

Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:

✓ «Hip-hop dance»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Hip-hop dance» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивиляном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Hip-hop dance» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.
- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист
2. Общие положения
 - 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
 - 7.1. Учебный план
 - 7.2. Учебно-тематический план
 - 7.3. Содержание изучаемого курса.
 - 7.4. Календарный учебный график
 - 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
 - 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
 - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
 - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
 - Основные источники
 - Интернет-ресурсы
 - 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

Пояснительная записка.

Программа «Современная хореография» направлена на развитие стойкого интереса к модным молодежным социальным течениям, укрепление здоровья, гармоничное физическое воспитание подростков, морально-волевых качеств. Результатом в данной программы, является участие на чемпионатах и фестивалях городского, регионального и мирового уровня.

Актуальность. Современная хореография, являясь интересным, захватывающим и популярным занятием, включает в себе большие возможности для расширения и развития физических, эстетических способностей, а также помогает в нравственном воспитании молодежи. Танцы развивают такие физические качества как координация, сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность.

Важным аспектом в освоении образовательной программы «hip-hop» является развитие у молодежи музыкальности, культуры движений, ритмичности. Данная программа формирует умение танцевать соло и работать в команде. Таким образом, помогает решить основную проблему современных подростков - дефицит эмоциональной-эстетической и физической нагрузки.

Педагогическая целесообразность

Физическое развитие учащихся, формирование уверенности, выявление личностных качеств.

Цель программы- развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами современной хип хоп хореографии.

Задачи для 1 года обучения:

Обучающие:

- обучить навыкам манеры исполнения, игры и свободы движений;
- Способствовать овладению техникой различных танцевальных стилей Хип Хоп культуры;
- Обучить системе знаний Хип Хоп культуры, как отдельной субкультуры.
- Сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства

Развивающие:

- Развить у детей мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
- Развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию
- Развить специфические качества: пластичность, танцевальность, музыкальность, выразительность и творческую активность;
- Развить общую физическую подготовку и двигательную координацию;
- Привить интерес к творчеству, культуре.

Воспитательные:

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;

- Сформировать гражданскую позицию, патриотизм;
- Воспитать нравственные качества: дружелюбие, толерантность, честность;
- Способствовать успешной социализации.

Отличительные особенности данной программы, является актуальность современного, молодежного хип хоп течение, и не имеет аналогов.

Условия реализации:

- возраст детей: от 14 лет;
- набираются все желающие дети
- разновозрастные группы, а также дополнительный набор обучающихся на второй год обучения, на основании результатов просмотра и собеседования.

Срок реализации:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Формы обучения: групповая, индивидуально-групповая

Ожидаемые результаты:

1 года обучения:

Знать:

- Историю возникновения и развития танцевальной хип хоп культуры;
- Стили "старой" и "новой" школы, особенности стилей, фандэйшен;
- Особенности музыки;
- Технику безопасности на занятиях;
- Основы импровизации;
- Хореографические термины;
- Знать особенности и базу современной хореографии.

Уметь:

- Различать стили;
- Уметь танцевать в режиме соло;
- Работать в паре.

Задачи для 2 года обучения:

Обучающие:

- Основам импровизации
- Владеть знаниями командной тренировки;
- Имена родоначальников современных танцевальных техник
- Базовые шаги
- Особенности стиля, музыки,

Развивающие:

- Чувство ритма

- Пластику
- танцевальные выходы с исполнением различных стиливых движений.
- Растяжку в игровой форме

Воспитательные:

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Воспитать нравственные качества: дружелюбие, толерантность, честность;

Ожидаемые результаты:

2 года обучения:

Знать:

- Знать особенности стилей и четко разграничивать их;
- Владеть "базой" всех стилей танцевальной хип хоп культуры;
- Основы импровизации;
- Имена родоначальников современных танцевальных техник.

Уметь:

- "Раскладывать" музыку во время импровизации;
- Владеть знаниями командной тренировки;
- Быстро и четко учить танцевальную рутину;
- Проводить взаимосвязь исполнения движения с дыханием, выполнять задания на импровизацию.

Подведение итогов реализации: концерт, показ танцевальных номеров, участие на соревнованиях и фестивалях.

Учебно-тематический план для 1 года обучения:

№ п/п	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	История Хип Хоп Культуры	6	6	-
3	Особенности стилей	12	8	4
4	Импровизация	20	2	18
5	Основные танцевальные движения	20	4	16
6	Элементы классического танца	18	4	14
7	Элементы Хип Хоп танцев	20	4	16
8	Физическая подготовка	24	4	20
9	Контрольные задания	8	2	6
10	Посещение соревнований	12	2	10
11	Итоговое занятие. Отчетное выступление	2	-	2
Итого		144	38	106

Содержание программы 1 год обучения:

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время тренировок.

2. Тема: История Хип Хоп культуры

Теория: Возникновение и развитие хип хоп суб.культуры в США и в Мире, течения которые вошли в эту культуру, такие как ГРАФФИТИ, ТАНЦЫ, ДиДжэинг, ЭмСи. Просмотр Видео фильмов и роликов.

Практика: Посещение фестивалей Хип Хоп Культуры, такие как UNITED DANCE open.

3. Тема: Особенности стилей

Теория: Характерные особенности стилей, ознакомление с различными базовыми движениями и хореографическими приемами. Возникновение того, или иного танцевального стиля, его особенности в движениях, и техника.

Практика: Видео просмотр и наглядный пример от преподавателя.

4. Тема: Импровизация

Теория: Особенности музыки и соло танца, как в "кругу" так и на "БАТТЛЕ" (англ BATTLE-битва)- в данном случае подразумевает танцевальную битву с поочередным исполнением.)

Импровизация - это соло исполнение танца, под соответствующую музыку, раскладка музыки, особенности соло хип хоп танца, видео просмотр соревнований.

Практика: Пробные танцевальные соло-выходы с объяснением. Наглядный пример импровизации от преподавателя.

5. Тема: Основные танцевальные движения

Теория: Особенности движения и исполнения. Правила исполнения отдельных движений.

Практика: Разучивание танцевальной связки методом "от головы к хвосту".

6.Тема: Элементы классического танца

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме.

Конструктивный (хореографический) метод построения связок «от головы к хвосту» происходит следующим образом:

- 1) Разучивается базовый шаг (количество повторений 8×4);
- 2) Затем разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);
- 3) После этого два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка из 16 счетов и ее повторяют 2 раза; и так далее.

7.Тема: Элементы Хип Хоп танца.

Теория: Особенности движения и исполнения рутины. Сценический вариант верхнего брэйк-дэнса, слившегося с поп-культурой, применяя стили так называемой Old School (старой

школы).

Практика: Разучивание танцевальных связок пройденных на теории. Просматривание наглядного видео чемпионов мира и Европы.

8.Тема: Физическая подготовка,

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, задания на развитие координации, упражнения на выносливость.

Практика: Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками). Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

9.Тема: Контрольные задания,

Теория: метод самостоятельного составления хореографических рисунков и особенности в использовании движений под музыку хип хоп. Просмотр видео материала того, или иного танцевального стиля.

Практика: Самостоятельные, пробные, танцевальные выходы с исполнением различных стиливых движений.

10.Тема: Посещение соревнований.

Теория: История возникновения того, или иного танцевального мероприятия, особенности соревнований, судейство и критерии.

Практика: Посещение чемпионатов города, таких как, UNITED DANCE open, HIP HOP INTERNATIONAL RUSSIA и тд.

11.Тема: Итоговое занятие. Отчетное выступление.

Практика: самостоятельное исполнение выученных композиций, фристайл (танцевальное соло)

Учебно-тематический план для 2 года обучения:

№ п/ п	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	Командная Работа	4	2	2
3	Танцевальный стиль Локинг (Locking)	16	2	14
4	Брейкинг. (BREAK DANCE)	16	2	14
5	Хип Хоп	16	2	14
6	Танцевальное направление. Паппинг (Popping).	14	3	11
7	Хип Хоп Фристайл Соло(Hip Hop Freestyle)	18	2	16
8	Хореография	18	2	16
9	Физическая подготовка	20	4	16
10	Подготовка к соревнованию	18	-	18
11	Итоговое занятие. Соревнование.	2	-	2
Итого		144	21	124

Содержание программы для 2 года обучения:

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время тренировок.

2. Тема: Командная Работа

Теория: Особенности тренировок в команде, разучивание рутин и участие в командных чемпионатах.

Практика: Практический тренинг на самостоятельное разучивание рутины и командной презентации.

3. Тема. Танцевальный стиль Локинг (Locking)

Теория: Особенности движений, особенности грува*, музыка и техника танца.

*Грув (англ- groove)-Правильная расстановка пауз и акцентов в движениях, ощущение внутреннего движения в такт музыке.

Практика: Разучивание отдельных базовых движений, отдельная тренировка грува, не сложные комбинации.

4. Тема. Брейкинг. (BREAK DANCE)

Теория: Особенности стиля Брэйк дэнс, особенности Топ-Рокинга (toprocking, rocking) и Пауэрмув (Powermove), видео просмотр соревнований. Изучение возникновения данных стилей.

Практика: Разучивание не сложной рутины и начальных элементов. Большой упор на силовые качества занимающегося в изучении движений Брэйк дэнса, Топ-Рокинга и Пауэрмув.

5. Тема. Хип Хоп (Hip Hop)

Теория: Особенности стиля, музыки, Базовые шаги, грув. Просмотр видео материала.

Практика: Соло фристайл, проводится практические занятия методом "БАТТЛ" (battle- в данном случае подразумевает танцевальную битву с поочередным исполнением) или же "СТЕНА" (soultrane)

6. Тема. Танцевальное направление. Паппинг (Popping).

Теория: Особенности стиля, история возникновения, особенности техники и грува. видео просмотр.

Практика: Разучивание базовых движений, отработка техники "Пап"(pop)

7. Тема. Хип Хоп Фристайл Соло(Hip Hop Freestyle)

Теория: Особенности фристайл соло-выходов, раскладка музыки , использование уровней и площадки. Большой упор на музыкальная грамотность.

Практика: Соло фристайл, проводится практические занятия методом "БАТТЛ" (battle) или же "СТЕНА" (soultrane)

8. Тема. Хореография

Теория: Хореография, элементы и стили Хип Хоп, большое внимание концентрируется на работе ног, различных мелких прыжках, глайдах, в противовес акробатическому стилю. Изучение координации движений, пластику, чувство ритма, узнаете секреты исполнения разных элементов

Практика: Разучивание элементов хип хоп хореографии (рутина).

9.Тема. Физическая подготовка.

Теория: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц.

Практика: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, задания на развитие координации, упражнения на выносливость.

10.Тема. Подготовка к Соревнованию

Практика: Самостоятельная работа по составлению танцевальных композиций, рисунков и рутин. Просмотр видеоматериала с уроков и участников соревнований прошедших годов. Беседа о проведенной работе

11. Тема. Итоговое занятие. Соревнования.

Практика: Участие на чемпионате UDO, Чемпионат России HIP HOP INTERNATIONAL. Выступление с отчетным номером в учреждении.

Методическое обеспечение программы для 1 года обучения:

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность программы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая	Объяснительно – словесное	Наглядные пособия.	Опрос беседа
2.	История Хип Хоп Культуры	Групповая	Словесные Наглядные	Видео материал	Опрос
3.	Особенности стилей	Групповая	Словесные Наглядные	Наглядные пособия: иллюстрации, видео материал	Опрос Беседа Наблюдение
4.	Импровизация	Групповая, индивидуальная	Словесные, наглядные	Видео материал, наглядный пример от педагога.	Наблюдение Опрос
5.	Основные танцевальные движения	Групповая	Объяснительный Словесный Наглядный.	Наглядный пример от педагога	Дискуссия Педагогическое наблюдение
6.	Элементы классического танца	Групповая	Объяснительно – словесно – наглядные.	Наглядный пример от педагога	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы Хип Хоп танцев	Групповая Индивидуально-групповая	Объяснительное Словесное наглядное	Наглядный пример от педагога.	Педагогическое наблюдение
8.	Физическая подготовка	Групповая	Наглядное (показ, исполнение педагогом);	Плакаты; кино или видеофильмы, иллюстрирующие символы	Педагогическое наблюдение
9.	Контрольные задания	Групповая Индивидуально-групповая	Наглядные Словесное объяснение.	Видеофильмы	Беседа Опрос
10	Посещение соревнований	групповая	Наглядные Словесные(объяснение)Практические	посещение чемпионата	Опрос Педагогическое наблюдение
11	Итоговое занятие. Отчетное выступление	групповая	Наглядные Словесные (объяснение)Практические	видеофильм, иллюстрирующие символы	Выступление

Методическое обеспечение программы для 2 года обучения:

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность программы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая	Наглядное Словесное	Наглядное пособие	Беседа
1.	Командная Работа	Групповая	Словесные, Наглядные	Видео материал.	Опрос Дискуссия
2.	Танцевальный стиль Локинг (Locking)	Групповая (беседа учебно-тренировочные движения)	Словесные, Наглядные	Видео материал.	Опрос. Беседа, наблюдение
3.	Брейкинг. (BREAK DANCE)	Групповая (учебно-тренировочные движения)	Словесный, Наглядные	Наглядные пособия. Видео	беседе Наблюдение
4.	Хип Хоп	Групповая (учебно-тренировочные движения)	Словесные, Наглядные	Спортивный инвентарь	Беседа, наблюдение
5.	Танцевальное направление. Паппинг (Popping).	Групповая (учебно-тренировочные движения)	Словесные Наглядные	Наглядные пособия: Видео	Беседа, наблюдение
6.	Хип Хоп Фристайл Соло(Hip Hop Freestyle)	Групповая, Индивидуальная	Практические, наглядные, словесные	Видео материал	Наблюдение
7.	Хореография	Групповая	Наглядные.	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
	Физическая подготовка	групповая, индивидуальная	Наглядные (показ, исполнение педагогом);	Плакаты; кино или видеофильмы, иллюстрирующие символы	Педагогическое наблюдение
9	Подготовка к соревнованию	групповая, индивидуальная	Практические наглядные словесные	Видео материал	беседа, наблюдение
10	Итоговое занятие. Соревнование.	групповая, индивидуальная	Практические наглядные словесные	Видео материал	Беседа Педагогическое наблюдение

11	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	групповая	Наглядные.	Видео материал	Выступление
----	---	-----------	------------	----------------	-------------

Список литературы для обучающихся:

1. История возникновения Хип Хоп культуры. / Под ред. Ил Козби. – США: Гос 1994.
2. Old School Diction Джэймс Торнтон-США 1992
3. Дипломная работа выпускника Университета им ПФ Лесгафта Манукян Г.Г Современная Хореография в оздоровительном Фитнесе. 2007
4. Программа физического воспитания НПО Москва. Физкультура и спорт.2016г.
5. Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В. «Ритмика в специальном образовании» Учебно-методическое пособие. 2014
6. История в стиле хип-хоп./ Гор Пта. – США.: 2009

Список литературы для педагога:

1. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2015
2. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2016
3. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003

Интернет сайт:

1. www.Niphopinternational.com
2. www.hip-hopinternationalrussia.ru

Материально-техническое обеспечение:

- Аудио- и видеоматериалы
- Телевизор
- Актный зал с зеркалами
- раздевалки
- скакалки
- мячи

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

-ЛОКИНГ (LOCKING) или Кэмпбеллокинг, как его еще называют, это форма танцевального искусства, включающая импровизационные позиции, называемые "замками" (locks), созданная Доном Кэмпбеллом.

В начале 70-х годов 18-летний Дон решил подзаработать в ночных клубах Лос-Анджелеса. Импровизируя, он делал шаги и движения руками. Но частенько, не зная, что будет делать дальше, останавливался и некоторое время думал. При этом сгибал руки в локтях или, показывая пальцем, предлагал станцевать другому танцору. Далее опять двигался. Видя это, зрители в клубах, посмеиваясь, называли его остановки ЗАМКОМ (LOCK) и далее прозвали его «Доном-Замком». Этот танец и его субкультура быстро вошли в моду и довольно скоро стали гвоздем программы нового танцевального телешоу под названием "Soul Train". Некоторые из танцоров демонстрировали быстрые "запирающие" (locking) и "указывающие" (pointing) движения наряду с хлопками руками (slaps, claps, giving five) и шпагатами (splits).

-БРЕЙКИНГ (BREAKING) Первоначально культура би-боевского поколения состояла из классического би-боинга, электрик бугалу, поппинга, «локинга», апрокинга, эмсиинга, битбоксинга, диджеинга и граффити. Некоторые из этих форм самовыражения существовали независимо друг от друга до 1974 года, когда Afrika Bambaataa окрестил их всех термином «хип-хоп». Хип-хоп объединил разрозненные элементы молодежной культуры. Апрок же развивался в конце 60-х годов, до того, как все эти танцы (би-боинг, электрик бугалу, поппинг, локинг, апрокинг) получили общее название. Считается, что если бы в конце 60-х не было апрокеров, то не появилось бы и брейкеров (слово, которым СМИ окрестили би-боев). В самом начале развития этого стиля тремя его основными элементами были джерки, берны и фристайл, заимствованные у апрока (они и сейчас используются в би-боинге). Модифицированный апрок брейкданса называется топроком. Многие в апроке напоминают би-боевский «даунрокинг». «Апрокинг-даунрокинг» в конечном итоге превратился в би-боинг, который Бронкс поднял на следующий уровень, разнообразив вращениями (спинами).

В апроке танцоры сражаются на протяжении целой песни, в отличие от брейкданса, в котором используются музыкальные «брейки». Апрокер начинает с фристайла или отретпетированных движений и танцует до первого брейка. Во время брейка исполняется джерк или берн. Хотя апрокеры иногда имитируют движения драки своими бернами, физический контакт в танце запрещен и воспринимается как отсутствие мастерства. Если апрокер опытен, он никогда не коснется противника.

-ХИП ХОП ХОРЕОГРАФИЯ (Hip Hop choreo)

Хип хоп хореография предлагает хип хоп танцорам выразить себя и свои эмоции через танец, при этом не ограничивая их в жанрах танца. Стилистика хип-хоп хореографии позволяет танцорам использовать в танце различные элементы других стилей - трэнди, рагга, латины, джаза, локинга, поппинга, брейкинга, крампа и даже боевых искусств. Главное - подчеркнуть красоту музыки, выделить биты движениями своего тела.

Хип хоп хореография характеризуется особой мягкой, спокойной, внешне расслабленной манерой -сдз-и дз/хеп/v и одновременно сжатой внутренней энергией. Эта внутренняя сила используется танцором, чтобы оставаться в танце спокойным и свободным, создавая эффект непринужденного, импровизированного исполнения. Не случайно эта новейшая разновидность хип-хопа иногда называется Freestyle (свободный стиль).

Основополагающее значение в нем отводится импровизации и свободному полету сознания, умению слушать музыку, выделяя в ней смысловые акценты, слова и подспудные темы мелодии. Уникальная техника и пластика раскрепощенного, непринужденного танца производит невероятное впечатление и пользуется у танцоров широчайшим успехом.

Обычно, на Западном побережье больше мягких и плавных движений чем на Восточном где она более быстрая жесткая.

-ПАППИНГ (POPPING) другой стиль, созданный Сэмом Бугалу. Он включают такие движения как: выбивание коленями назад (вперёд), фиксирование мышц, продолжительное сокращение мышц, которое даёт щёлкающий эффект. Название его произошло от того, что Сэм, фиксируя мышцы, говорит «рор», «рор», «рор».

В 1975-76 годах Сэм создал команду Electric Boogaloos, которая, участвуя в шоу Soul Train, сделала стиль очень популярным. Сейчас поппинг включает в себя большую группу подстилей, таких как Waving, Tutting/King Tut, Robot/botting, Boogaloo/Electric boogaloo. Сильно повлиял на популяризацию стиля Майкл Джексон. Он вынес на большую сцену такой подстиль поппинга как Робот, а также движение «Лунная походка» (moonwalk).

Соревнования:

UNITED DANCE OPEN

Чемпионат России HIP HOP INTERNATIONAL RUSSIA UNITED DANCE OPEN 2014

Чемпионат города СПб

"Майская Тусовка" Фестиваль по современной хореографии. World HIP HOP dance Championship USA (Las Vegas)