

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Новоалександровка
имени Героя Советского Союза Фёдора Дмитриевича Глухова
Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ с. Новоалександровка
им. Героя Советского Союза Ф.Д. Глухова
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области

Бирюковой Н.В.

Приказ № 351 от 01.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Направленность программы: художественная

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 72 часа

Возраст детей: 11 - 14 лет

Составитель: Жандетова Диана
Набибуловна, педагог дополнительного
образования

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Современные спортивные танцы» (далее — Программа) рассчитана на обучающихся 13–16 лет.

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Актуальность. Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в новых амплуа. Самое ценное качество — то, что во время танца, с помощью него, сумеет раскрыться абсолютно любой человек, взглянуть на себя по-новому, понять себя и свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым, что для подростков немаловажно.

Занимаясь по Программе, обучающийся знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Обучающимся предоставляется возможность более подробно познакомиться с историей появления и развития современных танцевальных стилей, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из разных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности обучающихся в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. В детстве и юношестве формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит последующее общее развитие. Обучающиеся осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры обучающихся.

Новизна. Программу от аналогичных дополнительных общеобразовательных программ, направленных на развитие танцевальной техники обучающихся, отличает то, что в ее основе лежит хип-хоп-техника, которая объединяет множество танцевальных стилей и направлений. Hip-hop — одно из ведущих направлений современных танцев, порожденное культурой большого города. Хип-хоп в настоящее время является ведущим танцевальным направлением западной и российской танцевальной культуры и эстрады, этот стиль современного танца приобрел огромную популярность во всем мире. Хип-хоп-танец является настолько гибким, что принимает в себя все новые и новые элементы и стили, будь то рэгги, латина, джаз, модерн, сальса, фанк, поп или танец живота.

В период обучения проведение занятий построено по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка.

Программный материал изложен с учетом психофизических возрастных особенностей обучающихся: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов. В работе задействованы все группы мышц, поэтому уже после месяца постоянных тренировок повышается уровень физической подготовки.

Особое внимание уделяется на тщательность исполнения отдельных танцевальных элементов. Кроме того, упор в Программе делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.

Педагогическая целесообразность. Гармоничное развитие личности тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов и с реализацией творческих возможностей. По мере реализации Программы обучающиеся получают представление о современном танцевальном искусстве, изучают базовые движения современных танцевальных направлений, приобретают опыт в исполнении современного танца, который содействует яркому выявлению творческой индивидуальности ребенка.

Цель Программы — приобретение обучающимися теоретических знаний и практических навыков в области современного танца и развитие через танец творческой личности.

Задачи

обучающие

— научиться базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких, как R'n'B, Hip-hop, Girl Hip-Hop, the Krump, Electric boogie, Crip Walk или C-Walk, Street-dance, Go-go,

- получить навыки актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения,
- научиться самостоятельной постановке танцевального номера,
- формирование техники исполнения современного танца,

развивающие

- совершенствование музыкально-двигательной памяти,
- формирование правильной осанки,
- развитие пластики тела,
- развитие внимания,
- развитие двигательного воображения;
- формирование навыков пластического движения, образного мышления,
- развитие творческих способностей,

воспитательные

- воспитание чувства ответственности,
- формирование целеустремленности,
- формирование чувства коллективизма,
- формирование положительного отношения к процессу обучения.

Срок реализации — 72 часа.

Режим занятий — 1 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы — до 10 человек.

При записи в объединение специальная подготовка для учащегося не требуется.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения обучающиеся должны

знать

- танцевальную терминологию,
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений,

уметь

— владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений,

- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения,
- самостоятельно придумывать новые движения,
- выражать музыкально-двигательные образы посредством пластических этюдов, композиций,
- уметь свободно и легко выполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы,
- правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов,
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений,
- общаться в коллективе,
- проявлять творческую инициативу,
- правильно оценивать увиденный художественный материал.

Способы определения результативности и формы подведения итогов реализации

Программы

Результаты освоения программы педагог фиксирует в диагностической карте результативности учебно-воспитательного процесса (далее — ДК). В ДК перечислены характеристики обучаемого и показатели его работы. К характеристикам обучаемого относятся культура поведения, творческие способности, активность на занятиях. К показателям относятся сложность выполненных заданий, самостоятельность при выполнении заданий, качество выполнения заданий, участие в конкурсах. По мере реализации Программы видны изменения и характеристик, и показателей. Это значительно облегчает объективный анализ изменения личности ребенка и его физических и духовных возможностей. Кроме того, при общении с родителями выясняются изменения, произошедшие с ребенком в связи с посещением им занятий. Эти сведения отмечаются в карте и учитываются при дальнейшей работе.

Формы проверки ожидаемых результатов: самостоятельная работа, творческая работа, коллективный анализ проделанной работы. Для подведения итогов по каждой теме используются такие формы, как практическая работа, самостоятельная работа, коллективное обсуждение. Способом подведения итогов реализации можно считать творческий отчет — индивидуальное или коллективное выступление учащихся.

По всем темам оценка работ конструктивная: педагог отмечает положительные стороны работы и объясняет, что необходимо доделать или переделать для того, чтобы данная работа была выполнена на отлично. Педагог стремится создать доброжелательную атмосферу на занятиях, создать ситуацию успеха.

Учебно-воспитательная работа

Воспитательная работа является главной работой педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает патриотическое отношение к своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Обучающиеся участвуют в учебно-массовых мероприятиях, проводимых в стенах МБОУ СОШ с. Новоалександровка им. Героя Советского Союза Ф. Д. Глухова (Новый год, День учителя, подведение итогов года и других), на площадках района и города (концерты и фестивали), что позволяет расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Инструктаж по технике безопасности	1	1	
Раздел 1. Музыкальное движение	5	1	3
Тема 1.1. Введение	1	1	1
Тема 1.2. Музыкально-ритмическое воспитание	2	1	1
Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности	2	1	1
Раздел 2. Современные танцевальные направления	25	1	30
Тема 2.1. R'n'B	7	1	6
Тема 2.2. Hip-hop	7	1	6
Тема 2.3. Girl Hip-Hop	7	1	6
Тема 2.4. Street-dance	4	1	3
Раздел 3. Физическая подготовка	33	2	31
Тема 3.1. Разминка	3		3
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	4		4
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц	4		4
Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	4		4
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	4	2	2
Тема 3.6. Стрейтчинг	10		10
Тема 3.7. Расслабление	4		4
Итоговое занятие	3		3
Учебно-массовые мероприятия	5		5
Итого часов	72	14	58

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Введение (1 час)

Теория (1 час). Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.

Практика (1 час). Выполнение упражнения «Ассоциации», направленного на развитие эмоционального восприятия музыки (см. «Справочные материалы»). Выполнение упражнения «Пантомима», направленного на умение слушать, слышать, воспринимать (см. «Справочные материалы»). Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.

Тема 1.2. Музыкально-ритмическое воспитание (2 часа)

Теория (1 час). Понятия «темп» и «ритм». Танцевальный шаг.

Практика (1 час). Выполнение упражнения «Аплодисменты», направленного на развитие чувства ритма (см. «Справочные материалы»). Импровизация танцевальных композиций. Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции. Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю. Бег с замедлением и ускорением. Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой. Переступание из стороны в сторону. Притоп с хлопками в ладоши. Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Подскоки. Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности (2 часа)

Теория (1 час). Приемы музыкально-двигательной выразительности: пружинные движения, маховые движения, плавные движения, движения эмоционально-динамического характера.

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях (см. «Справочные материалы»).

Раздел 2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. R'n'B (7 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления R'n'B (см. «Справочные материалы»).

Практика (6 часов). Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса. Волнообразные движения. Вращения и повороты. Танцевальные комбинации движений этого стиля. Элементы джазовых движений.

Тема 2.2. Hip-hop (7 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления Hip-hop (см. «Справочные материалы»).

Практика (6 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.3. Girl Hip-Hop (7 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления Girl Hip-hop (см. «Справочные материалы»).

Практика (6 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Элементы восточных танцев. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance (4 часа)

Теория (1 час). Характеристика направления Street-dance (см. «Справочные материалы»).

Практика (3 часа). Соединения базовых элементов Crip Walk или C-Walk, Electric boogie, the Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка (3 часа)

Практика (3 часа). Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук (4 часа)

Практика (4 часа). Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц (4 часа)

Практика (4 часа). Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки (4 часа)

Практика (4 часа). Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика (4 часа)

Теория (2 часа). Как мы дышим. Общие правила выполнения дыхательных упражнений. Как дышать — через рот или нос. Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практика (2 часа). Звуко-двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг (10 часов)

Практика (10 часов). Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: растягивания в шпагат, прогибы, «Бабочка», «Лотос», «Лягушка». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление — «музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия (5 часов) проводятся по тематике объединения в форме концертов и конкурсов, также учащиеся участвуют в мероприятиях (фестивали, концерты, конкурсы) на уровне района и города. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В зависимости от задач занятия при обучении используются следующие методы:

— наглядные (демонстрация техники исполнения движений, связок и танца в целом; показ правильного исполнения или ошибок; просмотр видеоматериала о современных танцах, обучение на основе видеоматериала о современной хореографии),

— словесные (постановка задач, объяснение учебного материала, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности обучающихся).

Форма подведения итогов по каждому теме и разделу — практическое занятие.

Формы контроля: наблюдение, собеседование, практические занятия, участие в конкурсных мероприятиях, участие в праздничных программах и концертах, проведение итоговых занятий по окончании каждого раздела.

Критерии оценки. Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. Танцевальный номер оценивается по следующим критериям: музыкальность и ритмичность исполнения, техничность исполнения, синхронность исполнения, линии и пластика, артистизм исполнения, культура артиста.

Учебно-воспитательная работа

Воспитательная работа является главной работой педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог воспитывает патриотическое отношение к своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Обучающиеся участвуют в учебно-массовых мероприятиях, проводимых в стенах МБОУ СОШ с. Новоалександровка им. Героя Советского Союза Ф. Д. Глухова (Новый год, День учителя, подведение итогов года и других), на площадках района и города (концерты и фестивали), что позволяет расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел 1. Музыкальное движение

Упражнение «Ассоциации»

Руководитель ставит подобранные мелодии (3–4, не более). Это могут быть отрывки из классических произведений и современной музыки. Обучающиеся должны слушать музыку и записывать (зарисовывать) мысли и чувства, которые возникают у них во время прослушивания, ассоциативно. После прослушивания идет групповое обсуждение, каждый обучающийся должен описать свое эмоциональное восприятие прослушанной музыки.

Упражнение «Пантомима»

Обучающиеся делятся на две группы. Руководитель дает прослушать музыку (музыка может быть самой разной: классической, танцевальной, современной эстрадной, из детских песен, сказок, фильмов). Обучающиеся внимательно слушают. Затем ведущий дает время (5–7 мин.) каждой команде, чтобы участники обдумали и посоветовались, что они будут изображать. Придуманная пантомима, сценка, в которой действующие лица не говорят, а выражают все с помощью жестов и мимики, должна быть понятна другой группе. После того как обучающиеся 5–7 мин. поразмышляют над заданием, руководитель еще раз дает прослушать музыку. В придуманной сценке обучающиеся отражают характер музыки. Если музыка грустная, участники должны изобразить это движениями, жестами, обыграть это в сюжете. Когда одна группа показывает, другая внимательно смотрит и пытается понять сценку. Проигрывает та команда, которая не сумела достаточно ясно отразить в своей сценке мелодию.

Упражнение «Аплодисменты»

Одна из самых простых музыкальных игр — на запоминание прохлопанного ритма. Первый из

участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. И так по кругу. Ритмы постепенно можно усложнять. Если кто-то не может повторить прохлопанный ритм с первого раза, ведущий должен попросить придумавшего этот ритм повторить несколько раз. В этом есть определенная сложность для того, кто предлагает, задает пример — он не должен забывать и путаться при повторе, то есть первоначальный ритмический отрывок должен быть сложным ровно на столько, насколько сам «автор» может точно его запомнить и воспроизвести. Игру можно постепенно усложнять, вводя в ритмический рисунок простейшие возгласы и слова (например, «и раз!», «раз, два, три»). Можно использовать смешные присказки или поговорки, проговаривая их ритмически организованно.

Упражнение «Кукловод»

Руководитель (водящий) завязывает глаза ребенку и водит его как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи, в полном молчании: 4–5 шагов вперед, остановка, поворот на право, 2 шага назад, поворот на лево, 5–6 шагов вперед, затем ребенку развязывают глаза, просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая движения. Движения постепенно можно усложнять, увеличивая продолжительность маршрута и включая ряд несложных физкультурных упражнений: согнуть руки, присесть, сделать полный оборот через левое, правое плечо.

Упражнение «Кривое зеркало»

Вариант 1. Участники игры принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их после того, как все обучающиеся вернутся в исходное положение. Игру следует усложнять постепенно: сначала водящий повторяет позы одного игрока, затем количество игроков увеличивается.

Вариант 2. Обучающиеся повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередь движений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке. Примеры движений: присесть, встать, присесть, поднять руки, опустить руки.

Освоение пружинных движений: приседания, полуприседания, пружинное движение ногами — полуприсед, с последующим подъемом на носки, прыжковые движения (подпрыгивание на двух ногах, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, сильные подскоки), выполнение упражнения «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание), полуприседание напряженное, полуприседание пружинное, для ступни, выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене, пружинное движение руками — руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны, разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.

Освоение маховых движений: поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.

Освоение плавных движений: выполнение упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), выполнение упражнения «Морская волна» (плавное движение рук), движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Основные движения эмоционально-динамического характера: ходьба (спокойно-сдержанная, неторопливая, высоко поднимая колени, бодрая, различного характера (высокий и осторожный шаг), с продвижением вперед и на месте, на полупальцах, плавная, топающий шаг на всей ступне, пружинный шаг, высокий и тихий шаг, решительный и настороженный шаг), бег: легкий, неторопливый танцевальный, стремительный, широкий, легкий пружинный, пружинный с прыжками, на месте и стремительный. Задача — учить изменять характер бега: выполнение упражнения «Ускоряй и замедляй», выполнение упражнения «То бегом, то шагом», подготовка к вращениям — повороты из стороны в сторону на 180°, вращения по диагонали.

Раздел 2. Современные танцевальные направления

R'n'B — это смесь хип-хопа, фанка, джаза, street'a. R'n'b расшифровывается как «ритм и блюз». Это характеристика музыки. Четкий ритм чередуется, соединяется с лирической составляющей. Это отражает танец. С одной стороны — из техники хип-хопа — специфическое движение «кач». «Кач» — свободное ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы расслаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны лирические напевы музыки танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями.

Hip-hop (англ. Hip-hop) — молодежная субкультура, появившаяся в США в конце семидесятых годов прошлого века в среде афроамериканцев. Для нее характерны своя музыка, называемая «хип-хоп», которая состоит из двух основных элементов: рэпа (ритмичного речитатива с четко обозначенными рифмами) и ритма, задаваемого ди-джемом, свой жаргон, своя мода, танцевальные стили, графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу девяностых хип-хоп стал частью молодежной культуры во многих странах мира. По своей сути ему очень близки R'n'B и брейк-данс. Даже стиль в одежде танцоров одинаковый, поскольку эти танцы являются составляющими хип-хоп культуры. Разница заключается лишь в технике выполнения танца. Мультикультурность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации объясняет сложность классификации его направлений по стилям и техникам. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Естественность здесь сочетается с движениями, совершенно не свойственными человеческой биомеханике.

Характерные движения танца следующие: высокие подпрыгивания сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

Girl Hip-Hop — танцевальное направление, использующее элементы hip-hop'a, клубного танца, африканского, арабского и египетского танца. Завораживающая пластика, яркие, женственные, обольстительные движения.

The Krump — один из танцев, широко распространившийся среди молодежи США и некоторых стран Европы. Это ритмичные движения, раскачивание и подрагивание корпусом, необычные сгибания спины и мощные движения грудного отдела или сильные, качающие амплитудные удары. Предназначение крампинга — давать волю эмоциям через сильные, тяжелые и драматичные шаги. Большая вариативность, индивидуальность и динамичные, мощные движения. Основная идея движений — умение донести до соперника или зрителя смысловую нагрузку танца: что ты хочешь сказать или доказать. Базовая техника крампинга отталкивается от школы хип-хопа. Но, в силу своей эмоциональной самобытности, она постоянно развивается и усложняется, требуя от танцора совершенного исполнения жестких движений, тряски, наклонов.

Electric boogie (Электрик-буги) — пластичные движения, имитирующие электрический разряд, состоит из скольжений и волн. Его еще иногда называют «лунные буги», так как движения танцоров создают впечатление нахождения их в невесомости.

Crip Walk или C-Walk (Крип волк) — стиль современного уличного танца, ориентированный

на виртуозную импровизированную работу стоп. Он появился в начале 1970-х годов в Комптоне, в конце 90-х движения Crip Walking'a вошли в состав базовых элементов хип-хопа. Сегодня этот танец известен как C-Walk и имеет несколько разновидностей: Clown Walk — более быстрый стиль, с добавлением элементов развлекательного характера, и Crown Walk — это синтез ритма Crip Walk и движений Clown Walk. На основе C-Walk был создан еще один вид танца R-walk, его особенностью является написание текстов русского алфавита ногами.

Street-dance (Стрит-Данс) — это множество различных стилей (хип-хоп, брейк-данс, хаус, R'n'B), объединенных жизненным употреблением, — их танцуют в ночных клубах (клубные танцы) и на улице (street-dance). Таким же собирательным является понятие эстрадный танец. Это комбинирование стилей современного танца для сценического воплощения. Хотя, к сожалению, под таким названием часто можно увидеть танцы далеко не современные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Использованная литература

1. Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье. — М.: Вече, 2008. — 192 с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физ. Культуры / Под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 303 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. — СПб.: Люкси, Респекс, 1996. — 256 с.
4. Дункан А. Моя жизнь: мемуары; Танец будущего / Сост. и авт. послесл. И. Я. Романовский. — М.: Фирма «Контракт-ММТ» совмест. сов.-швейц. предприятием «Мосрент», 1992. — 191 с.
5. Захаров Р. В. Искусство балетмейстера. — М.: Искусство, 1954. — 432 с.
6. Кох И. Э. Основы сценического движения: учебное пособие. — СПб.: Планета музыки, 2019. — 512 с.
7. Марченков А. Л. Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец: учеб. пособие / А. Л. Марченков, А. И. Марченкова. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. — 124 с.
8. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. — Ярославль: Академия развития, 2000. — 112 с.
9. Подвижные игры / Сост. И. А. Гирченко. — М.: КГ, 2007. — 256 с.
10. Руднева С. Музыкальное движение: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. — СПб.: Гуманитарная Академия, 2000. — 320 с.
11. Руднева С. Д. Ритмика: муз. движение: метод. пособие / С. Д. Руднева, Э. М. Фиш. — М.: Просвещение, 1972. — 3334 с.
12. Станиславский К. С. Работа актера над собой. — М.: АСТ, 2018. — 480 с.
13. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985. — 412 с.
14. Ястребов Ю. И. От замысла до художественного воплощения: постановка сюжет.-темат. танца. — М.: Сов. Россия, 1978. — 54 с.

Рекомендованная литература

1. Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье. — М.: Вече, 2008. — 192 с.
2. Михайлова, Н. В. Воронина. — Ярославль: Академия развития, 2000. — 112 с.
3. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985. — 412 с.
4. Ястребов Ю. И. От замысла до художественного воплощения: постановка сюжет.-темат. танца. — М.: Сов. Россия, 1978. — 54 с.