10
3.	Освоение индивидуальных связок	39	5	34
3.1	Освоение индивидуальных связок	7	2	5
3.2	Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок	8	1	7
3.3	Практика импровизации и актерской игры в танце	10	0	10
3.4	Наработка навыков танцевания на турнирах.	9	2	7
3.5	Музыкальная пауза (перерыв)	5	0	5
	ИТОГО	144	15	129

3. Содержание образовательной программы первого года обучения.

***1. Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.** - всего 11 часов (10 часов практических, 1 час теоретических).

Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

***2. Растяжка всех групп мышц-** всего 12 часов (11 часов практических, 1 час теоретических). Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

***3. Пресс-** всего 12 часов (11 часов практических, 1 час теоретических).

***4. Прыжки разного типа-** всего 4 часа (4 часа практических, 0 часов теоретических).

1.1. Освоение базовых движений (степы и кач)- всего 14 часов (12 часов практических, 2 часа теоретических). Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

1.2. Определения бита в музыке хип-хоп- всего 4 часов (4 часа практических, 0 часов теоретических). Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

1.3. Освоение усложненных движений- всего 12 часов (10 часов практических, 2 часа теоретических).

2.1 Освоение общих связок - всего 15 часов (14 часов практических, 1 часа теоретических). При изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения.

2.2 Освоение элементов других стилей , допустимых в хип-хоп- всего 5 часов (5 часа

практических, 0 часа теоретических).

Брейк-данс (Break dance):

Торгоск - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фриззы исполняются с помощью рук, ног, головы вниз, на полу.

Бруклин торгоск - это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Power moves (пауэр мувс) - это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare.

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

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

Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (arm swings),

колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'поп грудной клеткой' - это основные движения в крампинге.

2.3 Дополнительное освоение стилей Street dance- всего 4 часа (4 часа практических, 0 час теоретических).

Считается, что существует девять

основных направлений *Street dance*, из которых четыре самые глобальные- ХИП-ХОП(рэп), ТЕХНО, ДИСКО и БРЕЙК-БИТ.

2.4 Ознакомление с правилами судейства и системой оценки- всего 2 часа (0 час практических, 2 час теоретических).

Используется при судействе на

конкурсах IDO "3D" система оценки (соло, двоек, пар, групп и формейшн, продакшен) и по системе оценки "4D". Когда танцоры выступают под музыку организаторов, судьи могут избрать иную систему оценок.

Все участники соревнований оцениваются по трем позициям:

T=техника исполнения

K=композиция/хореография

I=имидж

При оценивании по системе оценки "4D" добавляется оценка S=зрелищность(для категорий Танцевальное шоу)

В финале судейство обязательно осуществляется по "Скейтинг системе" (участник, набравший наибольшее количество баллов, получает место ВЫШЕ)

2.5 Самостоятельная практика- всего 10 часов (10 часов практических, 0 час теоретических).

Самостоятельная

отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

3.1 Освоение индивидуальных связок- всего 7 часов (5 часов практических, 2 часа теоретических).

Отработка

индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

3.2 Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок- всего 8 часов (7 часов практических, 1 час теоретических).

Хип-хоп - один из

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

3.3 Практика импровизации и актерской игры в танце- всего 10 часов (10 часов практических, 0 часов теоретических).

Импровизация под музыку,

проявление мимических чувств, актерская игра, развитие фантазии, воображения , развитие

индивидуальных способностей.

3.4 Нарботка навыков танцевания на турнирах, батлах- всего 9 часов (7 часов практических, 2 часа теоретических).

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

3.5 Музыкальная пауза(перерыв)- всего 5 часов (5часов практических, 0 часов теоретических).

Свободное время.

№ п/п	Название темы	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Техника безопасности на занятиях Хип-Хоп.	1		
2	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук.	1		
3	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук.	1		
4	Координация работы бока и бедра.	1		
5	Координация работы бока и бедра.	1		
6	Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах.	1		
7	Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах.	1		
8	Работа стопы.	1		
9	Работа стопы.	1		
10	Разминка-это залог долгих и успешных занятий.	1		
11	Разминка-это залог долгих и успешных занятий.	1		
12	Техники выполнения растяжки мышц и связок всего тела. Понятие стретчинга.	1		
13	Упражнения на растяжку мышц и связок плечевого отдела и верхних конечностей.	1		
14	Упражнения на растяжку мышц и связок передней и задней поверхности бедра.	1		
15	Упражнения на растяжку мышц и связок передней и задней поверхности бедра.	1		
16	Упражнения на растяжку мышц и связок внешней и внутренней поверхности бедра.	1		
17	Упражнения на растяжку мышц и связок внешней и внутренней поверхности бедра.	1		
18	Упражнения на растяжку мышц и связок внешней, внутренней, передней и задней поверхности бедра.	1		
19	Упражнения на растяжку мышц и связок внешней, внутренней, передней и задней поверхности бедра.	1		
20	Аэробная разминка. Упражнения на растяжку мышц и связок всего тела.	1		
21	Аэробная разминка. Упражнения на растяжку мышц и связок всего тела.	1		
22	Аэробная разминка. Упражнения на растяжку мышц и связок всего тела.	1		
23	Аэробная разминка. Упражнения на растяжку мышц и связок всего тела.	1		
24	Техники выполнения упражнений на пресс.	1		

№ п/п	Название темы	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
25	Упражнения на пресс.	1		
26	Упражнения на пресс.	1		
27	Упражнения на пресс.	1		
28	Упражнения на пресс.	1		
29	Упражнения на пресс.	1		
30	Упражнения на пресс.	1		
31	Упражнения на пресс.	1		
32	Упражнения на пресс.	1		
33	Упражнения на пресс.	1		
34	Упражнения на пресс.	1		
35	Упражнения на пресс.	1		
36	Прыжки разного типа.	1		
37	Изучение прыжкой разного типа.	1		
38	Закрепление прыжкой разного типа.	1		
39	Совершенствование прыжкой разного типа.	1		
40	Понятие танцевального стиля Хип-Хоп. Понятие ритма и основы хореографии стиля Хип-Хоп.	1		
41	Понятие танцевального стиля Хип-Хоп. Понятие ритма и основы хореографии стиля Хип-Хоп.	1		
42	Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги.	1		
43	Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги.	1		
44	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
45	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
46	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
47	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
48	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
49	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
50	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
51	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
52	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
53	Освоение базовых движений (степы и кач).	1		
54	Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части.	1		
55	Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части.	1		
56	Отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1		
57	Отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1		
58	Техника усложненных движений.	1		
59	Техника усложненных движений.	1		
60	Изучение освоенных усложненных движений.	1		
61	Изучение освоенных усложненных движений.	1		
62	Изучение освоенных усложненных движений.	1		
63	Изучение освоенных усложненных движений.	1		

№ п/п	Название темы	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
64	Закрепление освоенных усложненных движений.	1		
65	Закрепление освоенных усложненных движений.	1		
66	Закрепление освоенных усложненных движений.	1		
67	Закрепление освоенных усложненных движений.	1		
68	Совершенствование освоенных усложненных движений.	1		
69	Совершенствование освоенных усложненных движений.	1		
70	Освоение общих связок.	1		
71	Изучение общих связок.	1		
72	Изучение общих связок.	1		
73	Изучение общих связок.	1		
74	Изучение общих связок.	1		
75	Закрепление общих связок.	1		
76	Закрепление общих связок.	1		
77	Закрепление общих связок.	1		
78	Закрепление общих связок.	1		
79	Совершенствование общих связок.	1		
80	Совершенствование общих связок.	1		
81	Совершенствование общих связок.	1		
82	Показ общих связок.	1		
83	Показ общих связок.	1		
84	Показ общих связок.	1		
85	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп.	1		
86	Брейк-данс.	1		
87	Поппинг (popping).	1		
88	Локинг (Locking).	1		
89	Krumping (крамп, krump).	1		
90	Дополнительное освоение стилей Street dance.	1		
91	ХИП-ХОП(рэп), ТЕХНО.	1		
92	ДИСКО.	1		
93	БРЕЙК-БИТ.	1		
94	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	1		
95	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	1		
96	Самостоятельная практика.	1		
97	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
98	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
99	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
100	Самостоятельная отработка базовых движений,	1		

№ п/п	Название темы	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
	элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.			
101	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
102	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
103	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
104	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
105	Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.	1		
106	Освоение индивидуальных связок.	1		
107	Освоение индивидуальных связок.	1		
108	Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.	1		
109	Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.	1		
110	Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.	1		
111	Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.	1		
112	Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.	1		
113	Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок.	1		
114	Изучение импровизационной и актерской частью связок.	1		
115	Изучение импровизационной и актерской частью связок.	1		
116	Закрепление импровизационной и актерской частью связок.	1		
117	Закрепление импровизационной и актерской частью связок.	1		
118	Совершенствование импровизационной и актерской частью связок.	1		
119	Совершенствование импровизационной и актерской частью связок.	1		
120	Показ импровизации.	1		
121	Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра.	1		

№ п/п	Название темы	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
122	Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра.	1		
123	Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра.	1		
124	Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра.	1		
125	Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра.	1		
126	Развитие фантазии, воображения , развитие индивидуальных способностей.	1		
127	Развитие фантазии, воображения , развитие индивидуальных способностей.	1		
128	Развитие фантазии, воображения , развитие индивидуальных способностей.	1		
129	Развитие фантазии, воображения , развитие индивидуальных способностей.	1		
130	Развитие фантазии, воображения , развитие индивидуальных способностей.	1		
131	Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал.	1		
132	Знание прав и обязанностей участника турнира.	1		
133	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
134	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
135	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
136	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
137	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
138	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
139	Тренировка практических действий на турнирах, батлах.	1		
140	Музыкальная пауза.	1		
141	Музыкальная пауза.	1		
142	Музыкальная пауза.	1		
143	Музыкальная пауза.	1		
144	Музыкальная пауза. Итоговое занятие.	1		

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Как уже говорилось, Хип-хоп - это форма танца, которая рождается из вольного понимания, freestyle, импровизации. История hip-hop танца относительно короткая, поскольку танец появился приблизительно 30-40 лет назад. Употребление термина 'Хип-хоп' в основном используется в отношении культуры, которая развилась наряду с одноименной музыкой.

Культура хип-хопа и в свою очередь танец хип-хопа развивались на улицах (Street dance) и в клубах (Club Dance). Форма танца, как теперь полагают, является ответвлением от афроамериканских народных танцев.

Будучи вольной формой танца, можно начинать изучение данного стиля с основ и простых шагов. Однако, хип-хоп требует от танцора хорошей физической формы и определенного запаса внутренней энергии. Для того чтобы полноценно изучать 'базу' танца, нужно для начала забыть все что вы изучали в прошлом, будь то джаз, модерн, или другие современные стили.

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

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

Полезность уроков клубных танцев несомненна. Тот, кто выбрал это модное направление в качестве своего хобби, обычно является обладателем подтянутой, спортивной фигуры, плоского живота и красивого мышечного рельефа. В Москве клубными танцами уже давно увлекается вся молодежь, а в последнее время уроки современных танцев посещают не только подростки, но и люди среднего и даже пожилого возраста.

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

1. Тонизирующий эффект

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

2. Мозговая деятельность и психотерапия.

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

Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

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

Этика поведения:

*В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).

*Опоздывать считается дурным тоном. При опоздании приступать к тренировке можно только с разрешения тренера

*В начале и конце занятия обязательно приветствие.

*Все упражнения на тренировке происходят только по команде тренера.

*В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.

*Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.

*Танцоры всегда должны вести себя с достоинством, демонстрируя манеру настоящего спортсмена.

*Танцоры должны общаться друг с другом, так как бы они хотели, чтобы общались с ними.

НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:

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

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

Танцор обязан:

*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

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

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

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

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

*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям. *Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

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

*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

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

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

Для этого необходимо:

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

Тема и Хореография: Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

Костюм: Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

Оборудование:

зал с зеркалами,

музыкальный центр, бумбокс,

CD-диски с современной Хип-Хоп музыкой.

7. Литература.

1. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4-2006.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
3. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
4. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
5. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
6. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России
7. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.
8. Интернет - ресурсы
<http://asorti.ucoz.ru/>
<http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>
<http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>
http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE
<http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BF%D0%BE-%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83-%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD/>
<http://video-dance.ru/sovremennie/hip-hop/3863-samouchitel-po-hip-hopu.html>